



保良局方譚遠良幼稚園暨幼兒園

5-2022 (第三期)

目錄

- | | |
|-------------------------|-------|
| 1.專題：家居運動有妙法 | P.2-3 |
| 2.「瑞虎豐年迎新春」保良局服飾日暨新春慶祝會 | P.4-5 |
| 3. 3 - 4月生日會 | P.6-7 |
| 4. 復活節慶祝會 | P.8-9 |
| 5. 活動預告 | P.10 |



家居運動有妙法



疫情下常留家中，室外運動有難度，讓小朋友在家中也可有更多運動機會，保持運動量及健康使不少家長也希望可以做到的。在空間有限的室內環境中，有哪些方面的鍛煉適合進行、以及在運動前可以有何考慮？

每種活動都有益 家中也可做運動

根據世界衛生組織的建議，每週應累積平均每天最少60分鐘中等強度至劇烈強度的體能活動。世衛最新體能活動指引亦倡議「每種活動都有益健康」，意思即無論任何類型的身體活動，無論持續時間長短，都能改善我們的健康。

體能活動

即所有會消耗能量的身體活動，包括體育課、運動競賽、體能訓練、步行、踏單車、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等。

- 進行中強度活動時，呼吸和心跳稍為加快及輕微流汗，但不覺辛苦（例如仍然可以交談自如）
- 進行劇烈強度活動時，呼吸急速、心跳很快及大量流汗，覺得辛苦（例如不能夠交談自如）。



疫症期間，外出參與體育運動時家長要考慮的因素更多，難度較以往有所增加，所以建議在家居環境中也能夠配合進行運動。現時小朋友在家中時間增加，家長為小朋友創造運動的機會就更顯重要。以下分享兩款家中也可以輕鬆進行的運動小遊戲。

活動一 收衣服



所需物資：衣夾、襪子、繩子

遊戲目標：訓練孩子的跳躍和伸展能力。

遊戲玩法：

1. 爸媽把襪子夾在衣夾上，再用繩子把衣夾串起來
2. 把繩子舉起，提升至孩子需要伸展甚至跳起才能觸碰的高度。
3. 讓孩子盡力伸展或跳起摘下襪子。

遊戲變化：

1. 提升衣夾或晾衣架的高度。
2. 使用更小的襪子或其他物件，增加難度。

活動二 搬大石



所需物資：皮球

遊戲目標：訓練孩子下肢肌肉和協調能力。

遊戲玩法：

1. 爸媽與孩子坐在地上。
2. 雙手按在地上，用雙腳夾皮球。
3. 利用雙腳互相傳球和接球。

遊戲變化：

1. 用較小的皮球。
2. 交叉雙腳夾皮球。

更多活動資訊，
請登入下列網址



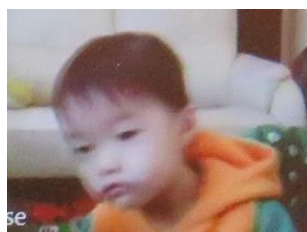
資料來源:荷花親子雜誌。香港教育大學健康與體育學系高級講師陳靖
幼營喜動校園計劃<https://www.startsmart.gov.hk/tc/>



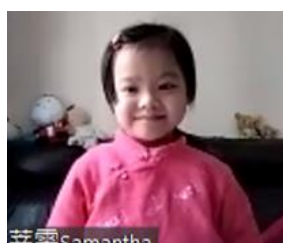
保良局服飾日暨新春慶祝會



為迎接瑞虎豐年的來臨，本園於2022年2月15日(星期二)舉行了「保良局服飾日暨新春慶祝會」，與幼兒透過視像互相送上最美的祝福！



祝大家虎虎生威，身體健康！



我們穿上華服後，像不像一個福娃！



大家扮起老虎來，真的很威猛啊！



透過視像大家都可以開開心心分享新年的願望！



初班

3、4月份生日會



幼兒班



低班

每種動物都有自己的特徵，看看我們扮得多神似！你猜猜我是甚麼動物呢？



高班

原來家中也有很多資源可以給我們做遊戲的道具啊！



HAPPY BIRTHDAY

透過視像也難不到我做出各種體能動作！

！



3、4月份生日會



我們一起為生日的幼兒慶祝呢!

