

中華基督教會元朗堂 周宋主愛幼兒園



2022年1月 《校長分享》 第66期

現在幾乎沒有孩子會在放學回家後就跑出去和鄰居小夥伴玩遊戲。現代的孩子都傾向玩手機或iPad電子遊戲。加上現代兒童的飲食營養非常豐足，這種發展趨勢，讓孩子變得肥胖、肌肉鬆弛。其實孩子天生便是個好動兒，整天總是蹦蹦跳，仿似不會有停下來的一刻。

家長可以引導孩子多做一些運動，例如跑步、打球等，發展他們的運動潛能；另外又可以帶他們參觀一些運動比賽，讓他們感受現場的運動氣氛和環境。在陪伴孩子運動的時候，家長也可以對他們所做的每一個動作，都加以鼓勵，增加他們的自信心。

現今世代的家長們重視孩子的智能發展多於運動發展，事實上，發展孩子的運動潛能是有助他們的學習和成長。例如小朋友做一個動作，都關聯於身體各部份的協調性，又能刺激腦部思維，將肌肉感覺及方向感等發展，透過反覆的運用和練習，提升孩子的靈敏度、準確度。參加群體運動更能培育孩子的勇氣、堅韌、自信、合作等的特質，這對於他們的學習也有幫助。

因本校正參加「賽馬會家校幼兒體適能學堂」計劃，今期的專題內容是有關幼兒「體適能」，希望可以帶給家長們一些小點子。

提摩太前書四章八節提及：「操練身體益處還少，惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」操練身體的人，天天去做運動，只有今生的益處，但操練敬虔，影響全人生活，對凡事有益，而且有今生和來生的應許。願孩子們不單在身體上多有操練，還將主的話擺在自己的心裡，天天跟隨主，身心靈都健康成長。

雷美儀校長



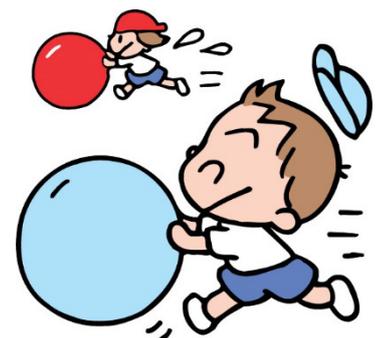
「體適能」即俗稱的體能，是身體適應外界環境的能力，包括生活、工作及應付環境的綜合能力。體適能可以分成健康體適能和運動體適能：

- 健康體適能指能夠促進健康、預防疾病、增進日常生活活動或學習所需要之體能，包括心肺功能、柔軟度、肌力和肌耐力
- 運動體適能指與運動技巧有關的體能，包括速度、爆發力、敏捷度、協調性和平衡力，運動體適能能刺激大腦成長與整合、增進神經系統發展、全身肌肉會變得更結實、加速新陳代謝和加速器官功能提升



幼兒體適能對幼兒而言十分重要，可增強身體機能與免疫力、提升情緒與社交能力、增進親子關係和改善特殊兒童發展問題。

本校於本年度參與由中國香港體適能總會及香港賽馬會慈善信託基金所推行，為期三年之「賽馬會家校幼兒體適能學堂」計劃。此計劃為幼稚園和有需要之家庭提供體適能支援，倡議有益於幼兒體能與健康發展的家校活動，推動幼兒體適能方面的親職教育。計劃以幼兒及家庭為核心，透過與伙伴協作關係，轉介有需要之學生及家庭接受「評估及活動中心」專業服務，以多元性與跨專業介入，促使有體重問題之幼童，建立以家庭為基礎，有活力及健康之日常生活。

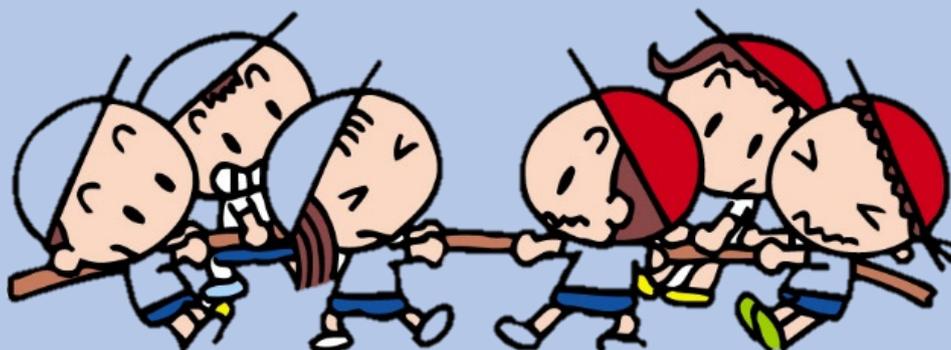


1. 學校將會轉介有運動技能/體適能相關問題需要，“過重”或“過輕”之學生及家庭，接受此計劃轄下之「評估及活動中心」專業服務，服務內容包括：
- 體適能與健康評估及分析
 - 親子體適能與健康介入課程



