



# 幼兒體適能訓練活動

## Pre-school Gymnastics

課程宗旨：發展現受全球關注的幼兒體適能，令幼兒學習群體社交精神，鍛鍊健康體魄，能充滿活力地進行日常的學習生活。

課程主任：體適能專業教練葉琳琳女士

### 葉琳琳教練介紹

前國家體操女隊主力隊員之一。曾為國家獲得多面獎牌，如世界錦標賽亞軍，亞運會冠軍，世界青少年錦標賽冠軍等等；非常熱愛教學工作，具多年教學經驗。所教的學生亦在新加坡及香港的校際比賽獲得不同組別的冠軍。今年，在學生鍛鍊體適能的同時，也特別加入一些普及體操的元素，令學生能夠有多方面的發展，也為課堂增添色彩及樂趣。

課程導師：由資深專業的體適能教練和運動員擔任，教練、助教確保課程進行時主動熱誠，經常保持活力充沛狀態，並利用幼兒運動心理學概念，加強引發幼童參與運動的主動及興趣。

### 課程特色：

#### 1. 課程內容充實、全面：

- 令身體各部分得到協調，減低脂肪積聚體內，預防因體弱而引起之疾病。
- 創意體能遊戲 --- 透過遊戲引起幼兒對運動的興趣，幼兒可利用正確的姿勢和動作，自創美妙的形體花式動作，發展思考能力及創意。
- 體適能循環訓練 --- 能加強幼兒在訓練時的紀律，把運動模式注入日常生活當中，循環訓練包括：學習正常飲食習慣、休閒運動訓練、充足睡眠等，這同樣是日常循環訓練的家課。

#### 2. 證書獎勵

幼兒完成每個獨立課程，紀律良好而加上出席率達80%，將獲頒升級證書。每期各班最佳表現之學員，會被獲選為最佳小鐵人，並可獲頒金、銀、銅獎及優異獎證書。



#### 3. 小鐵人比賽

所有連續參加小鐵人第一期及第二期之學員，均獲邀參加聯校舉辦的「2020年聯校體適能匯演暨小鐵人大賽」。學員可發揮個人技術潛能外，更可提倡團體合作精神，為個人、團體及學校爭光。在比賽活動中，優異學員獲金、銀、銅或優異獎獎牌，另每級的最佳運動員及親子組獲頒獎座。2018-19年度幼兒體適能聯校比賽已於2019年6月1日舉辦，並完滿結束。2020年的比賽日期將於稍後宣佈。

課程流程：包括暖身與伸展運動、創意體能遊戲、多元化體適能循環訓練、鬆弛運動和家課練習。

訓練技巧：激發性教學技巧訓練

● 課前準備—教學設計參照前述課程內容、特色、獎勵及比賽設計原則。



● 規則—課程及遊戲活動開始前便先做規則說明。

● 紀律—以手勢、戲劇化的表情做指示，肢體語言的豐富性可增進幼兒參與的興趣。

● 分組再分組—常常比較好的同伴都一起玩，不常拆開；可藉分組再分組方式，分散常聚集的伙伴，促使和其他幼兒互動機會，增加社會人際能力。

● 預先練習—新動作或遊戲先應由教練示範一次，待幼兒觀察後才模仿動作。

● 適當讚賞—當幼兒動作標準接近某難度時，應多給予成功讚賞鼓勵。對未達致標準者，鼓勵及指導則須更多，應為同學們建立人生訓練目標，不應輕易放棄。

● 與家長溝通—了解幼兒特質性格，適當加以協調，踏上運動心理成功的道路。

全年的活動分兩期進行，每期十二課，共二十四課。

- 1) 上課日期：2019年10月至2020年6月
- 2) 組別：初級小鐵人：3-4歲（適合幼兒班）  
中級小鐵人：4-6歲（適合低班及高班）
- 3) 上課服裝：舒適運動服、運動鞋
- 4) 導師：由資深專業體適能教練任教
- 5) 活動費：全年共24課

\*分兩期繳交，各港幣 \$1,920 元 / 期

第一期：2019年9月9日

第二期：2019年12月6日

\*一次繳費優惠，港幣 \$3,640 元

繳交日期：2019年9月9日