

## 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 『齊遊戲，「童」起動』 Kids ! let's get moving	計劃編號 2015/0338 (由優質教育基金秘書處編配)
--	-------------------------------------

## 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: 72 (人數)\* 及 N.2 至 N.4 (級別／年齡)\*
- (c) 老師: 6 (人數)\*
- (d) 家長: 144 (人數)\*
- (e) 參與學校 (不包括申請學校): 0 (數目及類型)\*
- (f) 其他 (請列明): 不適用
- \* 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。
- 透過多元化的體能活動，培養幼兒參與體能活動的樂趣，以促進他們的健康體適能、基礎運動技能和社交技巧的發展。
  - 透過設計綜合體能活動，從而提升老師對體適能課程規劃之認識，有助編排適切的體能課程及提昇教學質素。
  - 透過家長講座及親子活動，提昇家長對幼兒身體結構的認識，並明白體能活動對其健康成長的重要性，讓幼兒積極參與體能活動，並養成良好的運動習慣。同時，實踐及促進家校合作，共同培育幼兒的理念。
- (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
- (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：符合辦學理念及跟進教育局質素評核報告中，促進學校自我完善的建議，計劃加強老師帶領體能活動的技巧，鞏固不斷實踐的有效經驗，持續提升學與教的效能。
  - 調查結果：在老師問卷調查中顯示，100%老師期望於體能活動教學上，透過專業導師指導及交流、分享經驗及教學策略，增加專業交流之機會。
  - 讓老師明白全人教育的重要性，期望透過此計劃能使老師在編排課程時，顧及幼兒全面性發展。

- ☑ 文獻研究綜述:
  - 幼兒體能遊戲，以運動 (movement) 為主體，以教育遊戲性 (educational game) 為方法，培養幼兒身心發展之基礎能力 (basic skill) 為目標之活動 (林風南, 2000)。「幼兒體能遊戲活動課程」主要以幼兒體能為軸心，遊戲為切入點，進行不同於成人運動的身體活動、體力鍛鍊。並依每位幼兒的身體狀況及能力，使其在愉悅的情境下活動，以強化幼兒身心發展的健康，使幼兒在成人的協助下學會基本的綜合性身體運動，並具有協調性的協調動作 (Gallahue, 1993)。
  - 根據美國教育心理學家卡(Constance Kamu)與狄佛湍(Rheta Devries)，並以皮亞傑建構主義為基礎探討之「幼兒團體遊戲」的意義及價值，遊戲是促進幼兒的社會發展與建構活動，而在幼兒的生活裡，遊戲就是最好的學習途徑，針對現時幼兒之體能問題，從社會現狀檢討幼兒的體能與遊戲的功能，本質及重要性，以建立幼兒健康獲得全人發展。
- ☑ 學生表現評估:就著老師的課程檢討及幼兒之大肌肉發展評估數據中顯示，幼兒之協調能力，操作性活動技能表現稍弱。

- (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。

期望透過不同的培訓活動，讓老師能設計出賦有趣味性而新穎的遊戲予幼兒，當中會融入健康及運動體適能的元素，以配合幼兒的發展與成長，貫徹幼兒於「遊戲中學習，遊戲中成長。」

