

優質教育基金
(適用於不超過 150,000 元的撥款申請)
申請表格 --- 第二部份 (計劃書)

計劃名稱 運動促學支援全語文教學	計劃編號 2014/0015
---------------------	-------------------

基本資料

學校/機構/個人名稱

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育 (請別選)
- (b) 學生: 40 (人數)* 及 K1-K3 (級別/年齡)*
- (c) 老師: 5 (人數)*
- (d) 家長: 80 (人數)*
- (e) 參與學校 (不包括申請學校): _____ (數目及類型)*
- (f) 其他 (請列明): _____

* 如適用, 請列明

計劃書

(I) 計劃需要

- (a) 請簡要說明計劃的目標。
(例如: 透過講故事、唱歌和話劇, 增加幼稚園學童對閱讀的興趣。)

本校的校本課程計劃其中一項是全語文發展, 幼兒藉著不同的課堂內容加強語文及溝通能力。

體能活動與全語文有著密切的關係, 體能活動是全語文發展的輔助者。由於全語文讀物是跨學科的, 內容可延展到不同的範疇, 而體能活動就是其中一個十分重要的元素來加強幼兒的全語文發展。

計劃目標是邀請專業導師為幼兒進行個別評估, 進而按學校條件設計合適幼兒的體能活動, 以促進幼兒的體能發展。尤其配合校本關愛文化與全語文教學, 讓幼兒的身體更安康, 同時藉有系統地的感知動作與知覺動作培育, 讓幼兒能夠更輕鬆、自信及有目標與有組織地工作, 從而讓幼兒能夠更專注並有效地應用肢體、情感、語言及思想於學習中。

(b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

(請別選適當空格)

- 提升學與教，以促進學生在科目／學習範圍／共通能力發展上的知識
- 促進學生的社交和情感發展
- 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康
- 其他 (請列明) 促進幼兒的感知發展

(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

(請別選適當空格)

- 學校發展計劃: 計劃與辦學理念一致，旨在促進學童的全面發展。
- 調查結果: _____

- 文獻研究綜述: 在蒙特梭利的教育理論中，身體活動是幼兒認知外界、啟發創造力及探索自我的重要媒介。

同時，幼兒時期是動作發展非常重要的契機，近年腦科學研究指出，幼兒在3-6歲，是神經系統最發達的時期，也是生理及心理成長最顯著的時期。此時期，幼兒在大肌肉、平衡感、手腕能力及小肌肉的發展應該受到重視與啟發，以建立其身體、精神及社會的健全發展。《大腦的規則》(Brain Rules)，作者John Medina是西雅圖華盛頓大學醫學院分子生物發展學家，他表示人在動的時候，大腦產生正向情緒的神經傳導物質—多巴胺；正向情緒對身體健康有益，運動時大腦血流量增加，神經細胞獲得氧和養分也越多，對腦力發展越有幫助，並能增強免疫系統，助人抗壓；又特別提到大腦最重要的功能是溝通、了解彼此，而不是記憶。

至於《全語言教育》的作者李連珠(2006)則提到，「全語言」一詞的重點為「全」字，是「whole」與「holistic」，指的是「完整」、「整體」、「統整」的意思。而完整的意涵包括語言與非語言的表達，亦包含學生、教師、課程、教學、環境等因素的互動，讓彼此產生影響力，因此語言的學習是整體的，與生活及活動是不可切割的。

台灣行政院體育委員會的定義-「體適能，係指身體具體某種程度的能力，足以安全而有效的應付日常生活中身體所承受的衝擊和負荷，免於過度疲勞，並有體力享受休閒及娛樂活動的能力」。一般體適能的教學，通常分為暖身運動(包含暖身運動靜態伸展)、有氧主運動(包含有氧運動後期的緩和)、肌肉訓練及緩和運動(包含地板運動)。時間的掌握非常重要，一般約為30-45分鐘，視參加者年齡而定；而音樂的選擇也影響學習興趣，應以兒童容易上口、令人印象深刻及歌詞有趣等為重點。課程以樂趣、安全及活潑為主，引導兒童在快樂的氣氛中，配合輕快的音樂節奏與遊戲，達到身體充分活動的目的。在兒童體適能課程中，大致上分為下列七個階段：

