



善一堂安逸幼稚園

2022/23 學年賽馬會家校幼兒體適能學堂

活動名稱：親子體適能同樂日

活動日期：17/9/2022(星期六)

活動對象：本園學生及家長（以家庭一位學生及一位家長計）

活動時間：K1~9:35-10:30， K2~10:35-11:30， K3~11:35-12:30

- * 每一時段的活動內容相同，如 貴子弟因某些原因未能出席指定級別的時段，
貴家長回覆老師時可提出參加另一時段的申請。

活動地點：本園課室內及戶外

活動目標：

1. 透過體能遊戲及運動加強親子對健康體適能的認識
2. 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
3. 讓親子體驗及同享運動的樂趣
4. 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

有關活動詳情可查閱背頁資料，本園鼓勵 貴家長踴躍陪同 貴子弟參加，附上此活動之家長回條，敬請 貴家長填妥資料後於 9 月 15 日（星期四）前交回班主任收或致電 2345 1222 回覆本園，謝謝。



校務處 謹啟

資料發出日期：2022年9月13日

「親子體適能同樂日」家長回條

致 善一堂安逸幼稚園：

1. 本人已知悉檔號：(SYT)S/2022/22 號通告活動內容，本人將 * 會 / 不會 陪同 * 小女 / 小兒 參加是次活動。（如將會參加者請繼續回答下題 2）
2. 本人擬參加以下時段，有勞貴校安排

K1~9:35-10:30

K2~10:35-11:30

K3~11:35-12:30

學生姓名：_____ 班別：_____ 參加者姓名(家長)：_____

參加者與學生關係：_____ 家長簽署：_____ 日期：_____

* 請刪除不合適者 請選別合適者

活動內容及程序簡述 (55 分鐘)

	活動項目	內容簡述和目的	分鐘
1	簡單介紹	各位教練自我介紹及簡介同樂日	3
2	熱身及伸展運動	目的：為接下來的活動做充分準備，提高身體柔軟度及溫度 內容：教練帶領親子熱身及伸展操	4
3	遊戲 1 海洋拯救隊 (課室 A)	目的：運用拋和拉的技能 內容： 1. 小動物掉進海中 2. 小朋友拿著水泡拯救小動物，把牠放在水泡上 3. 然後小朋友努力地將水泡拉回來	13
	轉場		3
4	遊戲 2 活力小漁夫	目的：平衡力訓練、四肢協調能力鍛鍊、增加親子間的合作性 內容： 1. 家長拿著捉魚的工具和小朋友行過獨木橋 2. 小朋友踏上凹凸不平的石頭上捉小魚，一條、兩條、三條.....，將捉到的魚放在桶內 3. 天開始黑了，小朋友站在大石頭上，將小魚一條一條地放生，便回家了	13
	轉場		3
5	遊戲 3 123 障礙賽 (戶外場地)	目的：四肢協調能力鍛鍊、跳躍閃避訓練 內容：小朋友需通過所有障礙物，然後回家	13
6	緩和及整理運動	消除疲勞及幫助恢復體力	3

*備註：

- 每節活動在 12 分鐘時會有短的鐘聲提示準備完結活動，13 分鐘時會有長的鐘聲提示活動完結及交換場地。
- 活動以循環遊戲形式進行：
A 組：遊戲 1→2→3 B 組：遊戲 2→3→1 C 組：遊戲 3→1→2