



計劃總結報告

計劃編號 : 2013/0617

報告涵蓋時間：由 6/2015 (月/年) 至 5/2016 (月/年)

甲部

計劃名稱：健康兒童由「始」起 - 優化校本幼兒大肌肉課程

機構/學校名稱：東華三院羅黃碧珊幼兒園

計劃涵蓋時間：由 6/2015 (月/年) 至 5/2016 (月/年)

乙部

填寫本部分前，請閱讀「優質教育基金計劃總結報告填寫指引」。

請另頁(A4紙)書寫，就以下項目作出總結報告：

1. 達成目標
2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響
3. 自我評鑑計劃的成本效益，需清楚列出有關指標及衡量準則
4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應
5. 活動一覽表
6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

計劃負責人姓名：

受款人姓名：

簽署：

簽署：

日期：

11/8/2016

日期：

18 AUG 2016

*計劃總結報告須經「網上計劃管理系統」提交。一經提交，報告將被視為已經由校監/機構主管或代表機構簽署優質教育基金撥款協議書的人士確認。

優質教育基金總結報告

計劃進度報告旨在協助計劃負責人反思計劃的施行情況。報告就下列四個範疇(活動內容、計劃變動、自我評鑑計劃成效、成果及經驗推廣)作清晰的報告。

1. 能否達成目標

表一：計劃目標是否達到

(目標分類與第一部分的項目分類相符)

說明目標	與目標相關的活動	達到程度	達到目標的證據或指標	未能牽達到目標的理由	用於活動的資源
目標一 聘請支援老師	於教協網站刊登招聘資料，以聘請支援老師	全部達到	-已成功聘請支援老師 i) : 2/7 2015 至 14/7/2015 ii) : 12/8/2015 至 31/8-2015 iii) : 1/9/2015 至 31/5/2016	/	-文員透過網站刊登招聘告示和處理招聘程序 -校長接見應徵者
目標二 聘請體適能導師	本園邀請兩間體適能公司進行報價： 經比較後，由於前者價格較合理及口禱較佳，因此本園聘請童樂活動有限公司為合作夥伴	全部達到	-6/2015 至 5/2016，與的體適能導師合作	/	-計劃負責人對體適能公司的服務質素、口禱和價錢作比較 -聯絡工作
目標三 檢視現有的大肌肉教案	各班老師商討大肌肉教案的內容及發展的目標	全部達到	-各班老師已檢視現時的大肌肉教案	/	-各班老師需檢視現有的大肌肉教案 -約用一個月時間
目標四	與體適能導師進行課程	全部達到	-與體適能導師舉行首次課程及活動會議 (18/8/2015)，討論及優化校本的體	/	-老師與體適能導師進行課程及活



<p>與體適能導師商討大肌肉學習目標及課程</p>	<p>及活動會議(共 16 小時)</p>		<p>能訓練目標，並在目標中加入體適能元素（反應、爆發力、速度）</p> <p>-課程及活動會議(二)(25/8/2015)，就學校本身的大肌肉活動提供建議及優化地方，如：集體遊戲、循環式遊戲內容</p> <p>-課程及活動會議(三)(8/12/2015)，體適能導師整理了各班的評估記錄，編製“幼兒班前測報告”、“低班前測報告”及“高班前測報告”與老師整體分析各班的體能狀況和作出適切的活動建議。</p> <p>-課程及活動會議(四)(2/2/2016 及 18/2/2016)，體適能導師檢視本園編製的“N、K1-K3 體能訓練目標（下學月期）”推行時段的適切性，並在會議中與老師一同修訂和討論各訓練目標的推行時段。另外，詳細講解每級訓練目標的內容及給予動作示範。</p> <p>-課程及活動會議(五)(10/3/2016 及 11/3/2016)，體適能導師向各班老師講解各項評估項目的評量方法和準則。此外，體適能導師按每一個評估範疇，詳細講述如何關顧個別能力較弱的幼兒進行後測。</p> <p>-課程及活動會議(六)(12/4/2016)，體適能導師與各班老師討論運動日流程及活動項目，同時，亦與老師們商討協助幼兒進行集體遊戲的技巧及注意事項。</p>		<p>動會議</p> <p>-2015 年 6 月至 2016 年 6 月課程及活動會議共用 16 小時</p>
<p>目標五 老師工作坊</p>	<p>邀請體適能導師到校舉行工作坊，以下是期望達到的目標：</p> <p>i)目標一：請體適能導師講解如 2</p>	<p>目標一：65% 目標二：85%</p>	<p>-老師工作坊於(24/7/2015)舉行：</p> <p>i) 目標一：老師透過體適能導師講解，了解評量幼兒大肌肉能力的方法</p> <p>ii) 目標二：過程中，導師提供不同的示範、示例和講解，如：幼兒律動操，體適能活動設計示範和介紹各年齡層需要做到的指標和發展能力，讓老師明白如何編制更適切的體能活動</p>	<p>i)目標一：內容大多為基礎層面 ii) 目標二：介紹各年齡層的發展</p>	<p>-大肌肉器材 -準備場地及器材 -工作坊用 4 小時</p>



