

## 2021/22學年第二期 (2021年10月號)

### 親子體能遊戲 - 拍落葉

上期提到鑒於疫情，幼兒在校內進行體能活動受到不少限制。因此老師及家長應鼓勵幼兒在校外(例如在家中)積極進行體能活動。今期校園通訊就為大家介紹一種適合在家中進行的親子體能遊戲 - 拍落葉，此遊戲有助訓練幼兒的反應及手眼協調能力。

#### 拍落葉

- 玩法：
1. 爸媽手握一些紙碎，並將手舉高。
  2. 當孩子準備好，爸媽可放手令紙碎慢慢飄下。
  3. 讓孩子在紙碎掉在地上前，用雙手拍打飄下的紙碎。



變化：連續放下多些紙碎，或把紙碎向多角度放下，讓孩子的活動幅度變得更廣。

老師及家長們可自由調整難度，讓不同年齡的幼兒也能參與。我們共設計了20個遊戲，詳情請瀏覽「幼營喜動校園計劃」的[親子體能遊戲](#)。

### 「健康飲品在校園」約章 (2021/22至2023/24學年)

由於上屆約章成效顯著，因此我們於2021/22學年再次推行為期三個學年的「健康飲品在校園」約章，現誠邀大家參加。如欲了解詳情，歡迎瀏覽計劃的[專題網頁](#)或素描下列二維碼。有興趣簽署約章的學校，敬請填妥約章承諾書，並連同飲品清單一併以傳真、電郵或郵寄方式交回本秘書處。成功簽署約章後，學校可為每位學生免費索取「健康生活模式」遊戲卡乙套。如有任何疑問，歡迎致電2835 2386與秘書處職員聯絡。



圖片只供參考

### 「開心『果』月」2022

新學年到了，「開心『果』月」2022已經開始接受報名！本學年主題為「水果益處多 日日要Encore」。有關活動詳情，歡迎瀏覽「[開心『果』月](#)」網頁。

雙月版「幼營喜動校園通訊」乃衛生署健康促進處為推動幼兒健康生活而製作，並透過電郵及傳真方式向全港幼稚園及幼兒中心發放，藉此讓學界同工掌握計劃的最新動向，共同為培養下一代健康出力。



「幼營喜動校園計劃」  
專題網站



「開心『果』月」  
2022



「健康飲品在校園」  
約章



親子體能遊戲



衛生署  
Department of Health



教育局  
Education Bureau



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

