優質教育基金(適用於不超過 150,000 元的撥款申請) 乙部---計劃書

計劃名稱	計劃編號
「愛動起動」幼兒健康運動 – 優化校本幼兒體能課程	2016/0270 (修訂本)

基本資料

學校名稱:香港保護兒童會蝴蝶邨幼兒學校

受惠對象

(a) 界別:幼稚園

(b) 學生:85人 (N.2-N.4/3-6歲)

(c) 老師:12人 (d) 家長:170人

計劃書

(I) 計劃需要

- (a) 請簡要說明計劃的目標。
 - 1. 促進幼兒整體大肌肉發展及健康體魄。
 - 2. 優化校本體能課程,檢視各級學習目標及活動設計,以讓課程更配合幼兒發展需要及富趣 味與挑戰性。
 - 3. 提升教師計劃編排及推行適切體能活動的能力。
 - 4. 透過家長講座及親子活動,提升家長認識體能活動對幼兒健康成長的重要性,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。
 - ☑ 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
 - ☑ 其他:促進幼兒體能發展。
 - (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。
 - ☑ 學校發展計劃:

本校的服務對象為雙職父母,幼兒多是由老人家或傭人照顧,較少帶幼兒往公園活動, 上放學多以手抱 或 常以手推車代步,幼兒課外時間較少進行體能活動,因此幼兒的大 肌肉協調、跳躍、平衡力及耐力等較弱,以致精神難集中,較易疲倦等問題影響學習, 老師及管理層均認同需要提升幼兒身體活動及協調能力,期望透過有系統的運動設計促 進幼兒健康及建立良好生活習慣,所以計劃為本校2017-2018年度發展計劃。

☑ 文獻研究綜述:

運動可以鍛鍊體格、磨練意志和抒洩情緒,能使幼兒體會到身體活動的能力和建立空間 感,有助發展幼兒大小肌肉的操控能力,和有效地培養專注和觀察力,增強自信。這在 幼兒的學習上起了重要作用(學前教育課程指引,2006)

缺乏體能活動及不活躍的生活模式是導致肥胖及多種慢性疾病的風險因素(衛生署, 2011)。

綜合世界衛生組織(World Health Organization, WHO)及美國國家體育運動協會(NASPE)的建議,二至六歲幼兒的建議體能活動量(或稱運動量)應為每天不少於一小時的中等強度體能活動。根據最新數據顯示,不足兩成(17.6%)的三至六歲幼兒會平均每天花至少一個小

時進行體能活動量頗為不足。

- ☑ 學生表現評估: 學生熱愛體能活動,但從持續觀察及評估記錄中發展幼兒的協調能力及耐力有提升空間,另單雙腳跳及拋擲能力亦較弱。
- ☑ 相關經驗:每年與體適能導師協作,推行一次親子運動日,目的讓家長正視運動對幼兒 的重要性,家長參與率約95%,十分受歡迎。同時透過親子遊戲及集體遊戲,促進他們 協調身體及平衡耐力能力。
- ☑ 其他 (請列明)

教師方面:100%教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從而提升教師計劃編排及推行適切體能活動的能力。

(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。

將「愛動起動」幼兒健康運動融入本校體能學習活動,內容如下:

- 1. 與專業導師協作,檢視及統整現有體能課程,並設計更多元化及系統化的體能活動(包括中線運動、深化運動、能量運動及伸展運動)。
- 2. 增添校內更多體能器材,讓幼兒有更多操控與協調肢體的學習機會。
- 3. 舉行一個親子運動日,讓幼兒將已學習的技巧運用出來,並傳揚運動與健康的重要性。

(II) 計劃可行性

- (a) 請描述計劃的設計,包括:
 - (i) <u>方式</u>/設計/活動

教師方面

透過專業導師課程會議、教師培訓、導師觀課及指導,以及校長主任、各級老師共同檢視校本幼兒體能課程,透過設計綜合體能活動、參與及示範教學,彼此交流,分享經驗及教學策略,增潤教師在課程編排、設計及推行的能力,及引入新技巧、健康及安全態度。如何安全使用體能器材、環境空間安排等,讓幼兒愉快及安排學習。

幼兒方面

教師按幼兒的體能發展能力及進程,設計不同元素及螺旋式的體能技巧活動,確保課程之安全性及有效性,有系統地提升其體能發展。包括幼兒的協調/平衡/反應/肌力及肌耐力/敏捷性/速度;另外在課程中融合遊戲,增加其趣味性,培養幼兒對肢體運動的興趣,同時促進同伴之間的合作團結態度。

家長方面

鼓勵家長與幼兒建立每天做運動的習慣,透過親子活動讓家長關注幼兒體能發展,藉此推動家長於日常生活中實踐親子體能活動,培養幼兒健康體魄並促進親子關係。

本校體能課程目標及活動內容

N2		
學習目標	建議活動	所需器材
單腳站立、屈膝蹲下拾物、蹲下後站起來、	循環式體能遊戲	人造厚體能軟墊、過河
行走平衡木 、步行繞過障礙物、滾動身	平衡遊戲	石、萬像組合
體、爬行、攀高		
雙腳向上原地跳、雙腳向前跳、單腳跳原	循環式體能遊戲	人造厚體能軟墊、過河石
地跳、學習有方向跑步、避開障礙物跑	集體遊戲	
站立踢球至目標、單手推球、單/雙手上手	集體遊戲	幼兒曲棍球套裝、軟式足
向目標拋球、雙手臂接球、擲球及滾球	合作遊戲	球、PVC龍門、海綿足球