	何更精準地評量幼兒的大肌肉能力 ii)目標二： 如何編制出更適切的體能活動			能力和指標能夠更加詳細	
目標六 添置大肌肉器材	購買大肌肉器材	全部達到	-已購入： i) 攀爬體能圈 ii) 圓形平衡板 iii) 大眾體能組合 iv) 高巧體能組合 v) 大陀螺 vi) 哨子繩 vii) 足球 viii) 透明膜隧道 ix) 球拍 x) BLOCMODULES RANGE THREE STEP xi) BLOCMODULES RANGE TRAPEZIUM xii) BLOCMODULES RANGE HALF CUBE xiii) Whistle	/	-計劃負責人檢視現有大肌肉器材及選購適切的新大肌肉器材 -聯絡供應商 -檢查新器材及人數 -用約兩個月
目標七 編寫新的大肌肉教案及評估表	i)根據體適能導師的建議，編寫出新的大肌肉教案 ii)優化校本評估表(大肌肉)	全部達到	-老師持續地編寫每月的大肌肉教案 -引入導師提議的體適能元素於體能訓練目標中(新增大肌肉訓練項目“反應”、“爆發力”和“速度”)	/	-老師需持續地編寫每月的大肌肉教案 -每月用約4小時
目標八 家長教育講座	與體適能導師合作，於29-09-2015聯合舉辦家長教育講座	全部達到	-在講座中向家長： i) 簡介健康兒童由「始」起的計劃內容 ii) 探討體能活動對幼兒發展的重要性 iii) 講述本園幼兒的體能發展狀況 iv) 介紹大肌肉發展的量表 v) 推介不同的親子體能活動 vi) 家長於問卷調查中的回饋正面，整體滿意度達85%	/	-籌備工作(出通告、計算出席人數、與體適能導師商討講座內容) -準備講義內容 -準備場地及器材 -講座需時1小時
目標九 前測	體適能導師到校觀察、評估本園幼兒的大肌肉	全部達到	-根據評估表中的大肌肉項目，體適能導師與K1至K3幼兒進行前測8次，日期如下：	/	-與體適能導師商討前測日期及安排 -前測活動共用



	能力		<ul style="list-style-type: none"> i) 17-09-2015 ii) 24-09-2015 iii) 25-09-2015 iv) 08-10-2015 v) 09-10-2015 vi) 15-10-2015 vii) 16-10-2015 viii) 19-11-2015 (補測) <p>-前測後，體適能導師與老師進行會議，分析前測的結果</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 整體上，本園幼兒的移動和穩定技能有較佳的表現 ii) 平衡能力和操控工具的技能需多加提升 		16 小時
目標十 推行新 修定的 大肌肉 課程	各班於日程 中實踐新的 大肌肉課程 架構	全部 達到	<p>-於2015年11月開始推行優化了的大肌肉課程（訓練時間為每天45分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 星期一：目標技巧訓練及自選活動 ii) 星期二、五：循環式體能活動 iii) 星期三：集體遊戲 iv) 星期四：童樂體適能活動（由體適能導師帶領） 	/	<p>-準備場地及器材</p> <p>-每天體能活動時間 45 分鐘</p>
目標 十一 後測	各級老師在 4 月至 5 月期 間，與本園幼 兒進行第二 次的大肌肉 能力評估 (後測)	全部 達到	-根據評估表中的大肌肉項目(下學期),各級老師於常組的體能課堂中與K1至K3幼兒進行體能狀況評估(後測)	/	/
目標 十二 檢視計 劃的成 效—比 較學期 初與學 期末的 幼兒大 肌肉能 力	評估後，老 師會將後測 結果與前測 結果作對 比，從而得 知幼兒的體 能表現在計 劃推行後的 成果	全部 達到	<p>- 後測完成後，各班老師整理了各幼兒的評估記錄，並編製“幼兒班後測報告”、“低班後測報告”及“高班後測報告”整體分析各班的體能狀況（詳見附件十三）</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 幼兒班在踏單車和跳躍技能上的進步較大，惟操控工具的技能需持續提升 ii) 低班幼兒在平衡能力和操控工具技能上的進步較大。縱然平衡能力上進步很大，但當中的如“單腳站立10秒”仍需提升 iii) 高班幼兒在移動技能和操控工具技能上的進步較大，仍需關注的是跳躍技能中之跳繩項目 <p>- 整體上，各級幼兒在各評估範疇上均有進步，而老師亦會繼續跟進各班幼兒表現弱的評估範疇，讓幼兒能持續</p>	/	/



