



KIDS FIT

LET KIDS BE FIT

SPORT PRO 課程內容：

課程為培養和提高兒童身心發展而設計、融合練習、教學、鍛鍊於一體的體育活動。

全面提升兒童運動表現，有效訓練兒童對動作的準確判斷、協調、平衡及自我控制能力，有助提升兒童對恆常運動的興趣。

課程特色：

- 網上視頻學習、兒童可在家中與父母共同練習
- 每天設計不同的體能發展目標及遊戲鍛模式
- 學習不同的身體技巧動作，提升兒童基礎活動能力
- 加入競賽元素，提升幼兒的鬥心及培養運動的興趣

STEP
1

成為SPORT PRO小教練參加方法：

瀏覽HKCCF 或 KIDS FIT Facebook專頁
下載4-WEEK FIT REPORT 記錄表格，
並由家長為子女進行鍛練記錄。

STEP
2

記緊在截止日期前，填妥記錄表格並電郵給我們。
截止日期：2020年5月30日

STEP
3

成功完成四星期鍛練的小朋友（記錄表集齊28個別），
將獲取由HKCCF X KIDS FIT 頒發
SPORT PRO小教練證書一張。

STEP
4

獲得證書的小朋友、其英文姓名可登陸KIDS FIT網站
的SPORT PRO小教練名冊內，以作鼓勵。

4-WEEK

電話:(852) 3529 2711

電郵: info@hongkongccf.org.hk

網址: <https://www.hongkongccf.org.hk>

4 -WEEK FIT REPORT

WEEK 1	蜥蜴 爬行 ☐ 完成！	犬式 伸展 ☐ 完成！	鴨仔 散步 ☐ 完成！	彈跳 小兔 ☐ 完成！	猴子 走路 ☐ 完成！	鹹蛋 跳繩 ☐ 睇完！	QQ YOGA ☐ 完成！
WEEK 2	小貓 支撐 ☐ 完成！	小鷹 展翅 ☐ 完成！	螃蟹 走路 ☐ 完成！	美魚 轉身 ☐ 完成！	青蛙 小跳 ☐ 完成！	朱古力 跳繩 ☐ 睇完！	QQ YOGA ☐ 完成！
WEEK 3	雞蛋 翻滾 ☐ 完成！	猴子 敬禮 ☐ 完成！	左右 踱步 ☐ 完成！	蠍子 伸展 ☐ 完成！	太空 漫步 ☐ 完成！	鹹蛋 跳繩 ☐ 睇完！	QQ YOGA ☐ 完成！
WEEK 4	小狗 跨步 ☐ 完成！	猴子 橫行 ☐ 完成！	海豚 支撐 ☐ 完成！	袋鼠 跳跳 ☐ 完成！	狐狸 跳舞 ☐ 完成！	朱古力 跳繩 ☐ 睇完！	QQ YOGA ☐ 完成！



香港兒童慈善基金會
Hong Kong Children Charity Foundation

KIDS FIT
LET KIDS BE FIT

學生姓名：_____

聯絡電話：_____



同意獲得證書的子女、其英文姓名登陸KIDS FIT
網站內的SPORT PRO小教練名冊內，以作鼓勵。