

幼稚園教育計劃

中華文化校本學習活動

展示表格

保良局蔡冠深幼稚園

學校名稱

2025-2026

學年

K1-K3

年級

活動名稱

八段錦親子工作坊

活動目標

- 認識中國傳統養生國術八段錦，了解源遠流長的中華武術，體會傳統文化的獨特價值。
- 透過親子一同習練八段錦，加強親子互動，讓幼兒認識中式調氣、舒展筋骨的養生智慧，建立恆常運動、強身健體的健康生活習慣。
- 透過集體傳統武術體驗，加深幼兒對國民身份的認同。

活動簡介

聯同保良局屬下莊啟程第二小學，舉辦中華文化體驗親子工作坊「親子八段錦」。活動邀請武術廖師傅擔任導師，先講解八段錦歷史背景，介紹這套源於古代的傳統健身功法，拆解八式動作當中的掌、拳、爪等基礎手型，示範肢體舒展與氣息調和的配合技巧；其後分組帶領親子跟隨示範循序練習，最後進行集體八段錦展演。活動透過互動體驗，向親子推廣傳統養生文化，鼓勵學童持之以恆做運動，豐富幼兒的中華文化多元學習經歷。

活動記錄（例如：兒童作品 / 活動的照片 / 影音）