			提升體能表現		
目標十三 舉行親子運動會	與體適能導師合作，於30-04-2016聯合舉辦「親子同樂運動日」	全部達到	<p>- 透過不同形式的親子體能活動(如: 熱身操、律動遊戲、徒手遊戲、集體合作遊戲)，向家長及幼兒：</p> <p>i) 推廣運動的重要性</p> <p>ii) 體驗共融喜樂的校園生活</p> <p>iii) 增進親子關係</p> <p>-家長於問卷調查中的回饋正面，整體滿意度達96%</p>	/	<p>-籌備工作 (租借活動場地-天主教領島小學)、設計及印製活動橫額、海報、出通告、計算出席人數、與體適能導師商討運動日活動內容、注意事項)</p> <p>-準備及佈置場地</p> <p>-預備器材</p> <p>-拍攝活動花絮</p> <p>-活動維時 2 小時</p>
目標十四 運動日成果及學生體能表現的家長會	老師於24-05-2016舉辦成果分享講座	全部達到	<p>- 在講座中向家長：</p> <p>i) 簡介健康兒童由「始」起的計劃詳情</p> <p>ii) 介紹新修訂的體能訓練目標及課程內容</p> <p>iii) 探討幼兒在新修訂的體能課程訓練下的學習成效</p> <p>iv) 重溫親子運動日的花絮照片</p> <p>v) 推介不同的親子體能遊戲及體操歌示範</p> <p>vi) 家長於問卷調查中的回饋正面，整體滿意度達100%</p>	/	<p>-籌備工作 (出通告、計算出席人數、商討講座內容)</p> <p>-準備講義內容</p> <p>-製作親子運動日花絮影片</p> <p>-搜集親子體能遊戲及體操歌</p> <p>-準備場地及器材</p> <p>-講座維時 1 小時</p>

2. 計劃影響

一) 對教師的影響

綜合而言，本計劃使教師從設計、推行大肌肉課程及評核幼兒的體能發展方面有所增益，從而優化校本的大肌肉課程。

第一，老師在設計體能課程方面的技能有所提升。本園邀請了專業人士作出支援，老師透過與體適能導師商討各級一致的大肌肉動作目標，一同編制多元化的活動內容，包括：目標技巧訓練及自選活動、循環式體能活動、集體遊戲及童樂體適能活動，從專業人士方面吸取相關的知識及建議，從而提升課程質素。

第二，老師在帶領體能活動的技巧上更靈活及多樣化。體適能導師為老師舉辦工作坊，從中作出更具故事性及針對性的活動示範和介紹，啟發老師於日後的體能活動上，應用具趣味性的技巧來帶領活動，更有效地引領幼兒投入於大肌肉課堂。

第三，老師更準確地評核幼兒的體能能力。在計劃中，體適能導師於工作坊上，向老師介紹各級幼兒的體能發展及評量幼兒大肌肉能力的方法，並於計劃初期到校與本園幼兒前測，並與老師分析前測的結果，讓老師全面吸取評估的技巧及分析體能發展的方法。因此，老師在計劃後期能獨立地為幼兒進行後測及檢視計劃的成效—比較學期初與學期末的幼兒大肌肉能力，充分把知識融會貫通。

二) 對學生的影響

總的來說，學生是本計劃中最直接的受惠者，他們在體能發展、社交技巧、生活經驗上亦受到深遠的影響。

首先，校園能夠提供更多具多元化和合適的體能器材予幼兒學習和進行大肌肉活動。如：攀爬體能圈、圓形平衡板、體能組合、大陀螺、透明膜隧道等，讓幼兒在大肌肉整體發展方面如：平衡、身體協調、速度、上肢肌力、下肢肌力、爆發力等，得到均衡發展。

其二，計劃能提升幼兒的體能遊戲技巧。本園於 2015 年 11 月起推行優化了的大肌肉課程，每天也訂立不同形式的體能活動，包括：目標技巧訓練及自選活動、循環式體能活動、集體遊戲，幼兒能藉此參與更多樣化的體能活動。另外，透過集體遊戲，幼兒學會共同解難、彼此合作、幫助及支援，以完成活動項目。透過目標技巧訓練及循環式體能活動，幼兒學會堅毅不懈，努力及專注地完成當中的訓練項目及目標。

其三，計劃能培養幼兒做運動的良好習慣。透過優化了的大肌肉課程，各班於日程中推行每天 45 分鐘的體能活動，讓幼兒有充足的時間得以活動、伸展及舒鬆身體。同時，老師亦舉行了家長講座，有效地宣揚運動的重要性及介紹親子體能遊戲，期望透過家校合作，全面建立幼兒多做運動的習慣。

