



0 ~ 6 歲是孩子身體動作發展的重要時期，若能讓此階段孩子有適度運動，將有助於奠定良好的身心基礎。

### 兒童的體適能

體適能 (physical fitness) 就是俗稱的體能，為身體適應外界環境的能力，包含生活、工作與應付環境的綜合能力，可分成健康體適能與運動體適能兩大方向。

### 兒童運動的重要性

- 1 刺激大腦成長與整合：運動是屬於大量神經訊號刺激的活動，能促進孩子大腦皮層的活化與神經元之間的連結活動，有助於未來腦力的潛能開發。
- 2 增進神經系統發展：此時孩子正值神經系統發育最顯著的時期，此時若能透過身體各部位的運動，奠定初步動作與基礎動作能力，提高身體的控制協調能力，將成為日後各種學習活動的重要基礎。
- 3 增強身體機能與免疫力：經常運動除了能夠促進肌肉骨骼發展、增進肢體動作協調、增強心肺功能，還能讓孩子有較強的抵抗力。
- 4 提升情緒與社交能力：運動不但可抒解孩子情緒、增進專注力、提高抗壓性，還可在與其他孩子遊戲互動的過程中，提升孩子的信任、合作、同情、互助、尊重等人際智能。
- 5 增進親子關係：父母帶著孩子一起運動，不僅可增進親子間的情感與默契，也能讓父母更清楚地掌握孩子的成長狀況。
- 6 改善特殊兒童發展問題：研究結果顯示，許多有過動和注意力不集中等問題的孩子，其實是因為運動量不足、獲得的刺激過少所致，在適度運動後常能獲得改善。



### 兒童運動的原則

- 1 定時定量的運動習慣：  
一週固定幾天的輕度運動，比很久才進行一次激烈運動來得有效。
- 2 兼顧趣味與運動效果：  
活動的設計要以趣味性與持續性為考量，鼓勵多樣性的活動。
- 3 採合理漸進的運動量：  
兒童有相當程度的個別差異，因此運動量宜漸進式增加，避免突然負荷提升過快。運動方式與運動量的安排，也應符合兒童當時身體實際狀況。
- 4 重視運動過程而非結果：  
可選擇多元化的身體活動，強調趣味與變化，不拘泥於運動規則與訓練，強化全方位身體發展。
- 5 家長的陪伴是促進運動習慣養成的關鍵：  
家長可與孩子一起養成運動習慣，能夠促進親子關係，塑造一個身心健康的家庭。