2. 為學校提供「校本親子體適能教育計劃」
- 家長講座(已於 2021 年 11 月份舉行)
 - 親子體適能同樂日(稍後舉行)
 - 幼師體適能培訓工作坊(稍後舉行)

3. 各學生均可參與「親子體適能獎勵計劃」，完成各項挑戰後可透過學校獲得此計劃送贈之運動小禮物。獎勵計劃希望能以獎勵形式鼓勵幼兒建立持續的運動習慣，讓運動成為恆常生活的一部分，從而改善幼兒體重及整體健康，並加強智能發展。除此之外，獎勵計劃亦希望在親子體適能活動過程中能促進親子關係。

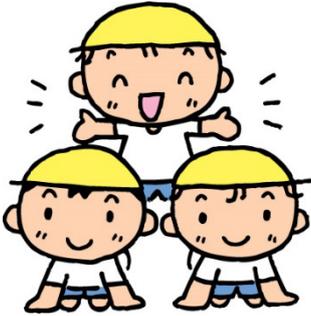




親子體適能活動建議



「賽馬會家校幼兒體適能學堂」於社交媒體及網站提供一些親子體適能活動影片，給家長和幼兒於家中運用簡單的小工具進行有趣的體能活動。



活動一 訓練平衡力(一)

1. 以單腳站站起來。



2. 舉起一隻手指放於自己的面前。



3. 雙眼望著自己的手指，將手指由中間移向左邊，繼續保持平衡。



4. 增加難度，嘗試單腳企，並以手指畫出一個大圓形。





活動二 訓練平衡力(二)

1. 預備 5 包包裝紙巾。



2. 家長把紙巾放於幼兒旁邊，緊記不要放得太遠。



3. 幼兒先以單腳站起，再彎腰拾起地上的紙巾。

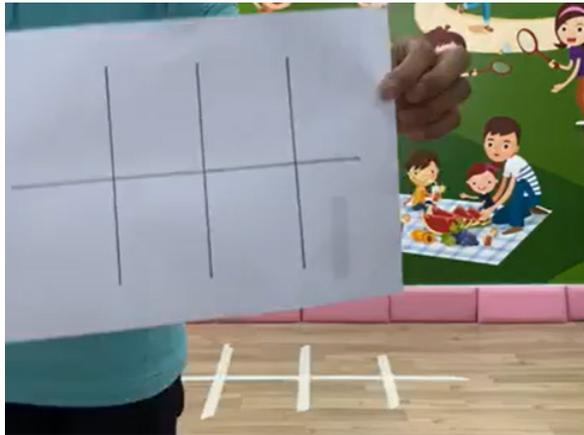
4. 幼兒將紙巾逐一交給家長。





活動三 協調活動 (一)

1. 先運用紙條或膠紙於地上貼出以下方格。



2. 家長與幼兒一起向左向右地跳。

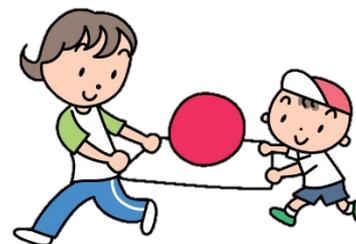


3. 按著格子，向前跳3下，向右跳1下，再向後跳3下。

4. 先把左腳放前右腳放後，跳起後雙腳前後交換，換成右腳前左腳後。



活動四-拋接活動(一)



1. 先拿出一條毛巾，再運用毛巾打一個結。



2. 家長與幼兒一起把毛巾向上拋及按回。年紀較大的幼兒，可嘗試拋起毛巾後，迅速拍手再接回毛巾。



3. 幼兒與家長進行拋接活動。



4. 待幼兒熟習後，家長可模擬活動式籃球架，幼兒拋毛巾到籃球架。

除了以上的活動建議外，家長也可自行參閱以下網址

<https://jccc.hk/zh-hk/author/physicalfitnessacademy/>及於社交媒體 Facebook

搜尋「賽馬會家校幼兒體適能學堂」，找出更多合適的影片作參考。





K1B 班 趙良立

運動有益身心發展，運動習慣更應從小培養。0 - 6 歲是兒童學習的黃金期，同時也是身體動作發展的重要時期，若能夠在此時期讓兒童有適量的運動，將有助於奠定良好的身心發展。

兒童的運動大致是指步行、跑、跳、攀、爬、投、擲等動作。各方面的發展是由頭到腳發展起來。幼兒在初出生時學習控制頭部，然後幼兒便會學習坐起來，接着是爬行，站立和大約一歲時學會走路。學會了這些基本的大動作後，幼兒會慢慢進展，直到他能靈活地跑，雙腳跳和單腳跳，到幼兒三歲後便開始學會跳繩、拍球、跳舞、溜冰及騎單車等較複雜的動作。