三) 對學校的影響

本計劃能夠有效培育幼兒的全人發展，不但提升幼兒體能能力，也加強學生彼此之間的親密度。在體能活動的過程中，他們互相合作、鼓勵、打氣及擁抱，真確地體現團結合作、愉快學習的精神。

另外，此計劃能為本園奠定健康校園的正面形象。在計劃中，本園藉着舉行家長講座，向家長宣揚運動的重要性，讓他們了解及認識本園優化大肌肉課程及推行方法。此外，本園於計劃後期與童樂有限公司及領島小學合作，協辦「親子同樂運動日」，藉此提升運動及健康生活的正面態度。

5. 活動一覽表

一) 活動一覽表

表五：活動一覽表

活動性質 (例如 座談會、表演等)	概略說明 (例如 日期、主題、地點等)	參加人數				參加者的回應
		學校	教師	學生	其他 (請註明)	
1) 老師工作坊	日期： 24-7-2015 (五) 時間： 下午 1:30 至 5:30 主題： 體適能導師針對本園幼兒的體能需要，為老師們提供適切的專業意見和技術支援，提升老師在兒童體能發展方面的知識，如：編制適切體能活動、評量技巧等。 地點： 本校音樂室	本校	8		校長	工作坊完結後，校長和老師都填寫了本機構編制的“活動滿意調查表”。問卷收回 9 份，全體老師對工作坊的題目、實用性及推行形式感到滿意，而且有類似活動，會感興趣再參加。七成以上的老師滿意場地安排，六成以上老師對活動內容及工作坊的實用價值感滿意。 老師們更建議體適能導師可提供更多與兒童可進行的體操歌及更多類型的教學活動內容讓老師參考。 (見附件三)



<p>2) 課程及活動 會議 (一)</p>	<p>日期： 18/ 8/ 2015 (二)</p> <p>時間： 下午 2:15 至 4:30</p> <p>主題： i)討論上學期體能訓練目標的適切性 如：推行時間、目標能否提升幼兒的體能能力等。 ii)優化上學期體能訓練目標加入 “幼兒體適能七大元素” 作訓練目標。</p> <p>地點：本校音樂室</p>	<p>本校</p>	<p>4</p>		<p>校長</p>	<p>會議中，體適能導師和老師一同檢視本園編製的“N、K1-K3 體能訓練目標”推行時段的適切性，並融合體適能的“幼兒體適能七大元素”在訓練目標中。當中，體適能導師在每項訓練目標上加入了主要訓練的描述和引入了“反應”、“爆發力”和“速度”三大新增訓練技能，來優化本園的體能訓練目標項目。</p> <p>另外，體適能導師更在本園舒鬆活動的內容上給予專業意見，如：舒鬆活動主要的功能、動作安全指引和建議正確的舒鬆活動程序。</p> <p>透過會議，本校修定和統整了各級體能課程的學習目標，讓老師在編寫體能課程時能更有系統、多元化和切合幼兒的發展需要，實用性高。</p> <p>(見附件四)</p>
<p>3) 課程及活動 會議 (二)</p>	<p>日期： 25/ 8/ 2015 (二)</p> <p>時間： 下午 2:15 至 4:30</p> <p>主題： i)體能活動內容建議 (如：集體遊戲、循環式體能活動) ii)動作示範、安全性注意事項</p> <p>地點： 本校音樂室</p>	<p>本校</p>	<p>6</p>		<p>校長</p>	<p>會議中，體適能導師逐一向各班老師提供適齡的熱身動作和體能活動內容建議 (如：集體遊戲、循環式體能活動)，從中並作動作示範。</p> <p>最後，向各班老師講解活動過程中的安全性注意事項，如：每個熱身動作需保持 10-15 秒、避免幼兒受傷，熱身需包括：靜態動作、壓力動作和心肺熱身。</p> <p>會議中，體適能導師除了給予專業的活動及動作建議，更即場作動作示範，讓老師能即場試做和詢問不明白的地方，其學習成效大大提高。</p> <p>(見附件五)</p>



<p>校大肌肉教案進行會議和商討</p> <p>4) 聘請體適能導師舉行家長講座</p>			<p>工作坊讓老師了解本園幼兒發展需要，同時為老師提供專業意見和資訊，從而令老師對幼兒體能發展的知識得以提升。</p> <p>定期的大肌肉會議，體適能導師與各班老師進行課程會議，會議內容會就教案內容的設計和幼兒的發展能力，提供切實的意見和調適的建議。在定期舉行的會議中，讓老師能因應本園幼兒的年齡和體能能力發展，有效編寫和重整體能教案及商討選購合適的體能器材，針對幼兒的發展需要。</p> <p>本園與體適能導師協作舉行家長講座，讓家長了解本園的大肌肉計劃、幼兒的體能發展及推介不同的親子體能活動。</p>
<p>設備:</p> <p>1)體能器材 2)參考書籍</p>	<p>體能器材:</p> <p>1)攀爬體能圈 2)圓形平衡板 3)大眾體能組合 4)高巧體能組合 5)大陀螺 6)哨子繩 7)足球(火車牌) 8)透明膜隧道 9)球拍 10) Blocmodules range three step 11) Blocmodules range trapezium 12) Blocmodules range half cube 13)Whistle</p> <p>參考書籍:</p> <p>1)感覺統合遊戲在家輕鬆玩 2)幼兒的體能教育:幼兒動作 3)感覺統合的幼兒發展-理論與應用</p>	<p>15,246 元</p>	<p>體能器材會運用於幼兒在大肌肉活動的課堂活動之中，而購置的參考書籍運用於老師在編寫大肌肉教案和設計活動的時候，作參考資料和編寫課程之用。</p>



