

中華文化校本學習活動

建生浸信會白普理幼兒園

2025-2026

K1-K3 親子

活動名稱

親子武術體驗

活動目標

- 認識中國傳統武術的基本動作及拳法，了解武術背後的中華文化精神。
- 在親子練習中，培養觀察與模仿能力，並體驗武術鍛鍊身心的益處。
- 培養對中華傳統武術的興趣與尊重，增進文化認同與民族自豪感。

活動簡介

學校邀請了葉問詠春體育會委員會及教練余師傅，帶領學生及家長進行「親子武術體驗」。透過專業指導，親子一起學習詠春拳基本動作，如馬步站樁、踢腿、出拳及呼吸節奏控制等。隨後，余師傅更指導家長與幼兒進行配對練習，大家都十分認真地跟隨。是次親子體驗活動不僅能鍛鍊體能，余師傅的精彩示範與大家的熱情投入，有效內化了尊重、紀律、合作與自我管理的精神，讓中華武術文化在校園生根發芽。

活動紀錄 (例如 : 兒童作品 / 活動的照片 / 影音)