動作發展是有階段性的，也就是說要等幼兒慢慢發展後，才會出現特定動作，而隨着多次重複，才能漸漸更熟練、更穩定、更協調。

良立的十個月時便學會了爬行，站立和走路，主要的原因不是他比他人聰明，而是我們讓他嘗試、嘗試和再嘗試，縱使他會跌到而大哭，我們兩公婆也忍痛讓他嘗試，連他的祖母也會怪我們沒有好好照顧良立而讓他未到一歲而已經跌了很多遍，我們也堅持要讓他嘗試。

到他一歲時已經學會了跑步，我們讓他自由地跑，他跌到了，我們便鼓勵他自行企起身，然後便開始學習上落樓梯，最記得是未到兩歲便自行扶着欄杆落樓梯。

我們也在他兩歲前便開始訓練他的拋接能力，我們經常和他拋接小球，從而培訓他手眼協調的能力。

到現在三歲多，我們開始帶他參加有系統的足球和田徑訓練，讓他可以從教練中學習動作技能、聆聽指令、專注力和服從性等，我們也嘗試帶他游泳、行山和爬繩網，期望他從中能找出自己的興趣，讓他能有更多元化的發展。





K1A班 陳奕鋒

「日日運動身體好，男女老幼做得到」，這句政府宣傳口號大家定是耳熟能詳，運動是維持健康的不二法門，相信這是沒有人會不同意的。

但對於最近兩年的我們，在新冠病毒疫情反覆的環境下，恆常運動似乎看似容易，卻甚為艱難。大部份時間處於有限度的社交活動或留在家中的情況下，同時又要確保孩子有充足的運動量，相信都是各位每天晚上要陪睡的家長的一大挑戰，一旦當日「不幸地放電」不足，隨即成為我們的「噩夢」。

小朋友精力無限，體力旺盛，奕鋒亦然。於疫情嚴重初期，我們都會尋找些空曠人少的空地，讓他踏踏單車，追拍泡泡，又或者刻意在人少的時段，讓他在公園玩玩。後來疫情稍稍緩和，每逢週末我們都嘗試讓他在室內遊樂場玩耍、沙灘泳池玩玩水，又會約會其他小朋友去一些戶外場地集體遊玩，如踢足球、放風箏等。除了刻意安排一些運動外，週末外出時，我們都會特意不駕車，好讓奕鋒多一些步行，曬一曬太陽，出一身汗。甚至乎我們有時會帶他去會所，專程行行樓梯，上上落落。維持良好的體適能，並不需小朋友是運動健將，反而盡可能在局限的情況下，給予他最多的運動機會，將運動融入日常生活之中。

老實說，如果要形容奕鋒這刻運動上的表現，憑他醜陋的跑姿、遲緩的反應、怕高怕新的膽少性格，他切切實實是一個運動白痴。每逢他遇上一些新玩意，例如滑板車、小繩網、小吊橋，甚至那怕只是一條比平常高一點點的滑梯，他第一句都是說「少少驚，唔想玩」。我們都會再三鼓勵他玩第一次，叫著他凡事都該嘗試過，真的不喜歡玩才不玩。有時更會借用同場的大哥哥大姐姐，叫奕鋒跟著他們的示範，學做一次。往往他在嘗試過第一次後，都會主動重覆地玩，甚至乎有時會吵著不願停。最有印象一次，我們帶他去農莊玩攀爬，完成後我們交了個小任務給他，鼓勵他嘗試自己玩學校大肌肉室的爬繩設施，當日他放學後好高興地告訴我們他完成任務。盡可能鼓勵他嘗試每一樣東西，建立運動基礎，相信他自自然然就能發展出良好的體適能。

在寫這篇文章時，發現每天運動三十分鐘這基本要求，小朋友比大人來得更厲害。反觀作為家長的我兩，運動時間少之有少。在疫情下，希望大家都可以注重身體，多一些運動，增加免疫力。最後，祝各位家長小朋友身體健康，希望各位同學仔，都有充足的運動，盡情「放電」，晚上攤上睡床呼呼大睡，好讓各位家長可以享受每晚的「Me Time」。



家長心聲

K2B 班 鍾承劬

「親子體適能的活動」是什麼呢？意思是家長運用遊戲來幫助子女建立做運動或動身體的習慣，這能有助幼兒生理和心理的發展。

還記得在疫情影響下，我們一家常常留在家中。時間長了，承劬對身邊的玩具和動身體的動力減弱，我尋找活動與他一起玩。有一次，我們在家中不同角落擺放毛公仔設計成巴士站來接載乘客。我與他運用身體變成巴士，四肢貼地臀部提起，保持四肢伸直的姿勢，慢慢爬行，當爬到巴士站時，將毛公仔放在臀部上再出發。

在整個過程中，我和承劬都玩得投入又開心。在活動中，除了能提升他的肌耐力和專注力外，還可幫助他的語言表達。最重要是增進我們的感情。希望大家都能嘗試不同活動，感受親子體適能活動的樂趣。