5)前測－體適能導師觀察及評估本園幼兒的體能能力	日期： 9月至10月期間 時間： 共16小時 主題： 在9月至10月期間，體適能導師來到幼兒園，為K1至K3幼兒進行體能狀況評估(前測)，當中會評估幼兒的移動技能、穩定技能、平衡能力、跳躍技能、操控工具技能、踏三輪車技能及肌肉耐力的活動能力。 地點： 本校音樂室	本校	6	K1： 36人 K2： 25人 K3： 20人	各班幼兒在前測過程中表現積極和投入，體適能導師運用生動的教學方法，使幼兒在遊戲中完成評估項目，幼兒都很喜歡參與在前測的活動中。 在前測後，幼兒時常詢問老師何時再有體適能活動，表示幼兒很喜歡參與在其中。
--------------------------	--	----	---	--	---

6) 課程及活動會議 (三)	<p>日期： 8/12/ 2015 (二)</p> <p>時間： 下午 12:45 至 4:45</p> <p>主題： i)前測完成後，體適能導師整理了各班的評估記錄，製作成“幼兒班前測報告”、“低班前測報告”及“高班前測報告”來整體分析各班的體能狀況和作出適切的活動建議。 ii)是次會議體適能導師會向K1至K3班老師匯報前測結果及作出體適能活動建議。</p> <p>地點： 本校音樂室</p>	本校	5		校長	<p>前測結果顯示本校幼兒在平衡能力和操控工具技能上較弱，需要提升。老師可根據各班的前測報告，更了解該班幼兒的體能發展，從而提供適切的活動予幼兒。</p> <p>在會議中，體適能導師亦示範了一些提升幼兒體能的動作，讓老師能應用在課堂中。</p> <p>(見附件七)</p>
7) 課程及活動會議 (四)	<p>日期： 2/2/ 2016 (二) 及 18/2/2016 (四)</p> <p>時間： 下午 2:15 至 4:30</p> <p>主題： 討論下學期體能訓練目標的適切性 如：推行時間、目標能否提升幼兒的體能能力等。</p> <p>地點： 本校音樂室</p>	本校	7		校長	<p>會議中，體適能導師和老師一同體適能導師檢視本園編製的“N、K1-K3 體能訓練目標 (下學期)”推行時段的適切性，並在會議中與老師一同修定和討論各訓練目標的推行時段。</p> <p>另外，體適能導師更詳細講解每級訓練目標的內容及給予相應的動作示範。</p> <p>透過會議，本校修定了各級下學期體能訓練目標的推行時段，讓老師在編寫體能課程時能作參考。</p> <p>(見附件八)</p>



8) 課程及活動會議 (五)	日期： 10/3/2016 (四) 時間： 下午 2:30 至 3:30 日期： 11/3/2016 (五) 時間： 下午 2:30 至 4:45 主題： i)講解各項評估項目的評量方法和準則。 ii)評估工具的運用。 iii)如何關顧個別能力較弱的幼兒進行後測。 地點： 本校音樂室	本校	6		校長 會議中，體適能導師向老師講解各項評估項目的評量方法和準則，並簡單介紹評估工具的使用方法及其運用時的注意事項。讓老師能掌握評估技巧，讓評估結果更能反映幼兒的體能狀況。 繼後，體適能導師按每一個評估範疇，詳細講述如何關顧個別能力較弱的幼兒進行後測，如：在評估移動技能時，應先訓練和提升幼兒的手眼、手腳及腳眼協調能力，才能協助他們正確做出移動技能的評估動作等。建議切合本校幼兒的個別發展需要，實用性高，並提升了教師的專業知識。 最後，體適能導師給予基本技巧訓練的項目表予老師作參考，讓老師能全面了解各技巧訓練的元素，提升專業。 (見附件九)
----------------	---	----	---	--	--