## (II) 計劃可行性

- (a) 請描述計劃的設計，包括：

### (i) 方式／設計／活動

1. 幼兒方面-設計不同元素的活動(各級別的詳細學習內容請參閱附件二)，包括-暖身運動、肌耐力訓練、遊戲、緩和運動等，確保課程的安全性及有效性，從中提升幼兒的心肺耐力，增進其健康的體能；另外，在課程中融合遊戲，增加課程趣味性，活動能培養幼兒對肢體運動的興趣，也可以提升運動效果，同時增進他們創造力、聯想力、注意力更集中，促進認知能力與思考能力的發展。在培養幼兒健康身體的同時，並促進其人際關係的發展，促進與同伴之間的合作團結態度。
2. 老師方面- 透過設計、參與及示範小組活動，此計劃包括：工作坊、教職員培訓、導師觀課及指導課等，讓導師、老師彼此交流、分享經驗及教學策略，並引入技能、健康和態度等各方面的教學元素與目標，設計綜合體能活動。培訓內容增潤了老師在設計活動教學方向的同時，也豐富了他們設計體能課程的元素，繼續優化學校的體能活動課程。
3. 家長方面- 鼓勵家長及幼兒建立運動習慣，此計劃包括：家長講座、親子戶外活動、開放日等，從中讓家長認識體能活動的重要性，又藉此推動家長於日常生活中實踐。讓家長知道在課餘時間，可為幼兒安排體能活動，讓他們能在愉快歡樂的氣氛下，鍛鍊良好體格及意志力，從小培養健康的生活習慣。

## (ii) 主要推行詳情

計劃時期: 2016年10月 至 2017年8月

時間	活動	目的及內容	對象
2016年10月	家長講座	舉辦家長講座 > 2小時 x1次 內容: 提昇家長對幼兒身體結構的認識, 從中明白體能活動對其健康成長的重要性, 使家長能於日常生活中, 透過有效的方法, 培育幼兒身心健康發展。同時, 實踐及促進家校合作, 共同培育幼兒的理念。	家長 (144人)
2016年11月	親子戶外活動	親子戶外活動 (詳細活動內容及安全措施請參閱附件一) 目的: 透過親子互動遊戲, 建立孩子自信心及親子溝通技巧, 並於親子體能遊戲中學習合作及提昇體能, 於愉快中認識幼兒體適能。 內容: 遊戲區包括: Imagination playground、激輪滑梯、水泡相撲、反斗泰山、枕頭世界、百變木框	各級家長 (約144人) 及幼兒(72人) 老師(6人)
2016年10月	教職員培訓	教職員工作坊-「幼兒體能與遊戲教學技巧」 > 4小時 x1次 目的: 透過培訓課程, 讓老師掌握「體智能」遊戲的基本理論及提升其教學質素, 從而促進幼兒的大小肌肉發展。 內容: •學習兒童體適能的基礎理論 •能建立老師整全的幼兒體能觀念 •提昇老師對幼兒體能教育產生興趣, 並掌握體能教育的理念與實踐技巧, 有助編排校內適切的體能課程。 •體驗以遊戲鍛鍊體能 / 體適能的樂趣	校長(1人) 主任(1人) 老師(6人)
2017年1月至2017年2月	「動感活力新體驗」工作坊	「動感活力新體驗」工作坊 > 2小時 x6次(共12小時) 目的: •老師透過專業導師示範體能技巧, 從而認識體適能 課堂流程、技巧及注意事項, 提昇老師對體適能課程規劃之認識。 內容: 由專業導師帶領 N.2-N.4 班, 每一班級進行 6 節課。(每星期一次, 每次 30 分鐘)	幼兒(72人) 老師(6人)
2017年3月	「教學伙伴」計劃	「教學伙伴」-導師觀課及指導課 目的: •導師透過觀課, 從而評估老師教學方向及方法。 •根據幼兒能力而調整合適活動配合學校體適能發展。 內容: 專業導師即時與老師分班視學, 並於每節觀課後與老師檢討及提出解決方法。 > 6位老師 X 1次(每次30分鐘觀課, 30分鐘	老師(6人) 主任(1人)