家長心聲

K3B 班 梁展

記得孩子還在肚裏的時候，爸爸跟我偶然地看到那段平衡車影片，留下深刻印象。影片裡盡是日本小孩們踏著平衡車走過山路、泥徑、田間及一大片青蔥郊野，跌倒了就互相扶持，看見美麗畫面就駐足欣賞。我們都非常期待！尤其是不太熱衷運動的我，還有因生活忙碌而未能行山踏單車的爸爸。

順理成章，孩子的兩歲就開始接觸平衡車運動。起初都怕孩子會跌倒受傷，然後爸爸說頭盔、護具都帶好了，就不用太擔心！由彎腰扶住他，到要用跑都追不上他；看他自如的滑動、很想要我們看他衝斜路；到參加車隊練習、參加比賽，這段日子真的有很多回憶是一下子說不完的，要說到最深刻的應該是他認為自己已經是最快，但為什麼拿不到最大的獎盃的那場平衡車比賽… …

話說回來，我們都是偏向多鼓勵、少責罵的父母，平時很少的進步都已經很誇張的大讚，所以孩子都是頗有自信的。但比賽就是比較，他就是想要贏，一下子就是接受不到自己不是媽媽說的最快！在頒獎台上知道賽果，就直接的扁嘴繼而大哭大鬧，當下真的未有知道要怎樣跟他說好，或者擁抱比說話好，就先讓他哭鬧一下亦無妨。那場運動比賽後，我們也做運動身體健康的心態，變得更認真學習如何鍛煉體魄。對我們來說都是磨練，是一起面對困難、學習面對壓力及商量對策的好機會。我們都認為每次都盡力完成，跟自己跑的時間作比較，是很有益的方向。很高興，方向應該未有走錯，這的確令他更喜歡運動。我也被他帶動了，不熟水性也陪他跟車隊出海玩直立板，攀石，游水，或是閒來到大球場跑步，出一身汗，煩惱都少一點。爸爸和我都因為孩子而多了運動，繼續期待跟孩子有更多體驗！



家長心聲

K3A班 陳柏喬

近年在不同場合都會聽到體適能對兒童發展的重要性。適量的運動能增強孩子的大小肌肉，訓練他們的平衡力，從而提升身體的抵抗力。

柏喬比較活潑好動，平常在家裡都會跑跑跳跳。在疫情比較嚴重時，我們不能像以往一樣出外遊玩，即使行山及露營活動亦受限制。孩子窩在家裡反而能發揮更多創意。我們會拿家中各人的被在客廳搭建帳幕，假裝在野外露營。又會在床上用枕頭搭建動物園，扮演不同動物在園內奔走。家中的走廊今天是運動場的跑道；明天是綠草如茵的足球場；後天是鐵路上的火車車箱……