9) 後測-老師 評估幼兒的 大肌肉表現	日期： 4 月至 5 月期間 時間： 在日程中進行 主題： 在 4 月至 5 月期間，各 級老師為 K1 至 K3 幼 兒進行體能狀況評估 (後測)，當中會再次評 估幼兒的移動技能、穩 定技能、平衡能力、跳 躍技能、操控工具技 能、踏三輪車技能及肌 肉耐力的活動能力。後 測結果會與前測結果 作比較，從而能檢視幼 兒的學習成效。 地點： 本校大肌肉室及音樂 室	本校	6	K1： 36 人 K2： 25 人 K3： 20 人	各班老師透過每日的體能時間，為 幼兒作出後測評估。過程中，老師將 評估項目引入循環遊戲或集體遊戲 中，讓幼兒在自然的環境中學習，提 升學習成效和對運動的樂趣。 各班幼兒在後測過程中，表現積極 和投入，幼兒都很喜歡參與在活動 中。 (見附件十)
----------------------------	---	----	---	---	---



10) 課程及活動會議 (六)	日期： 12/4/ 2016 (二) 時間： 下午 2:30 至 3:30 主題： i)本園訂於 30/4/2016 在天主教領島學校舉行運動日。是次運動日將會與體適能導師協作，提供不同種類的活動讓幼兒與家長一同參與。 ii) 討論運動日流程及活動項目。 iii) 如何協助幼兒進行集體遊戲的技巧及注意事項。 地點： 本校音樂室	本校	7		校長	<p>運動會當日，體適能導師安排了多樣的親子活動讓家長與幼兒一同參與。會議中，體適能導師與各班老師詳述運動日的活動內容、人手及時間安排，讓老師能清楚運動日的流程。</p> <p>另外，體適能導師更與老師一同商討了幼兒活動當日的安全注意事項及協作角色，務求讓幼兒及家長能在安全及愉快的環境下，參與運動日，享受運動的樂趣。</p> <p>(見附件十一)</p>
-----------------	---	----	---	--	----	--



<p>11) 親子運動會</p>	<p>日期： 30/4/ 2016 (六)</p> <p>時間： 上午 10:00 至 12:00</p> <p>主題： 為進一步推廣做運動的重要性，本園特邀請體適能導師，首度協辦「親子同樂運動日」，希望透過簡單有趣的親子體能遊戲，增進親子關係，及體驗共融喜樂的校園生活。</p> <p>地點： 天主教領島學校</p>	<p>天主教領島學校</p>	<p>7</p>	<p>58 位幼兒</p>	<p>56 位家長 校長</p>	<p>運動日完結後，家長填寫了本機構編制的“活動滿意調表”。問卷收回45份，家長對是次運動日的反應正面，有九成以上的家長均對活動的內容、日期、時間及場地安排感到滿意，並願意在繼後再次參與同類型的活動。</p> <p>運動會當日，體適能導師編排了熱身操、親子徒手遊戲和大型集體遊戲讓全體家長及幼兒參與。大家都很積極參與在活動中，一同享受到運動的樂趣。</p> <p>(見附件十二)</p>
<p>12) 檢視計劃的成效—比較學期初與學期末的幼兒大肌肉能力</p>	<p>日期： 5 月期間</p> <p>時間： 老師自行統計後測結果，及將結果與前測作比較</p> <p>主題： 5 月期間，各班老師整理了各幼兒的評估記錄，並製作成“幼兒班後測報告”、“低班後測報告”及“高班後測報告”來整體分析各班的體能狀況和作出適切的活動建議。</p> <p>地點： 各班課室</p>	<p>本校</p>	<p>7</p>	<p>K1： 36 人 K2： 25 人 K3： 20 人</p>		<p>整體上，各級幼兒在各評估範疇上均有進步，可見優化後的體能課程能協助幼兒改善體能，並培養到對運動的興趣。而老師亦會繼續跟進各班幼兒表現弱的評估範疇，讓幼兒能持續提升體能表現。</p> <p>老師回應，在比較前測和後測結果時，讓他們得知該班幼兒在體能上的強和弱項，資料有助編製來年的體能活動。</p> <p>(見附件十三)</p>



13) 運動日成果及學生體能表現的家長會	日期： 5月24日 時間： 下午 3:30 至 4:30 主題： i) 希望家長能了解基金計劃詳情、新修定的體能訓練目標及課程內容和幼兒在新修定的體能課程訓練下的學習成效，讓家長得知計劃推行後，一本園的體能課程和幼兒體能學習上的進展。 ii) 向家長播放運動日的相片，讓家長能欣賞和重溫當日的精彩活動。 地點： 本校音樂室	本校	2		15位家長 校長	教育講座完結後，家長填寫了本機構編制的“活動滿意調查表”。問卷全部收回，當中100%的家長對教育講座的整體內容及安排感到滿意。而有家長表示計劃推行價值高，幼兒都很喜歡參與在多樣化的體能課程中。 在講座結尾，老師向家長介紹一些親子遊戲和體操歌示範，讓他們在家中能與幼兒一同練習，繼續傳揚運動的重要性和多做運動的訊息。 (見附件十四)
----------------------	---	----	---	--	-------------	---