1. 確認身體狀況與興趣的引導:這一階段主要在於了解小朋友身體狀況確認是否適合活動，安定小朋友的情緒，強化小朋友的參與動機，以營造活潑快樂的氣氛，時間約為3-5分鐘。
2. 暖身運動與伸展:這一階段主要在於提昇身體溫度及心跳數，增大關節活動度，預防運動傷害，並為即將進行的主運動作準備。其組合主要為簡單的動作及柔暖體操等，配合輕快的音樂節奏進行，當體溫上升後，加以靜態伸展動作，時間約為5-10分鐘。
3. 有氧運動:這一階段主要為提昇參加者心肺血管系統的能力，時間約為

10-20分鐘。

4. 有氧主運動後期的緩和運動:這一階段主要於緩和主運動的高心拍數及血流量，連結下階段的遊戲活動，時間約為3-5分鐘。
5. 遊戲與活動(加入肌力訓練):這一階段主要在於導入遊戲的身體活動，使小朋友在愉悅的氣氛中除了訓練個部位肌群外，並且聯繫同儕間的情感，培養團隊合作的精神，遵守遊戲規則，此階段為5-10分鐘。
6. 緩和運動:這一階段時間約為3-5分鐘，主要實施輕鬆的低強度動作組合與靜態伸展(至少持續20秒以上)，目的在於激烈運動後乳酸堆積的減緩，提高柔暖度及放鬆心情。
7. 心靈交流:一些簡單的肢體動作,除了增進情感外,可維持小朋友的高度機動。

學生表現評估: _____

- 相關經驗: 校方一直支持全腦學習，致力從健腦飲食、音樂欣賞、優質睡眠、充足氧氣、多飲清水等培育幼兒的健康生活並同時提升腦整合效能；又曾舉辦健腦操教師培訓及職業治療師到校評估及進行教師工作坊，加深老師對肢體協調與學習效能的認識。

- 其他 (請列明)家長是幼兒的終身老師，有效培育對幼兒的健康成長與有效學習尤其重要，而老師同時擔當影響幼兒及家長的重要角色，因此計劃中包含家長與教師培訓。

- (c) 請詳述如何以創新的意念或實踐方法來提升、調適、配合及/或補足學校現行的做法。

(例如: 話劇及音樂能有效刺激學生對閱讀的興趣，並有助他們的多元智能發展。)

全腦學習重視身腦一體，提倡運動促學，身體活動力良好能有效激活左右腦發育，而體適能重視的身體、活動力及音樂元素等，正好能整全關顧幼兒的身心需要，有助身體與情感安康之餘，更可提升專注力及學習的效率與效能，更適切幫助幼兒的全人發展。

(II) 計劃可行性

- (a) 請描述計劃的設計，包括：

- (i) 方式/設計/活動

(例如: 計劃採用戲劇教育的策略，並利用受歡迎的歌曲，以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。)

首先，學校會聘請體適能導師到校了解教學資源、環境及空間的運用，同時為每位幼兒進行體能發展的評估，掌握幼兒的身體機能發展現況。其後，培訓導師會為參與計劃的教師提供專業培訓，幫助他們認識如何為幼兒安排合宜活動及訓練技能。而學校教師則將所學實踐，使更有效推動幼兒的體能課堂及活動內容。

另一方面，則安排培訓導師舉行家長講座，鼓勵家長關注肢體協調對幼兒的全面及深遠影響，又建議有趣的親子活動以強化親子互動及喜悅親子關係。

在第一期結束後會進行中期檢討，檢視活動的成效及作出適當的調整。
計劃終結，體適能導師會再到校觀察及評估幼兒狀況，以評估活動的成效，
並且撰寫相關報告。

評估重點包括：肌耐力、距離感、平衡感和協調性，會分「有待進步」、「初步掌握」、「間中做到」及「常常做到」四個等級，預期會有80%的幼兒能夠達致「常常做到」。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 10/15 (月份/年份) 至 05/17 (月份/年份)