孩子的能量得到適當的抒發，我們發現他們的食慾有所增加，而且晚間亦睡得更安穩。運動亦能釋放內心的情緒，在活動過後，他們反而能安安定定地坐下來，學習時專注力更強。

我們十分享受一起進行活動的過程，期間增進不少親子感情！期望疫情稍退後，我們可以一起進行更多親子活動！





童言童語

心柔望著課室的天花板說：「嘩！掛咗燈籠。」
 老師：「係啊！」
 心柔：「係咪因為 Happy Birthday？」
 老師：「因為中秋節，所以掛咗燈籠。」

老師：「畀啲老師要去培訓，唔可以陪住你啦！」
 怡朗：「要陪邊個喇？」
 老師：「唔係陪邊個喇，『培訓』係話老師去學野，然後返嚟教小朋友。」



童言童語

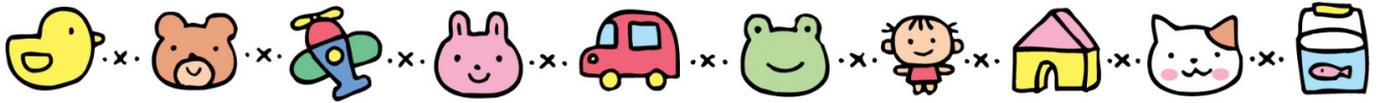


泳喬在搖搖消防車上游玩，
老師：「你去邊呀？」
泳喬：「我係消防員，我去噴火呀！」
老師：「哈哈……你去噴火定救火呀？」

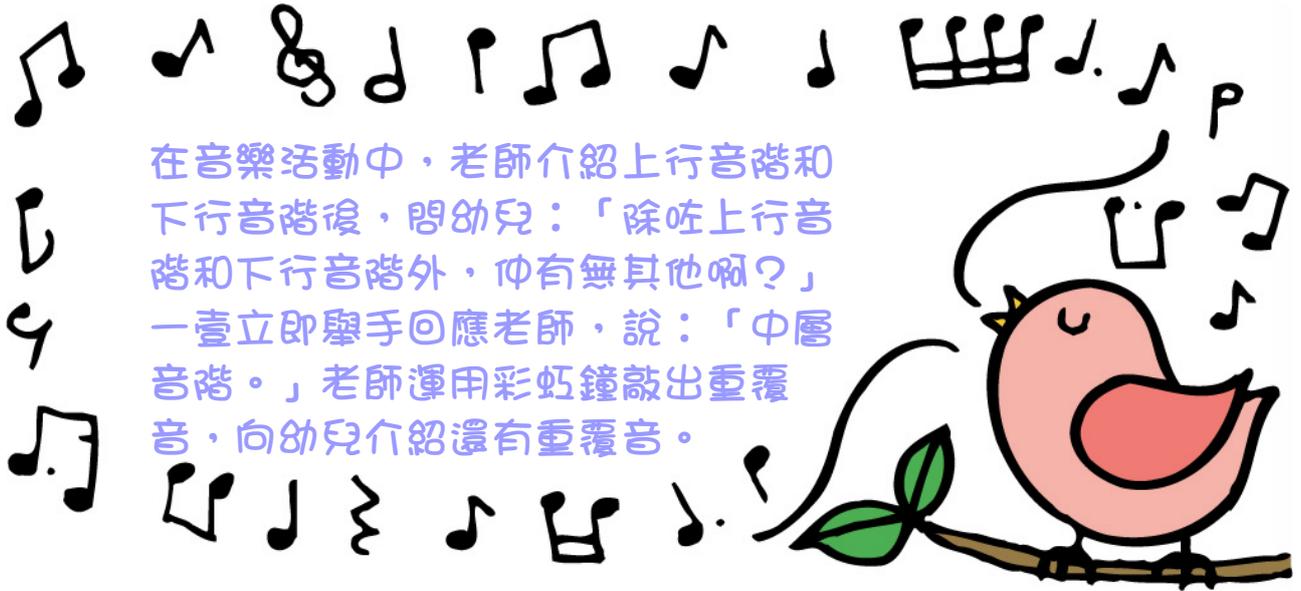


老師向小朋友介紹茶點說：「今日嘅
茶點係豬仔包。」
繁謙：「咁係咪有牛仔包架？」

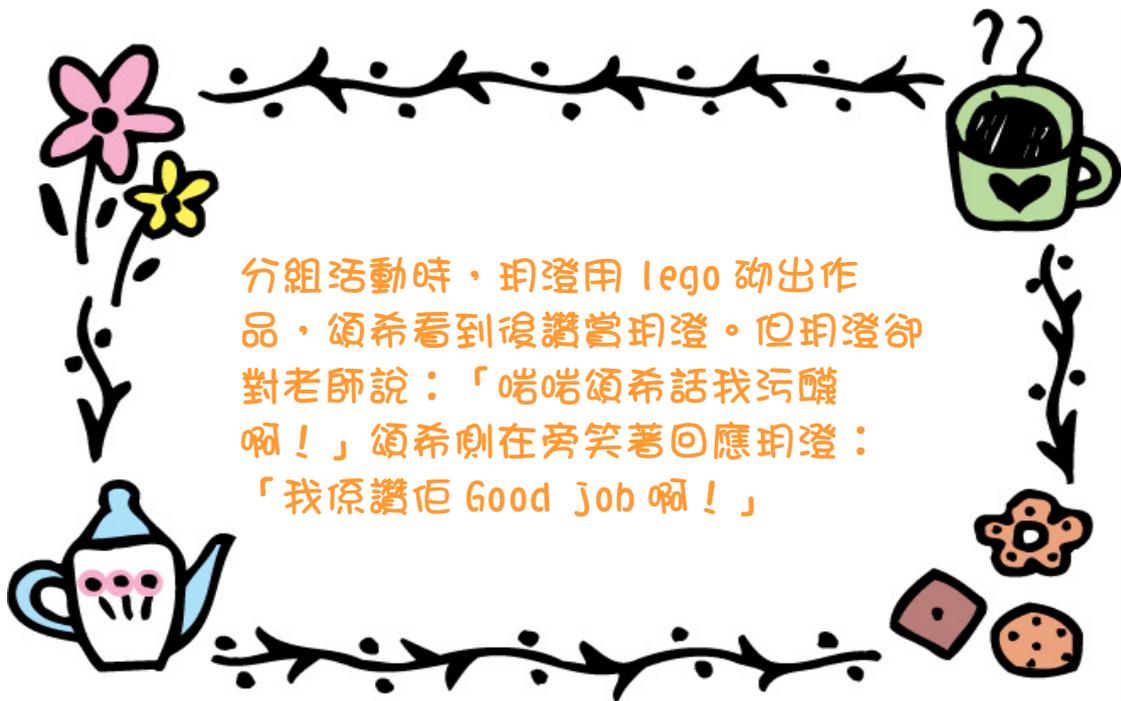




童言童語



在音樂活動中，老師介紹上行音階和下行音階後，問幼兒：「除咗上行音階和下行音階外，仲有無其他嘅？」一壹立即舉手回應老師，說：「中層音階。」老師運用彩虹鐘敲出重覆音，向幼兒介紹還有重覆音。

