

Home-School Health Fitness and Sports Academy

# 家·校·健康·活力·運動·學堂

幼稚園及幼兒學校適用



# 背景



中國香港體適能總會（簡稱：FIT總）成立於1986年，屬於非牟利體育總會，獲政府和港協暨奧委會認可，以實證為本的策略，推動體適能的專業發展。

FIT總倡議有益於兒童體能與健康發展的家校活動，推動兒童體適能方面的親職教育，建樹良多。合作對象包括學校、大專院校、社會服務機構、政府部門、地區組織、公營機構、私營機構或企業、休閒會所及其他服務組織，在學界以至社會各階層都獲得正面評價。

當中FIT總在社區推行學童體育計劃的代表作包括：

合作對象	計劃項目
教育局及香港兒童健康基金	「學校體適能獎勵計劃」
康樂文化及事務署	「我智FIT健體計劃」
康樂文化及事務署、教育局及衛生署	「學前兒童體能發展計劃」
優質教育基金	「親子愛運動計劃」
香港賽馬會慈善信託基金	「賽馬會學童KEEP-FIT方程式計劃」
	「賽馬會家校幼兒體適能學堂」

FIT總過去為成千上萬的兒童、家庭及幼兒教育工作者受惠過服務，成功營造幼兒體能與健康發展的氛圍，為「活躍新一代」種下愛運動的種子。

本會總結上述經驗，推陳出新，將更多智能化的體能遊戲及親子運動模式引進幼兒教育界別，特此推出全新計劃「家校健康活力運動學堂」，希望延續與學校共同推動家校幼兒體適能理念，鼓勵家校同倡體育化生活。

# 計劃簡介

## 中國香港體適能總會 家校健康活力運動學堂

### 學堂目的：

- ✦ 協同學校與家庭參與體適能活動，促進家、校、社合作
- ✦ 優化現行校園體適能設施及課程
- ✦ 協助建立兒童體適能歷程檔案
- ✦ 推動幼兒體適能方面的親職教育
- ✦ 協助提升兒童體能發展

### 學堂服務對象：



### 學堂團隊：

學堂團隊來自本會的委任講師及培訓的體適能導師組成。具豐富的健體教學經驗，當中包括專業的醫生、註冊物理治療師、社工及體育工作者。

## PFA活力校園計劃

### 計劃目的：

- ✦ 表揚學校於上學年於體能與健康範疇有傑出的表現
- ✦ 承諾於本學年繼續宣揚及推動親子體能活動，促進家校合作與溝通

### 計劃內容：

- ✦ 獲得計劃橫額乙張
- ✦ 獲得「PFA活力校園」徽章
- ✦ 到校探訪及評估現有校內體能課程及課程建議
- ✦ 申請到校服務九折
- ✦ 教職員報讀本會兒童相關教練／證書課程九折及優先報名
- ✦ 優惠價訂購本會體適能物資
- ✦ 優惠價訂購GOFA智能FITNESS遊戲教學工具



### 計劃程序（約1小時）：

1. 校園視察
2. 與學校管理層會面
3. 簽署活力校園約章

凡通過以上程序的幼稚園，可於學校網站展示「PFA活力校園」徽章作宣傳及教學用途，藉此表示其資格，以及向幼兒和其家庭積極推廣幼兒體適能氛圍。

### 免費附送以下服務

1. GOFA 智能FITNESS體感大激鬥 體驗服務乙次（2小時）
2. Fitcare工作坊（1小時）

### 計劃收費：

**\$4950/學年**



GOFA智能體感大激鬥



包山狂熱



超速龍舟

# FIT校本服務內容

## FitTogether 親子體適能同樂日

**目標：**透過針對幼兒大小肌肉發展的體能遊戲及運動，加強親子運動樂趣的同時，亦可促進親子間的互動關係。

**對象：**家長及子女

**人數：**不限

**時間：**2至3小時

**內容：**透過體能遊戲及運動加強親子對健康體適能的認識；讓親子體驗遊戲不只是玩樂，可以是促進健康，鍛鍊意志及自信心的運動；讓親子體驗及同享運動的樂趣；促進子女與父母關係培養兒童對運動的興趣，讓孩子愛上運動。



當中內容將根據不同的場地及主題，設計各種類型的親子體能遊戲。透過跑、跳、投、擲、爬等元素，促進親子間的身體互動，體驗親子活動之樂趣。

如需了解更多親子體適能同樂日，請致電或電郵予本會職員商討。



## FitLab 幼師體適能培訓工作坊

**目標：**設有不同主題的工作坊，引導幼師從不同角度了解體適能活動的細節及遊戲設計，學習如何將幼兒體適能概念融入教學當中。

**對象：**幼兒教育者

**時間：**3小時

**培訓內容：**  
主題一：幼兒體適能測試  
主題二：體能遊戲設計  
主題三：循環遊戲、跨學科、親子體適能遊戲  
主題四：自由遊戲  
主題五：律動與伸展教學



## FitFamilies 家長講座

**目標：**設計不同主題的講座，認識兒童體適能發展及其重要性，簡介合適幼兒的體能活動，更讓家長體驗親子體適能活動的樂趣。

**對象：**家長／家長及幼兒

**時間：**1至2小時

**內容：**  
主題一：運動起步  
主題二：伸展技巧  
主題三：親子體適能遊戲  
主題四：幼兒「齡」界限體適能遊戲設計（只限家長參與）  
主題五：自由遊戲的概念（只限家長參與）



# FIT校本服務內容

## FitCare工作坊

目標：	提高參加者的安全意識，管理日常壓力，促進家長／教職員身心健康。
對象：	家長及教職員
時間：	1至2小時
內容：	主題一：筋膜放鬆 主題二：伸展及瑜伽 主題三：預防痛症及伸展 主題四：關節活動幅度測試 主題五：運動處方 主題六：高強度間歇訓練(HIIT)



