

## 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 跳出活力	計劃編號 2015/0538 (修訂本)
--------------	-------------------------

### 基本資料

學校名稱：保良局王少清幼稚園

### 受惠對象

- (a) 界別：幼稚園
- (b) 學生：85人 (幼兒班至高班／3至6歲幼兒)
- (c) 老師：12人
- (d) 家長：150人

### 計劃書

#### (I) 計劃需要

- (a) 請簡要說明計劃的目標。
  - 藉著花式跳繩鍛鍊幼兒肌肉力量及耐力，強健骨骼，增加肌肉柔韌度，減少受傷的機會，鍛鍊敏捷的身手及增強心肺功能。
  - 藉著花式跳繩養成兒童常做運動的好習慣。
  - 藉著花式跳繩可同時鍛鍊身體各部位，手、足、腦的協調能力，令身手更靈活，並可以紓緩壓力，增強自信，促進心理健康。
  - 從雙人跳、三人跳及跳大繩的活動，可以提升兒童的社交、合作性及解難能力。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。
  - 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
- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。
  - 學校發展計劃：是次計劃是配合學校發展方向和因應幼兒的需要，而設計跳繩活動，跳繩活動包括訓練彈跳能力、肌耐力、身體及四肢協調能力，手、足、腦並用，也可以增強心臟的功能及節奏感，促進幼兒的體能發展，以及建立健康生活、培養自信心及專注能力。
  - 文獻研究綜述：石井藤吉郎（1988）指出跳繩運動的價值，在於可增大跳躍力（肌力）、發達手腳的調整力（運動神經、技能）、發達持續力（心肺功能）、培養機敏性（運動感覺）、增進健康（促進內臟機能，使心情愉快）及節奏感的補強作用。美國研究顯示，連續8

至10星期，每日跳繩10分鐘，心肺功能的改善，等同每日慢跑25分鐘，顯示跳繩帶來的運動效果，不遜於跑步。瑞典于默奧大學一項有50名女運動員參與的研究亦發現，女運動員持續8個月每星期跳繩3次，骨質密度比無跳繩的運動員增加22%。

- ☑ 學生表現評估：根據幼兒學習評估之數據分析顯示，有關幼兒自信心及專注力的項目仍有進步的空間。故此，是次計劃將安排花式跳繩，從跳躍的活動中，讓兒童可以鍛鍊肌肉力量及耐力。而且，跳繩的活動可以一個人、二個人，甚至集體，故從中可以使兒童減少玩手機的次數，提升幼兒整體體能發展，建立自信和培養專注力。

- (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。

花式跳繩可以提高幼兒的彈跳能力、身體及四肢協調能力，手、足、腦並用從而提升靈活性及持久性。此外，藉跳繩活動可以增強心臟的功能，有助促進心血管和呼吸系統的機能。另外，幼兒合作跳雙人繩及大繩，可提升他們的協作能力。另外，幼兒亦可從中獲得滿足感。

## (II) 計劃可行性

- (a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動

是次計劃主要透過花式跳繩，讓幼兒在有趣、活潑、安全的活動下，培養對運動的興趣，幫助幼兒增強心臟的功能，達致強化身體機能。計劃將聘請認可資歷如：持有中國香港跳繩總會頒授的跳繩教練證書，並有最少一年幼兒教學經驗的專業導師，教授幼兒花式跳繩，制定合適進度，讓幼兒了解清楚動作的學習要點，而且從活動中提高幼兒的安全意識。學校會制定合適的教學進度，並讓學生了解清楚有關動作的學習要點，教導學生穿著合適的衣履，讓幼兒明白在練習前作充分的熱身準備，並充分運用空間，避免互相阻礙和碰撞。此外，本校將遵守「香港學校體育學習領域安全指引」(2016年更新版本)及其他適用的安全指引，並保持活動場地空氣流通，定期清潔各種器材。學校會因應幼兒個別能力安排練習，不會過度練習。本校購買的保險能夠涵蓋本計劃的活動。教師應了解幼兒的能力，選擇他們能勝任的跳繩項目，循序漸進，並應按學生的個別體質和能力，作出適當的調節。同時，也能訓練幼兒身體及四肢協調能力、彈跳能力、合作能力，增強他們的自信心，有助身心正面發展。有關活動安排如下：

### 1. 幼兒方面

- ✚ 於日常體能課程中，每日加入十分鐘已學的跳繩步法，並帶領幼兒學習不同的跳躍的動作。
- ✚ 於日常體能課程滲入肢體活動，如翻筋斗、跳躍、拉撐、走平衡木等等簡單且基本的全身性大動作，藉此使用肢體、認識肢體，並帶領幼兒學習不同的有氧運動、合作性遊戲等。
- ✚ 提供機會讓幼兒展現學習成果，並從中讓他們互相欣賞和交流，從而建立對運動的興趣。

2. 教師方面

- ✚ 教師會與專業教練共同設計漸進課程，由普遍的雙腳跳、單腳跳開始，待幼兒掌握後，再因應個別能力加入交叉繩、雙人花式及組合花式等（各級學生的跳繩學習目標及內容大綱如下）。

年級	跳繩學習內容	學習目標
K1	單人繩（如基本跳躍及甩繩動作）	增加對跳繩初步認識
K2	單人繩、雙人繩	逾半學童能掌握基本單人繩的動作，能力較高者可嘗試花式跳繩（如：開合跳、左右扭動跳等）
K3	雙人繩、大繩技術	超過八成學童能掌握基本單人繩的動作，能力較高者可嘗試花式跳繩（如：單腳跳、左右擺繩式、交叉繩等）  學生亦能從中建立溝通技巧及團隊的合作精神