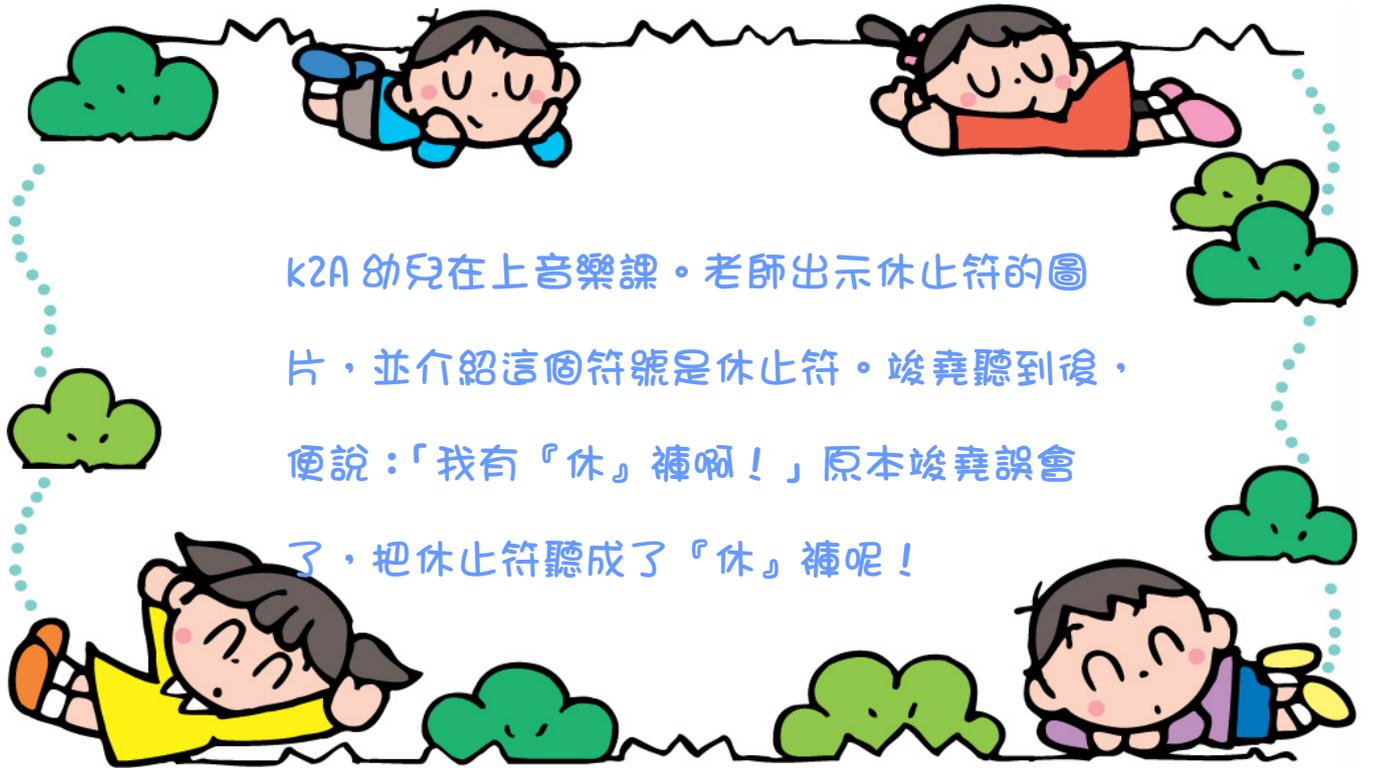


分組活動時，玥澄用 lego 砌出作品，頌希看到後讚賞玥澄。但玥澄卻對老師說：「啱啱頌希話我污醜嘅！」頌希則在旁笑著回應玥澄：「我係讚佢 Good job 嘅！」