		評課及分享), 共 6 小時	
2017 年 4 月至 5 月	「我是小 健兒」專 題研習	目的:總結此計劃之成果及推廣此計劃 內容:1.以「我是小健兒」進行專題研習,讓 幼兒認識運動好處及樂趣,探索不同 體育活動玩法、遊戲規則等等,從而 提升社交及群體發展。 2.每天進行二十至三十分鐘體能遊戲 課,按幼兒不同年齡推行。	校長(1人) 主任(1人) 老師(6人)
2017 年 6 月	成果分享 開放日	活動名稱:成果分享開放日 目的:總結此計劃之成果及推廣此計劃 內容:1.以展版、幼兒圖工作品、幻想區、體 育展覽館等形式,製作「我是小健兒」 專題開放日,讓家長了解幼兒學習情 況,呈現他們所學。 2.於開放日中,邀請專業導師帶領親子 活動-「齊遊戲,“童”起動»,將運動 推展入家中,共同建立做運動的習 慣。 3.利用短片及小小導賞員與家長分享 在此計劃下體能活動情況及成果。	校長(1人) 主任(1人) 老師(6人) 家長 (144人)
2017 年 6 月至 8 月	問卷調查	家長及職員問卷調查 目的: 1.了解計劃成效 2.檢討推行情況,並利用檢討所得資 料,讓學校了解體能課程發展現況 及成效,從而制定來年學校發現方 向及計劃,以作自我完善,提供優質 教育。 內容: 1.職員分享此計劃中,在個人成長方面得著。 2.利用體能發展檢核表、家長面談及職員問卷 調查集得數據,分析計劃成效。 3.討論校本體能課程現況,制定來年學校發 現方向及計劃。	校長(1人) 主任(1人) 老師(6人) 家長 (72人)

(b) 請說明老師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(i) 參與的老師人數及投入程度 (時間、類別等):

6 位老師及 1 位主任將參與計劃,包括出席講座、工作坊、導師示範、研討、小組實習、老師進行教學,並調適、設計和推行課程。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請別選適當空格)

領袖

協作者

開發者 服務受眾 其他 (請列明) \_\_\_\_\_

請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

(c) 申請撥款: 港幣 \$127,400

預算 項目 *	開支詳情 預算詳情		理據
	項目	款項	
服務	a. 教職員培訓 (4 小時 x\$900.00)	\$3600	聘請具有專業知識和有10年以上教授幼兒體操及體適能經驗之教學經驗之導師, 培訓及與老師合作設計學習內容、舉辦講座/工作坊/親子活動和觀察學習活動。
	b. 「教學伙伴」計劃 (6 小時 x\$900.00)	\$5400	
	c. 家長講座及親子活動		
	1. 家長講座(共\$2500) 導師費用 (2 小時 x\$900.00) 雜項(例如:海報、場地佈置物資等) \$700	\$2500	
	2. 親子戶外活動(3 小時) 導師費用 (1 小時 x\$900.00) (例如:場地租用、活動物資等)\$10600	\$11500	
	3. 成果分享日親子活動 導師費用(4 小時 x\$900.00)	\$3600	
	d. 「動感活力新體驗」工作坊 (12 小時 x\$900.00)	\$10800	
設備	儲物櫃	\$4,400	為了妥善儲存體能器材, 故需要購置儲物櫃。 另外, 為設計多元化的體能活動, 需購買多用途的組合以作器材的變化。
	滑梯組合	\$20,000	
	平衡組合	\$8000	
	體能組合	\$8000	
	感知遊戲區圍欄連軟墊	\$30,000	
	手提式 CD 機 \$600 x 1 部	\$600	購買 CD 機作教學資源, 在校內及戶外播放體能律動音樂。
	數碼相機 \$3000 x1 部	\$3000	購買數碼相機拍攝體能課堂花絮, 製作短片與家長分享, 提升家長對幼兒學習生活情況之了解。

	音樂光碟	\$2000	購買作老師帶領親子活動。增添作教學資源。
一般開支	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「我是小健兒」專題研習 <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 活動教材及教具 \$1000</li> <li>2. 雜項 \$1500</li> </ul> </li> <li>● 成果分享開放日 <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 場地佈置物資/海報/角色扮演服裝 \$3000</li> <li>2. 遊戲用品/小禮物 \$1000</li> <li>3. 攤位用品/材料 \$1500</li> <li>4. 展板 \$1000</li> </ul> </li> <li>5. 審計費用 \$5000</li> </ul>		購買消耗品
申請撥款總額		\$127,400	