認知和語言發展



身體發展



美感和  
文化發展



情意和  
群性發展



品德  
發展





東華造星



2023「全港幼兒英文歌唱比賽」  
香港中區、南區及西區選拔賽—金獎



藝術香港：  
金紫荊盃全港幼兒迎新春繪畫大賽



童心童聲童趣·講禮故事大賽—二等獎



童心童聲童趣·講禮故事大賽—優異獎



愛國護港團結力量：「我們的版圖」  
小學／幼稚園親子填色創作比賽



香港教育大學幼兒教育高級文憑課程



香港大學教育學院學位教師文憑課程

360星級家長課程



360星級家長課程－  
Circle Painting 圓圈繪圖



360星級家長課程－  
「專注無難度」家長講座



360星級家長課程－  
正向教育實物錦囊

研討會、工作坊



賽馬會幼童健齒計劃及研究計劃



聯校教師專業發展日－兒童體適能



聯校教師專業發展日－  
「中國藝術新體驗」工作坊



聯校教師專業發展日－  
「校園國安教育新視野」



中秋節提燈會



新生遊戲日



新生遊戲日



水耕機種植收成



「二零二三年香港花卉展覽  
賽馬會學童鑲嵌花壇」活動



賽馬會家校幼兒體適能學堂網上  
「繽紛復活兔運動會」



賽馬會家校幼兒體適能學堂網上  
「2023 律動瑜珈 Chill 體驗」



到校幼兒體適能評估服務



萬聖節化妝舞會



復活節親子遊戲日

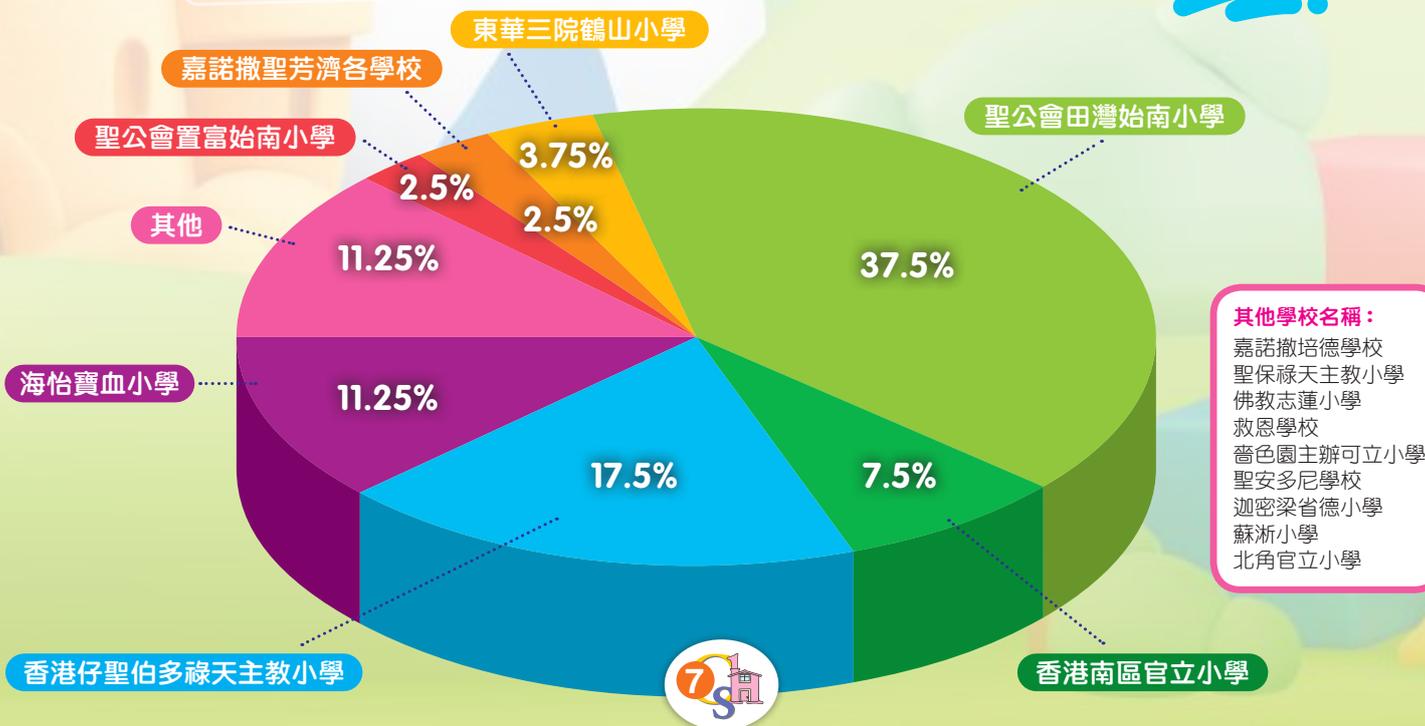


給聖誕老人的信

## 2022-2023年度吾愛吾兒活動一覽表

日期	活動名稱	講者／策劃者
2022年8月31日	東華三院賣旗活動	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2022年9月9日	中秋節提燈會	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2022年9月21日	東華三院鶴山學校參觀日	東華三院鶴山學校
2022年10月11日	兒童口腔衛生檢查	香港大學牙醫學院
2022年10月26日	季節性流感接種疫苗計劃	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2022年10月28日	萬聖節化妝舞會	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2022年10月29日	高班親子旅行	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2022年11月10日	高班參觀動植物公園	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2022年11月19日	全港幼兒英文歌唱比賽	東華三院
2022年11月19日	低班親子旅行	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2022年11月28日	參觀香港仔海濱公園	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2022年12月3日	幼兒班親子旅行	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2022年12月5日	參觀香港鄉村俱樂部	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2022年12月16日	賽馬會家校幼兒體適能學堂網上「2022 Kids's mas FunDay反斗聖誕會」	中國香港體適能總會
2022年12月19日	給聖誕老人的信	順豐香港
2022年12月19日	聖誕頌歌節	兒童發展配對基金
2022年12月20日	聖誕聯歡會	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2022年12月29日	聖誕吊飾設計比賽	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2022年12月31日	童心童聲童趣·講禮故事大賽	香港中華文化促進中心
2023年1月9日	中華文化戲偶劇《周處除三害》	明日藝術教育機構
2023年1月9日至18日	中華文化周	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2023年1月12日	學童新冠疫苗接種日活動	教育局、東華三院、深水埗民政事務處
2023年1月14日	家長教師會會員暨專題講座工作坊	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2023年1月18日	親子年宵活動	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2023年2月16日	「一人一花」活動	康樂及文化事務署
2023年2月21日	賽馬會家校幼兒體適能學堂網上「2023律動瑜珈Chill體驗」	中國香港體適能總會
2023年2月25日	「二零二三年香港花卉展覽賽馬會學童鑲嵌花壇」活動	康樂及文化事務署
2023年3月2日	參觀「海洋公園-自然探索班」	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2023年3月15日	參觀「交通安全城」	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2023年3月16日	「的的撐撐遊樂園」粵劇幼稚園巡迴劇	一桌兩椅慈善基金
2023年3月16日	幼兒文學巡禮「小猴子的木瓜子兒」	
2023年3月21日	賽馬會家校幼兒體適能學堂網上「繽紛復活免運動會」	中國香港體適能總會
2023年3月24日	參觀「2023大自然的動感建築傢俬童藝術作品展」	東華三院幼稚園
2023年3月24日	參觀「陽光笑容小樂園」	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2023年3月31日	親子體適能同樂日	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2023年4月18日	高班家長觀課	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2023年4月26日	迪士尼畢業學習之旅	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2023年4月28日	交通安全講座	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2023年5月3日	參觀荔枝角公園	東華三院田灣（一九九六至一九九七總理）幼稚園
2023年5月11日	東華三院聯校畢業典禮	東華三院幼稚園
2023年6月10日	東華三院幼稚園 童看世界。問答遊戲 聯校總決賽	東華三院幼稚園

## 2022-2023年度學生升讀小學分佈圖





# 中國文化資訊站



「的的撐撐遊樂園」粵劇幼稚園巡迴劇



中華文化週



中華文化戲偶劇《周處除三害》



第五屆全港學界中國成語故事演講比賽



新年親子年宵攤位



端午節包糰活動體驗



體驗小精英 大灣情遊戲



體驗中國書法活動