童言童語

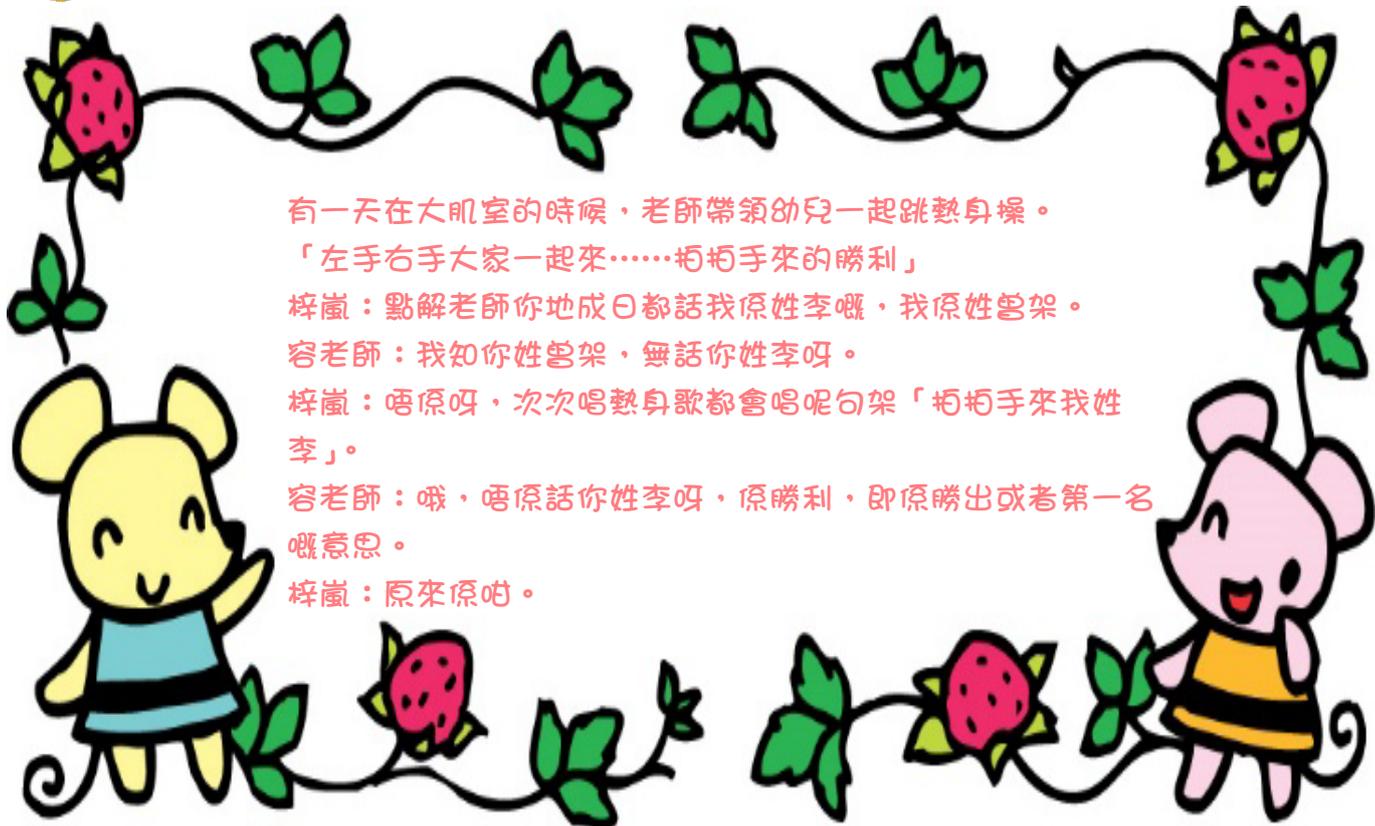


K2A 幼兒在上音樂課。老師出示休止符的圖片，並介紹這個符號是休止符。竣堯聽到後，便說：「我有『休』褲啊！」原本竣堯誤會了，把休止符聽成了『休』褲呢！





童言童語



有一天在大肌室的時候，老師帶領幼兒一起跳熱身操。

「左手右手大家一起來……拍拍手來的勝利」

梓嵐：點解老師你地成日都話我係姓李嘅，我係姓營架。

容老師：我知你姓營架，無話你姓李呀。

梓嵐：唔係呀，次次唱熱身歌都會唱呢句架「拍拍手來我姓李」。

容老師：哦，唔係話你姓李呀，係勝利，即係勝出或者第一名嘅意思。

梓嵐：原來係咁。



一天，老師正在替幼兒量度身高。

峻峻：老師，頭先有靜電呀，你電到我呀。

鄧老師：係咩？

峻峻：係呀，你摸我個頭時，我感覺到呀。

鄧老師：我感覺唔到啫。

峻峻：係呀，因為啲電好靜呀嘛。

老師忍不住哈哈大笑：咁有無啲電係好嘈架？

峻峻：有架。





各班活動花絮



你食唔食麵包呀？



我哋一齊玩樂器~



我哋枝星星棒都係橙色架！



要小心啲行，唔好跌落去呀~



等我影低你哋玩玩具先~



我成功搵到水果啦！



各班活動花絮



我最高！



我哋一齊踩單車呀！



水果好味道呀！



我地嘅演奏好唔好聽呢？



刷刷牙，上上下下刷~



一人一個水果。



點解學校啲香蕉特別好味嘅？



各班活動花絮



YEAH~我哋最快完成拔數字蘿蔔比賽!



大家快啲嚟入油喇~



好鍾意同 Mr. Randy 玩遊戲~



我哋同緊天父禱告。



我哋數緊 9、10 數量的物品喇!