- ✚ 本校將配合學童能力及學習需要而妥善安排跳繩活動以及相關的體能活動。
- ✚ 舉辦培訓工作坊，提升教師教授跳繩的專業知識，增進教師的安全知識，並讓教師掌握基本的花式跳繩的技巧。教師可以從跳繩中紓緩壓力，增強自信，促進心理健康。

3. 家長方面

- ✚ 舉辦家長花式跳繩培訓工作坊，讓家長掌握如何在家與幼兒一同進行花式跳繩的知識和技巧，以及所需的安全知識。
- ✚ 舉辦親子跳繩交流活動，讓家長與幼兒一起探索不同的花式，從肢體動作中，加強親子關係，從而提升家長與子女在家運動的知識。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：7/2017 至 6/2018

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象 / 參與者
2017年7月	透過各級課程家長會，向家長介紹計劃內容及價值	全園家長
2017年7月至2018年3月	教師花式跳繩培訓工作坊	全園教師
2017年7月至2018年3月	家長花式跳繩培訓工作坊	全園教師
2017年7月至2018年5月	幼兒花式跳繩活動 ➤ 安排專人到校教授幼兒花式跳繩活動。	全園幼兒及教師

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 讓幼兒認識不同類形的花式跳繩技巧。</li> <li>➤ 教師從中學習教授幼兒簡單花式跳繩方法及技巧。</li> </ul>	
2018年4/5月	親子跳繩同樂日 <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 安排專人向家長及幼兒教授花式跳繩活動，讓家長與幼兒一起探索不同的跳繩動作，體驗運動的樂趣。</li> </ul>	全園幼兒及家長
2018年5月至6月	成效檢討及延續	全園教師

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(i) 參與的教師人數及投入程度（時間、類別等）：

全體教職員均會全程參與，並由籌備幼兒活動、培訓、預備物資、推行活動及在活動後作出檢討等，以發揮更高的團隊精神，共同提升教學質素。

(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） \_\_\_\_\_

(c) 請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

申請撥款：港幣 97,100 元

預算項目*	開支詳情		理據
	項目	款額（\$）	
i) 員工開支	聘請半職教學助理 （\$5,500 x 1.05 x 12個月）	69,300	聘請教學助理能協助老師推行有關計劃，如：資料搜集、安排工作坊、活動申請、統計及分析問卷資料、租車及聯絡、製作教學資料冊、將有關活動資料及相片上載學校網頁等工作，以減輕老師的工作壓力，讓計劃推行得更流暢及有更佳的成效。
ii) 服務	教師花式跳繩培訓工作坊 \$750 x 2小時	1,500	由如：持有中國香港跳繩總會頒授的跳繩教練證書，並有最少一年幼兒教學經驗的專業導師帶領培訓工
	家長花式跳繩培訓工作坊 \$750 x 2小時	1,500	

			作坊，讓教師及家長掌握及推展幼兒花式跳繩的基本技巧。
	幼兒體適能活動 \$500 x 1小時 x30次	15,000	由如持有中國香港跳繩總會頒授的跳繩教練證書，並有最少一年幼兒教學經驗的專業導師帶領幼兒學習花式跳繩，認識其特色和不同的跳躍動作。鍛鍊幼兒體魄並提升其專注能力。而教師亦可中學習帶領的技巧。
	親子運動會 \$750 x 4小時	3,000	由如：持有中國香港跳繩總會頒授的跳繩教練證書，並有最少一年幼兒教學經驗的專業導師帶領家長和幼兒一起進行暖身活動，繼而教授體花式跳繩活動，讓家長與幼兒一起探索不同的跳繩動作，體驗跳繩的樂趣。從而提升親子的關係。
iii) 設備	購買拍子繩12-15條	2,000	增善學校資源，幼兒可透過拍子繩進行花式跳繩活動。
iv) 一般開支	製作教學資料冊	3,750	教學資料冊幫助家長於家中與幼兒一同進行跳繩等體能活動。
	雜項	\$1,000	文具用品、影印、購買教學資源等
申請撥款總額（\$）：		97,050 （上調至最接近的百位數） 97,100	

### (III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

- 觀察：觀察幼兒於活動過程中的表現，教師間之討論、家長之回饋等，以了解幼兒對花式跳繩技巧的掌握程度。
- 活動前和活動後的問卷調查：於計劃前後，派發問卷給教師及家長，以了解教師是否掌握跳繩的專業知識、安全知識和基本的花式跳繩技巧；

家長是否掌握如何在家與幼兒一同進行花式跳繩的知識和技巧，以及所需的安全知識。

- 學生表現在評估中的轉變：將去年及本年度之學生表現評估表現數據作比較，以評估幼兒在四肢協調、靈活性及力量方面的提升，以及在協作能力及自信方面的增長。

及 (ii) 請列明計劃的產品或成果。

- 其他（請列明）：教學資料冊

**資產運用計劃**

類別	項目／說明	數量	總值(HK\$)	建議的調配計劃	理據
設備	拍子繩	12-15 條	2,000	留校使用	/

**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 01/07/2017 - 31/12/2017	31/1/2018	中期財政報告 01/07/2017 - 31/12/2017	31/1/2018
計劃總結報告 01/07/2017 - 30/06/2018	30/09/2018	財政總結報告 01/1/2018 - 30/06/2018	30/09/2018