3. 自我評鑑計劃成本效益

一) 預算核對表

表二：預算核對表

預算項目 (根據協議書附表 II)	核准預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 [(乙)-(甲)] / (甲) +/- %
員工開支	100,485 元	78,084.04 元	- 22.29 %
服務	22,500 元	22,180 元	-1.42 %
設備	17,000 元	15,246 元	-10.31 %
一般開支	10,015 元	9,469.50 元	-5.44 %

二) 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)

表三：資源運用表

項目	器材	費用	資源運用
員工開支: 1) 聘請代課老師(半日)	/	78,084.04 元	<p>本園聘請代課老師讓各班常組老師能夠在工作時間與體適能導師進行會議和面談，以重整、編寫體能教案和了解運動器材使用。同時，代課老師也會在體能活動中，擔任輔助的角色，引導、照顧幼兒的發展及協助常組老師進行活動。</p> <p>在招聘人手方面，本園已於 5 月透過教協網站刊登招聘資料，但由於應徵者以私人理由和工作表現不合理想，首兩位應徵者(老師和 老師)，工作約兩星期便離職。期後，本園 8 月再次透過教協網站，於 1/9 聘請 老師穩定性的為半日支援老師。</p>
服務: 1) 聘請體適能導師評估幼兒的體能情況 2) 聘請體適能導師舉行老師工作坊 3) 聘請體適能導師就幼兒的大肌肉發展和學	/	22,180 元	<p>體適能導師專業評估幼兒的大肌肉發展，並教授技巧給各班老師，讓老師在編寫和設計課程時，更能配合幼兒的發展能力和確實的需要。</p>

4. 可推介的成果及推廣模式

一) 計劃成果的推廣價值

表四：計劃成果的推廣價值

項目詳情 (例如 種類、名稱、 數量等)	成果的質素 及推廣價值評鑑	舉辦的推廣活動 (例如 模式、日期等) 及反應	是否值得優質教育基金推介及可供推 介的可行性？如值得，請建議推廣模式
家長教育講座	85%的家長對教育講座的整體內容及安排感到滿意，而全體家長都對活動的題目和實用性感到滿意，回應正面	可向本機構的其他幼兒園分享講座內容	/
新修定“2015至2016 N、K1-K3 體能訓練目標_LWPSNS (上學期)”編寫課程文件 (見附件一)	老師回應，文件中能清晰列明各班的體能訓練目標，有助能有系統地編寫上學期的大肌肉課程	/	/
新修定“2015至2016 N、K1-K3 體能訓練目標_LWPSNS (下學期)”編寫課程文件 (見附件二)	老師回應，文件中能清晰列明各班的體能訓練目標，有助能有系統地編寫下學期的大肌肉課程	/	/
運動日成果及學生體能表現的家長會	100%家長對講座內容及安排感到滿意。家長回應，計劃推行對幼兒體能發展及學習帶來益處，並讓幼兒更喜歡上體能課	可向本機構的其他幼兒園分享計劃推行成效及幼兒體能進展	/

二) 計劃的成功因素/經驗，及延續計劃的可行性

計劃得以順利進行，當中各參與單位的合作和溝通是非常重要的，例如：與體適能導師調適體能課程訓練目標、各班老師互相檢討體能課堂的推行情況等。計劃完結後，優化的體能課程可繼續在新學年推行，而老師所學習到的體適能知識和評估技巧更讓她們有效帶領課堂和評估幼兒的體能發展。另外，計劃亦促進了學校與家長的溝通和關係的建立，讓家長更了解幼兒的學習情況，令計劃更具推行價值。



<p>一般開支 1)雜費(如:文具、印刷、交通、運動日物資) 2)租用場地 3)核數</p>	<p>事前及運動日器材: 1)彩色的大型橫額 2)彩色的宣傳單張 3)運動用品的小禮物 (如: 足球、球拍、豆袋)</p>	<p>9,469.50 元</p>	<p>在完成大肌肉的發展課程後，本園於 4 月 30 日，租用領島小學的場地舉行親子運動會，讓幼兒和家長們透過是次活動，深化和加強家長對於幼兒大肌肉發展的關注和重視。事前，本園更印製了彩色大型橫額和宣傳單張，宣傳和鼓勵家長和幼兒積極參與「親子運動日」。</p> <p>同時，在活動完結後，本園為每位參與的幼兒送上運動用品的小禮物，如:足球、球拍、豆袋等，期望幼兒平日也保持多做運動，持之以恆的態度，均衡發展他們的大肌肉發展。</p> <p>在核數方面，本園聘請了專業的核數公司，為是次的大肌肉計劃進行核數的工作。</p>
--	---	-------------------	--