嗡嗡嗡~我是快樂的小蜜蜂!



各班活動花絮



下一個數字係咩呢？



木頭公仔唔準郁！



我哋一齊用樂器拍拍子啦！



我哋砌咗高樓大廈啦！



原來傷殘人士食嘢係咁困難架！



等我哋試下做小農夫先~



各班活動花絮



我哋一齊玩緊中國傳統玩具。



我哋合作砌閣大屋呀！



我哋畫緊水墨畫呀！
靚唔靚呀？



我哋砌咗一間火箭屋。



嘩！發光嘅燈箱好靚呀！



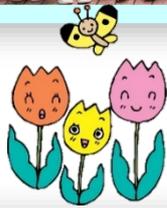
呢閣係我哋嘅花花屋。



呢閣係船屋呀！

活動回顧

20周年開放日



活動回顧

K2 級活動

參觀陽光笑容小樂園



校長 Cafe



中秋親子活動



情緒管理與管教子女





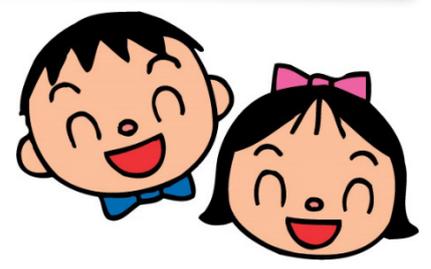
校長 Cafe

和諧粉彩體驗班



K2B 參觀科學館

活動回顧



K2A 及 3B 參觀科學館

活動回顧



活動回顧

K3A 參觀科學館



活動回顧

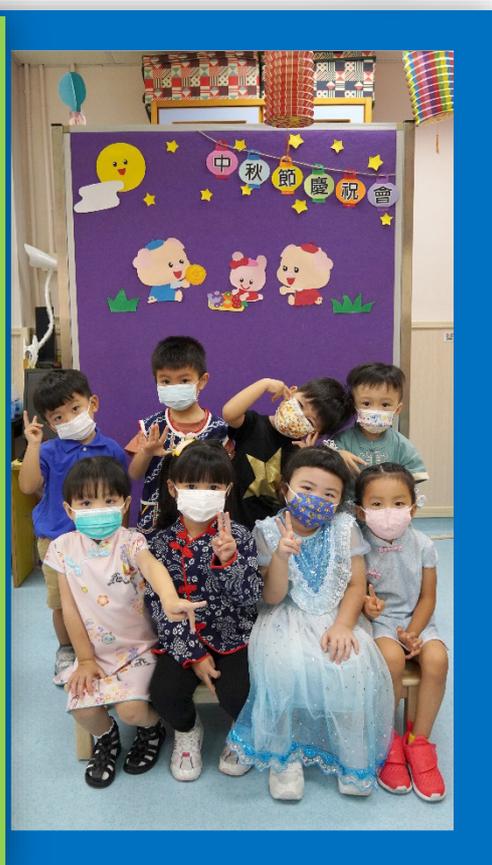
K2 級環境教育基金會

森林多樣性



活動回顧

中秋節慶祝會



活動回顧

9、10月份生日會



活動回顧

公益金便服日



活動回顧

K3 級參觀海洋公園



活動回顧

11、12月份生日會



活動回顧

體適能家長講座



活動回顧

K1 級環境教育基金會

動物多樣性



活動回顧

聖誕聯歡會





教師活動

中華基督教會元朗堂聯校教師發展日

因應國民教育及幼稚園大自然與生活的課程，老師們到西貢抗日紀念碑，了解在抗日期間香港老戰士的貢獻。我們又考察香港地質公園橋咀島，發現很多奇形怪狀的石頭。透過遊覽鹽田梓村，我們了解這小島的文化及歷史，參觀村內舊鹽場，知道傳統製鹽的方法。希望日後可以和小朋友分享！



周宗老師一齊去左一個小小嘅旅行。
我哋一齊行山，風景好靚呀！



信息分享

神的話

有些日子，你真的很想快點上學，可以在學校裏和朋友談話。要談的總是很多，永遠沒有足夠的時間。有時要到小息或午膳時才可以討論下課後做甚麼。和好朋友在一起時真的無所不談。

你的朋友—神也希望和你談話。祂藉聖經和你說話，告訴你祂所想的、祂已經做了和準備做的。祂告訴你祂何等愛你，告訴你怎樣叫祂快樂和憂傷。祂甚至在聖經中談到你，談到已經給了你的禮物。

如果你是神的朋友，祂的聖靈就住在你裏面，幫助你明白神在聖經中要對你說的。

請想想：如果你不讀聖經，神怎可以和你說話？



我的禱告！

親愛的神，求祢幫助我每天花時間讀聖經，好讓我可以聽到祢向我說話。

提摩太後書 3：16

「聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的。」

……引導我走平坦的路。」

節錄自《寶貝時刻》香港萬國兒童佈道團