## FitFun 親子興趣班

目標：	提供一個讓家長和孩子一起參與體能活動的機會，增進彼此之間的情感連結和互動，促進幼兒健康愉快及均衡的發展，還可以啟發他們的學習興趣和能力。還可以啟發他們的學習興趣和能力。
對象：	家長及子女
時間：	1至2小時
內容：	親子體適能班、親子籃球班、親子足球班、親子詠春班、親子瑜伽班、親子律動班等。

如需了解更多親子興趣班，請致電或電郵予本會職員商討。



## FitPlay 中華文化運動體驗

目標：	透過體能活動，讓幼兒了解更多中華文化。
對象：	幼兒
時間：	1至2小時
內容：	詠春班、GOFA智能傳統節日FITNESS運動、傳統節日主題式體能活動等。按中國傳統節日設計各種類型的體能遊戲。

如需了解更多親子興趣班，請致電或電郵予本會職員商討。

# 其他FIT校本服務

FitGofa GOFA智能FITNESS服務

Kid Fit Day學校開放日體驗日

FitScan到校體適能測試（即將推出）

Fit Day Camp親子日營（即將推出）

FitCorner 健體習——幼兒體適能物資訂購

聯絡我們查詢報價事宜。



# 健體閣——幼兒體適能物資訂購

鼓勵幼稚園建立區角設置，創建健體閣，增添體適能物資，促進兒童的認知、身體和美感發展  
本會接受學校訂購以下幼稚園體適能物資：

防滑襪	豆袋 (幼兒專用)	飛環
		
三色墊	平衡木	海棉波
		

訂購須知：訂購物資需時，請學校預留時間，詳情請與職員聯絡。

如欲緊貼或獲得更多本服務的活動資訊，歡迎追蹤本會以下的網上平台。

Facebook	Youtube	Instagram
		
LIKE US	SCAN ME	SCAN ME

如對服務有任何查詢，歡迎以以下的方式與本會職員聯絡。

☎ 電話：28389594

✉ Whatsapp: 96827762

✉ 電郵：homeschool@hkpfa.org.hk

🌐 網站：<https://www.hkpfa.org.hk/>

📍 地址：香港九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓



# 家·校·健康·活力·運動·學堂

 中國香港體適能總會  
Physical Fitness Association of Hong Kong, China

香港九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓  
17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, HK

電郵 Email : homeschool@hkpfa.org.hk

電話 Tel: (852) 2838 8584/9682 7762

傳真 Fax: (852) 2575 8683

P.1

收件人：Carmen Chu／Phoebe Wan

電 郵：homeschool@hkpfa.org.hk

## 中國香港體適能總會「PFA 活力校園」計劃

### 活動申請表格 (幼稚園)

活動內容	費用 (港幣)
「PFA 活力校園」計劃	HKD \$4,950
附送以下服務： 1. GOFA 智能 FITNESS 體感大激鬥 體驗服務乙次 (2 小時) 2. Fitcare 工作坊 (1 小時)	免費

學校／機構名稱：\_\_\_\_\_

負責人：\_\_\_\_\_ 職銜：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_ 公司印鑑：\_\_\_\_\_



# 家校健康活力運動學堂

中國香港體適能總會  
Physical Fitness Association of Hong Kong, China

香港九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓  
17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, HK

電郵 Email: homeschool@hkpfa.org.hk

電話 Tel: (852) 2838 8584/9682 7762

傳真 Fax: (852) 2575 8683

P.2

收件人: Carmen Chu/Phoebe Wan

電 郵: homeschool@hkpfa.org.hk

「家校健康活力運動學堂」(幼稚園) 活動表格  
(FitLab 幼師體適能培訓工作坊/FitCare 工作坊/FitFamilies 家長講座)

學校名稱	
擬定活動日期	年 月 日
擬定時段	*上午/下午 時 分 至 *上午/下午 時 分
舉辦場地	<input type="checkbox"/> 校內 <input type="checkbox"/> 其他地點: _____ (地址: _____)
講座主題	主題: _____
可提供設備	<input type="checkbox"/> 音響 (連 Mic) <input type="checkbox"/> 電腦 <input type="checkbox"/> 投影電視 <input type="checkbox"/> 投影機 (可提供的接駁線: <input type="checkbox"/> HDMI <input type="checkbox"/> 其他_____) <input type="checkbox"/> 其他 _____
活動負責人	姓名: _____ 職位: _____ 電話: _____ 電郵: _____
參與人數	教職員: _____人      家長: _____人
其他相關資料	

申請日期

校長簽署

校方蓋章



P.3

收件人：Carmen Chu／Phoebe Wan

電 郵：homeschool@hkpfa.org.hk

## 「家校健康活力運動學堂」(幼稚園) 活動表格

(FitTogether 親子體適能同樂日／FitFun 親子興趣班／FitPlay 中華文化運動體驗)

請刪去不適用者

學校名稱	
擬定活動日期	年 月 日
擬定時段	*上午/下午 時 分 至 *上午/下午 時 分
舉辦場地	*已經/ 仍未安排場地 (如以安排, 請填以下資料) <input type="checkbox"/> 校內 <input type="checkbox"/> 其他地點: _____ (地址: _____)
活動負責人	姓名: _____ 職位: _____ 電話: _____ 電郵: _____
參與人數	家長: _____人 幼兒: N 班 - _____人; K1 - _____人; K2 - _____人; K3 - _____人
其他相關資料	

申請日期

校長簽署

校方蓋章