**資產運用計劃**

備註:本計劃所購買之設備，會作為日後教學之用。

**(III) 計劃的預期成果**

- (i) 請說明評估計劃成效的方法，  
(請別選適當空格)

觀察: 利用「體能發展檢核表」，就幼兒表現及老師教學，作定量和定質的記錄，然後通過分析前後期表現作比較及成效評估。

重點小組訪問: 老師及家長進行訪談，以便深入了解其想法和觀感。

活動前和活動後的問卷調查: \_\_\_\_\_

學生表現在評估中的轉變: 利用「體能發展檢核表」，對幼兒表現及教師教學，作定量和定質的記錄，然後通過分析，作出評估。

其他:

- 及 (ii) 請列明計劃的產品或成果。  
(請別選適當空格)

學與教資源

教材套

DVD

其他 (請列明) 透過「成果分享開放日」，讓家長一同分享幼兒學習成果。

## (IV) 遞交報告時間表

本機構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 01/10/2016 - 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 01/10/2016 - 31/08/2017	30/11/2017	財政總結報告 01/10/2016 - 31/08/2017	30/11/2017





## 親子戶外活動

### 1. 活動目的:

透過親子互動遊戲，建立孩子自信心及親子溝通技巧，並於親子體能遊戲中學習合作及提昇體能，於愉快中認識幼兒體適能。

### 2. 遊戲區內容包括:

活動	內容	學習內容
Imagination playground	透過不同形狀的配件，讓小朋友可以自由拼砌，為小朋友打造獨一無二的遊樂場。	<b>健康層面</b> -促進肌肉及骨骼成長
激輪滑梯	將運輸用滑輪梯加工，搖身一變改裝成適合小朋友玩耍的滑梯，坐在大盤上快速滑下。	-強健心肺耐力 -提高免疫力
水泡相撲	兩位小朋友將水泡套在身上，再將對手推出藍色墊為勝。	-促進動作發展 -增強身體調整力
反斗泰山	從遊樂車頂上懸掛不同高度的玩具水果，小朋友可從遊樂車平台跳下，試試挑戰自己的極限，摘取最遠的玩具水果。	-提昇手腳協調力
枕頭世界	枕頭除了用來睡覺，還可以有其他的遊戲演變。齊將家居品成新遊戲。	<b>心理層面</b> -建立自信和自尊心 -學習和培養體育精神
百變木框	小朋友利用不同大小的彩色木框，自由組裝成平面的或立體的構造，搭配其他散件，實現自己的想像力。	-增強意志和毅力 -學懂控制情緒
		<b>社交層面</b> -加強溝通及表達能力 -發揮創意思考及想像力 -培養責任感 -學習遵守秩序及尊重他人

### 3. 安全措施:

- 在各遊戲區安排老師站崗，維持秩序。
- 每一區域設有人數限制，讓參與者有足夠的活動空間活動。
- 設置足夠的安全設備，如:地墊、圍欄等，讓參與者能愉快及安全地玩樂。
- 參與是次活動其中三位老師持有急救證書。
- 帶備急救用品，以備不時之需。
- 密切留意參加者的健康情況，若有參加者不適或活動過度，會安排其休息。



## 體能活動

## 幼班/低班/高班幼兒學習需要

整體學習目標：

- 讓幼兒認識身體不同部分的特徵和功能。
- 啟發幼兒身體動作與感知能力，提升對環境有高的敏感度。
- 使幼兒能夠鍛鍊出良好的體格、感官機能和身體活動能力。
- 培養意志力，信心和勇氣。
- 建立保護自己的意識和能力。