三) 按直接受惠人士數目計算的單位成本

(使用成本/K1 至 K3 幼兒人數)

$(78084.04+22180+15246+9469.5)/82$

=1524.14 元

四) 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

在大肌肉的計劃中，各級老師經過重整、編寫體能教案和文件將會延續和沿用，讓下一年度的班老師繼續使用。另外，在是次的計劃中，老師也掌握了不同的技巧，如:不同的熱身運動、舒鬆方法和體能器材的運用技巧，老師間也能夠透過彼此分享，把相關技巧延續。

五) 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目(包括計劃的開辦成本、備用成品等)

不須另外注資的項目，包括:一些學校本身已經購買的器材，這可以繼續使用。另外，在技巧方面，由於老師已經掌握有關的技巧，也無須聘請體適能導師支援。

六) 以較低成本達致相同效益的其他辦法

在是次的大肌肉計劃中，設計開支已經合乎成效。若以較低成本達致相同效益，在體能器材方面，可利用環保物料設計，如:利用報紙製作呼拉圈。當中可以把報紙以接駁方式，製成一個大圓形。然後，把數個利用報紙製作呼拉圈放在地上，讓幼兒當作跳飛機方式使用，從而強化幼兒大肌肉和跳躍能力。



4) 家長教育 講座	日期： 29/ 9/ 2015 (五) 時間： 下午 3:30 至 4:30 主題： 是次家長教育講座的目的，是希望讓家長能了解基金計劃詳情、體能活動對幼兒發展的重要性和本園推行幼兒體能發展現況，體適能導師更會向家長分享專業知識和建議簡單的親子活動，讓家長對幼兒的體能發展有更深認識。 地點： 本校音樂室	本校	2	家長 (23 人)	教育講座完結後，家長填寫了本機構編制的“活動滿意調查表”。問卷收回 19 份，當中 85% 的家長對教育講座的整體內容及安排感到滿意，14% 感到安排適中，另外 1% 即表示沒有意見。而全體家長都對活動的題目和實用性感到滿意，回應正面。 在講座結尾，體適能導師建議和示範一些親子活動讓家長參考，讓家長在家中可與幼兒試做，促進幼兒身心發展健康。 (見附件六)
---------------	---	----	---	--------------	--

6. 困難及解決方法

整體上，計劃已按照進度推行，惟在招聘人手、前測、進行課程及活動會議、推行優化大肌肉課程、親子運動會推行日期、五個項目在因應實際教學情況和環境上就計劃書的陳述有所變動。

在招聘人手方面，本校早於5月已透過教協網一站刊登招聘資料，聘請半職的支援老師，但由於應徵者的工作表現不合理想或由於私人理由，首兩位應徵者（老師和老師）只工作了約兩星期便離職。繼後，本校再於8月再透過教協網站刊登招聘資料，直至1/9才聘用老師作穩定性半職支援老師，協助大肌肉課程的推行。

在前測安排上，基本上大部份幼兒都能在9-10月期間完成所有評估表上的評估項目。惟某部份在前測時段中，請事假或病假的幼兒未能在10月前完成評估。在與體適能導師商議後，定了在19/11為未完成評估的幼兒進行補測。固整個前測項目在11月中完成。

根據計劃書，校長和老師會與體適能導師進行4次，每次4小時（合共16小時）的課程及活動會議。由於需配合學校日程編排和體適能導師的工作時間上的因素，課程及活動會議的次數和時間上需作調整。在整個計劃推行期間，一共進行了六次課程及活動會議，合共進步了16小時。

推行優化大肌肉課程時，遇上學校有特別活動，如：講座、肢體舞蹈活動、外出參觀，老師需稍為調動大肌肉課程的推行時間和活動，如：上午有外出參觀活動，便改在下午與幼兒進行集體活動遊戲，以提供適當的環境和活動予幼兒。

另外，本園定了在2016年4月30日舉行親子運動會，此時間與計劃書編寫在5月尾推行有所變動。原因是因為需配合體適能導師上課時間、小學禮堂檔期和本園的行事歷編排，在平衡各方面的時間後，定了在4月尾推行。加上4月的天氣較穩定和涼爽，校長認為亦很適合進行體能活動。在準備親子運動會的物資時，老師在設計和編印橫額的工作上遇到較大困難，因老師欠缺這方面的專業技巧，花費了很多時間在整理和設計檔案上。最後，本園將設計和編印橫額的工作交由印刷公司處理，效果理想，讓運動會得以順利推行。在計劃書中，初步建議每位參與運動會的幼兒均會得獎牌一個，經與各級老師商量後，認為用體育用品作禮物更能促進親子間的運動機會，故此便改用了體育用品作禮物。