月份/年份	內容/活動/節目	受惠對象 / 參與者
2015年10月	第一期: 安排體適能導師到校為幼兒進行有關體能發展的評估(前期)	K1-K3幼兒
2015年10月至 2016年5月	進行有組織性的遊戲--體適能遊戲培訓 (每個星期2節, 每節2小時)	K1-K3 幼兒 及全體老師
2015年10月至 2015年12月	教師工作坊(分前、中及後期共3節, 每節 3小時)	全體老師
2016年1月	舉辦家長工作坊 (3小時)	K1-K3家長
2016年3月	舉辦親子遊戲日 (2.5小時)	K1-K3 幼兒 及家長
2016年5月	體適能導師到校為幼兒進行有關體能發 展的評估(後期)	K1-K3幼兒
2016年6月	學校進行中期檢討, 檢視計劃的成效, 並調適有關推行策略 評估重點包括: 肌耐力、距離感、平衡 感和協調性, 會分「有待進步」、「初步 掌握」、「間中做到」及「常常做到」四 個等級, 預期會有80%的幼兒能夠達致 「常常做到」。	K1-K3幼兒
2016年10月	第二期: 安排體適能導師到校為幼兒進 行有關體能發展的評估(前期)	K1-K3幼兒
2016年10月至 2017年5月	進行有組織性的遊戲--體適能遊戲培訓 (每個星期2節, 每節2小時)	K1-K3 幼兒 及全體老師
2016年10月至 2016年12月	教師工作坊(分前、中及後期共3節, 每節 3小時)	全體老師
2017年1月	舉辦家長工作坊 (3小時)	K1-K3家長

	親子遊戲日	\$11,400	第一期: (\$760x2.5小時x3位導師) 第二期: (\$760x2.5小時x3位導師)
	幼兒體能評估的導師費	\$16,000	第一期: 2015年10月份會進行前期評估, 2016年5月會進行後期評估, 共兩次(\$4,000x2次) 第二期: 2016年10月份會進行前期評估, 2017年5月會進行後期評估, 共兩次(\$4,000x2次)
iii) 設備	幼兒體能遊戲所需器材全套	\$15,000	配備體能器材套裝: - 萬象組合套裝(114件)x1套 - 感統過河石(11件)x2套 - 長繩(20米)x2條 - 迷你繩x30條 - 小布球x100個 - 訓練梯(3米6節)x10條 - 滑板車x4部 - 滑板車划槳x4支 - 滑浪布x1套 - 平衡板
v) 一般開支	小冊子 (約300本) 核數費用	\$5,000 \$5,000	小冊子內容: 說明運動學習的是良好的學習基礎, 有助大腦運作和智能發展。另外, 小冊子亦提供有關兒童個人及親子體能活動資料 小冊子分發予聖公會友校約100名教職員參考
vi) 應急費用	雜費	\$2,400	
申請撥款總額 (\$):		\$135,200	

* 請刪除不適用

資產運用計劃

幼兒體能遊戲所需器材全套會用於平日的課堂上, 也會於計劃完結後繼續放於校內, 以供平日老師與幼兒進行體能活動所用。

(III) 計劃的預期成果

- (i) 請說明評估計劃成效的方法,
(請剔選適當空格)

觀察: _____

重點小組訪問: 訪問教師及家長,以收集他們對推行計劃和其有效性的意見。

活動前和活動後的問卷調查: _____

學生表現在評估中的轉變: 觀察幼兒在整個活動進行前和後,於跑、踢、跳、跨、踏、拋、擲等體能動作方面有所改善。更可觀察幼兒在平日進食、步行及枱前工作時的身體姿勢。

其他 (請列明) 家長及教師能夠鼓勵幼兒,並發掘幼兒在那些運動/活動中的優勢,進而鼓勵幼兒的自發練習。

及 (ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請剔選適當空格)

學與教資源

教材套

DVD

其他 (請列明) 製作運動促學活動小冊子

(IV) 遞交報告時間表

本校承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財政管理	
報告類別及涵蓋時間	報告到期日	報告類別及涵蓋時間	報告到期日
計劃進度報告 01/10/2015 - 31/03/2016	30/04/2016	中期財政報告 01/10/2015 - 31/03/2016	30/04/2016
計劃進度報告 01/04/2016 - 30/09/2016	31/10/2016	中期財政報告 01/04/2016 - 30/09/2016	31/10/2016
計劃進度報告 01/10/2016 - 31/03/2017	30/04/2017	中期財政報告 01/10/2016 - 31/03/2017	30/04/2017
計劃總結報告 01/10/2015 - 31/05/2017	31/08/2017	財政總結報告 01/10/2015 - 31/05/2017	31/08/2017