三至四歲	四至五歲	五至六歲
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 單腳站立 3-4 秒</li> <li>- 屈膝蹲下拾物</li> <li>- 蹲下後站起來</li> <li>- 行走 8 寸闊及 4 寸高平衡木</li> <li>- 腳尖走路</li> <li>- 向後步行 10 呎</li> <li>- 轉身訓練</li> <li>- 步行繞過 3-4 項障礙物</li> <li>- 滾動身體</li> <li>- 運用扶手一步一級上樓梯</li> <li>- 學習有方向跑步</li> <li>- 跑後停下</li> <li>- 避開障礙物跑</li> <li>- 學習踏三輪車</li> <li>- 站立踢球到 6 呎遠目標</li> <li>- 跨過 1 呎高橫欄</li> <li>- 立定跳遠</li> <li>- 爬行</li> <li>- 擲球及滾球</li> <li>- 雙腳向上離地原地跳 3-5 下</li> <li>- 雙腳向前跳 2 寸</li> <li>- 單腳跳原地跳 3 下</li> <li>- 雙手/單手攜物</li> <li>- 單手推球至 6 呎遠</li> <li>- 單手/雙手上手向 3 呎遠目標拋球</li> <li>- 雙手臂接由 5 呎遠拋至胸前的沙灘球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 雙腳能連續向前跳 2 下以上</li> <li>- 雙腳能連續向後跳 2 下以上</li> <li>- 單腳站立 5 秒</li> <li>- 前腳掌站立 2 秒</li> <li>- 雙腳向上離地原地跳 5 下</li> <li>- 雙腳向前跳 2 至 3 呎</li> <li>- 單腳跳原地跳 5 下</li> <li>- 連續單腳跳 2 下以上</li> <li>- 雙腳連續左右跳三次</li> <li>- 跳過高度及膝的橫欄</li> <li>- 連續馬躍步 10 步</li> <li>- 行走 4 寸闊及 4 寸高平衡木</li> <li>- 腳尖貼腳跟向前步行 6 呎</li> <li>- 學習控制快、慢跑的速度</li> <li>- 來回跑 2 次</li> <li>- 避開障礙物跑</li> <li>- 跑步時能彎腰拾物</li> <li>- 跑步繞過 2-4 項障礙物</li> <li>- 跑向並踢固定球</li> <li>- 連續邊跑邊跳 3 下以上</li> <li>- 單手上手向目標 10 呎遠拋豆袋</li> <li>- 滾動身體</li> <li>- 雙手上手拋球向 7 呎遠目標</li> <li>- 雙手接由 6 呎遠拋至手位置的球</li> <li>- 二人互推膠球</li> <li>- 擲球及滾球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 單腳站立 6 秒以上</li> <li>- 前腳掌站立 8 秒</li> <li>- 行走 4 寸闊及 4 寸以上高平衡木</li> <li>- 腳尖貼腳跟向前步行 6 呎以上</li> <li>- 腳跟步行</li> <li>- 跑步繞過多項障礙物</li> <li>- 雙手上手拋球向 7 呎遠以上目標</li> <li>- 學習控制快、慢跑的速度及轉換不同方向</li> <li>- 能交替腳向前輕跳</li> <li>- 來回跑 3 次以上</li> <li>- 踏高蹺</li> <li>- 單手連續拍打籃球約 3 下</li> <li>- 踢走動球</li> <li>- 助跑跳過高度及膝的橫欄</li> <li>- 雙腳連續左右跳五次</li> <li>- 連續向後跳 10 次</li> <li>- 連續單腳跳 8 次</li> <li>- 單腳連續跳向前約 20 尺</li> <li>- 連續馬躍步 10 步以上</li> <li>- 跳繩</li> <li>- 雙腳輪流踏跳</li> <li>- 二人以球拍互打海棉球</li> <li>- 二人互推膠球</li> <li>- 二人在 6-8 呎內互相拋接膠球</li> <li>- 能邊走動邊接球</li> <li>- 單手上手向目標 10 呎遠以上拋豆袋</li> </ul>

