給家長的信

2021年11月

幼營喜動校園
StartSmart@school.hk

健康生活
親子體能遊戲

親愛的家長：

大家還記得幼兒每天應做多少體能活動嗎？「鍾意郁」提提你：衞生署建議2至6歲的幼兒每天應累積至少180分鐘不同類型和不同強度的體能活動。隨着幼兒日漸成長，他們需要參與更多較高強度的體能活動，從而提升心肺功能和促進骨骼成長。**因此，就3至6歲的幼兒而言，180分鐘的體能活動應包括至少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。**

除了在校園進行體能活動外，我「鍾意郁」也建議家長在家中和幼兒進行親子體能遊戲，既可增加幼兒的體能活動量，又有助促進親子關係。以下為大家介紹一個我很喜歡的遊戲 —「齊來打保齡」。

所需物資：
小球和塑膠瓶子

玩法：

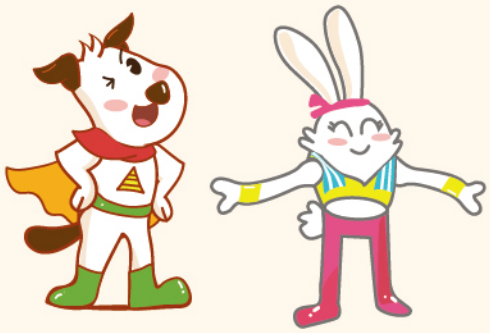
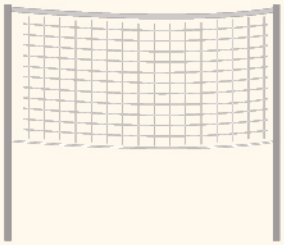
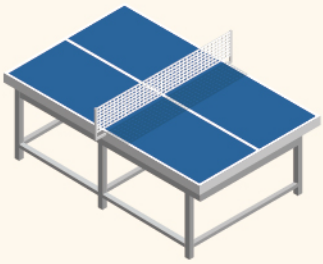
1. 把塑膠瓶子排列好。
2. 與瓶子保持一段距離，把小球拋向塑膠瓶子以擊倒它們。
3. 家長可與幼兒合力擊倒所有塑膠瓶子。
4. 家長亦可與幼兒比賽，看看誰擊倒較多塑膠瓶子。

幼兒可在此遊戲中發揮創意，自由地把塑膠瓶子排列成不同的形狀。家長亦可把水注入塑膠瓶子內，增加塑膠瓶子重量和提高擊倒難度。此遊戲有助訓練幼兒的手眼協調能力和拋投技巧。遊戲時記得要注意安全，家長可在遊戲後引導幼兒一起清理執拾，這便可玩得開心又放心。

我們設計了多達20個不同的親子體能遊戲，詳情可瀏覽「幼營喜動校園計劃」網站的親子體能遊戲系列，選擇你喜愛的遊戲。

「幼營喜動校園計劃」專題網站　給家長的信　親子體能遊戲　幼兒喜動操

「鍾意郁」上

配對遊戲

小朋友，你能把相關的球類活動圖片連起來嗎？