N 3-4份生日會



K1 3-4份生日會



K2 生日會



K3 生日會



大家都玩得很開心啊1!





復活節慶祝會



為迎接復活節的來臨，本園於2022年4月14日(星期四)舉行復活節慶祝會，與幼兒一同分享節日的歡樂氣氛。



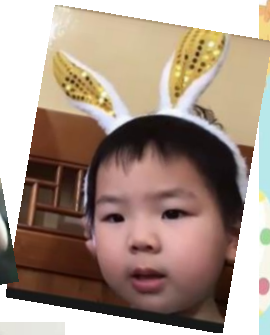
我們一起玩尋蛋遊戲，



找出一些與復活蛋相同顏色的物品。



幼兒班

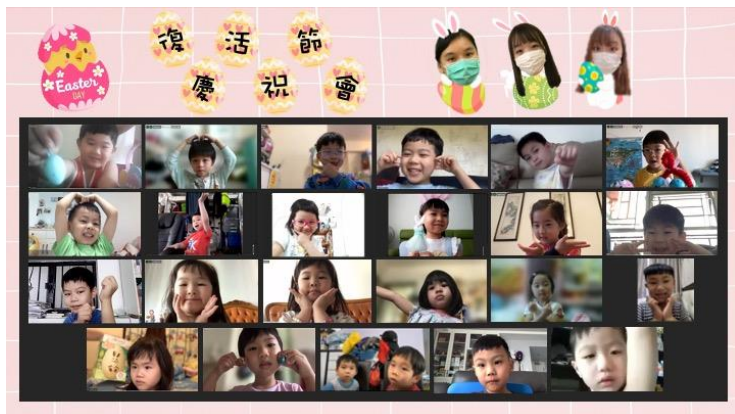


小朋友一起扮成可愛的復活兔。





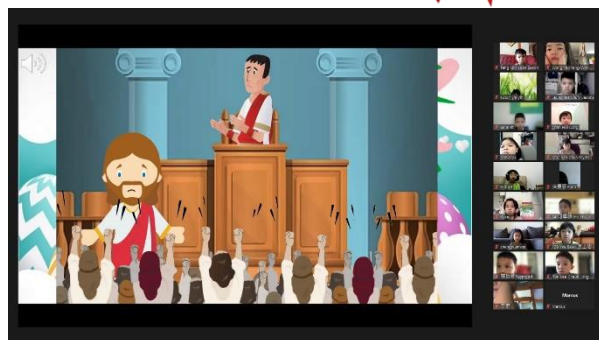
低班



小朋友認識了復活節的習俗，
還展示及分享他們的復活蛋。



高班



小朋友一起聆聽故事，認識復活節的由來。



我們一起玩「跟我一起做」遊戲，運用肢體
動作模仿復活蛋、復活兔和小雞的型態。



活動預告

日期	活動內容	組別
2022年5月	 「和諧相處」孩子與人正面相處社交技巧 家長工作坊	全園
	 冠狀病毒病學校外展疫苗接種計劃	全園
	 5、6月生日會	全園
	 拍攝高班畢業照片	高班
	 李樹福科學遊戲日	全園
	 升小學選校家長講座	低班
2022年7月	 7、8月生日會	全園
2022年8月	 畢業典禮	全園

各位家長，如對本園服務有任何意見或建議，歡迎與本園職員聯絡或來函。您的意見有助提昇服務質素，令服務達致臻善，多謝支持！

本園

電話：24111799 傳真：24140891

電郵：fongtam@poleungkuk.org.hk

保良局總部《幼兒服務部》

電話：22778219 傳真：25041996

電郵：childcare@poleungkuk.org.hk

社會服務部網址

<http://socialservices.poleungkuk.org.hk>