N3		
學習目標	建議活動	所需器材
雙腳能連續向前/後跳、單腳站立、前腳掌	循環式體能遊	人造厚體能軟墊、過河
站立、雙腳向上離地原地跳、雙腳向前	戲、競技賽、小	石、萬像組合
跳、單腳跳原地跳、連續單腳跳、雙腳連	組合作遊戲	
續左右跳、行走平衡木、避開障礙物跑、		
滾動身體、攀高攀低		
跳過高度及膝的橫欄、控制快、慢跑的速	循環式體能遊	人造厚體能軟墊、過河
度、學習控制踏車的速度及方向	戲、集體遊戲、	石、大碼滑板車、陸上滑
	競技賽	浪板、萬像組合
跑向並踢固定球、二人互推膠球、擲球及	合作遊戲、集體	籃球架、幼兒曲棍球套
滾球、單/雙手上手拋球向目標、雙手拋接	遊戲	裝、軟式足球、PVC龍門、
球		海綿足球

N4		
學習目標	建議活動	所需器材
單腳站立、前腳掌站立、行走平衡木、跑	集體遊戲、競技	人造厚體能軟墊、過河
步繞過多項障礙物、滾動身體、學習控制	賽、耐力遊戲	石、大碼滑板車、陸上滑
快、慢跑的速度及轉換不同方向、踏高蹺、		浪板、萬像組合
能交替腳向前輕跳		
踢走動球、二人以球拍互打海棉球、二人互	合作遊戲、球賽	籃球架、幼兒曲棍球套
推膠球、二人互相拋接球、邊走動邊接球、		裝、軟式足球、PVC龍門、
單/雙手上手拋球向目標、單手連續拍打球		海綿足球

(ii) 主要推行詳情

計劃時期:9/2017 至 8/2018

<u>計劃时期・9/2017 平 8/2018</u>				
月份/ 年份	内容/活動/節目		受惠對象/參 與者	
9/2017	校本課程會議 1	(2 小時)	專業導師	
	● 與專業導師共同檢視各級體能課程大綱		校長	
	● 檢視及修訂各級體能發展重點項目		主任	
			教師	
9/2017	舉辦教師培訓工作坊 1	(2 小時)	專業導師	
	● 認識幼兒動作發展		校長	
	● 認識運動安全 及 體適能活動		主任	
	● 提供、示範及帶領有系統而有趣味體適能	活動	教師	
	舉辦教師培訓工作坊 2	(2 小時)	專業導師	
	● 檢視及建議校本體能活動編排與設計		校長	
	● 檢視及建議校本評估工具及準則		主任	
			教師	
10/2017	校本課程會議 2	(2 小時)	專業導師	
	● 與專業導師審視增潤校本體能活動之推行	 與設計	校長	
	● 共識校本評估工具及準則		主任	
			教師	
	● 添置大肌肉器材		校長 主任	
10/2017	前測			
	● 教師觀察及評估本校幼兒體能及活動能力	J	教師	
10/2017	家長教育講座	(1 小時)	專業導師	
	● 認識體能與運動對幼兒發展的重要		家長	

	● 家長學習在日常與子女進行簡單體能活動	
10/2017- 6/2018	推行新修訂的體能課程 ● 根據體適能活動七大範疇(協調/平衡/反應/肌力及肌耐力/敏捷性/速度)有系統推行不同有趣味的活動 ● 各級幼兒每星期由導師進行一次體適能活動,每次45分鐘 學習活動 ● 每星期由專業導師進行一次示範及指導體適能活動每次45分鐘專業導師示範一組教師示範一組教師示範一組教師示範一組,體能導師從旁指導 ● 各級教師學習後於餘下4天延續推行,鞏固及發展幼兒其技巧及延伸不同活動(如爬/跑/滚/拼步/平衡/跳/跨/抛擲/拍/推/接/踢/遊戲…等)	專業導師 主任 教師 幼兒
11/2017	同儕觀課 1 ● 安排各級教師進行體能活動觀課,互相觀摩學習 ● 持續觀察幼兒學習興趣及能力的表現	校長 主任 教師
1/2018	校本課程會議3 ■ 焦點檢視各級幼兒上學期體能進度,檢討活動推行情況,並作出課程調節 ■ 教師教學交流,提供改善或促進課程發展的建議	專業導師 校長 主任 教師
4/2018	校本課程會議4 ◆ 按著1/2018校本課程會議之檢討與調節項目作出檢視,探討教師提出之建議在實施上的情況作進一步檢討及修正 ◆ 教師教學交流及回饋	專業導師 校長 主任 教師
4/2018	同儕觀課 2 ● 安排各級教師進行體能活動觀課,持續觀摩及學習。 ● 持續觀察幼兒學習興趣及能力的表現	校長 主任 教師
5/2018	親子運動會	專業導師 校長 主任 教師 幼兒 家長
7-8/2018	後測 教師觀察及評估本校幼兒體能及活動能力	教師
8/2018	校本課程會議5	專業導師 校長 主任 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) 参與的教師人數及投入程度 (時間、類別等):

校長負責統籌及監察整個活動計劃之推行情況,定時作出評估及修訂工作。

主任協調導師與班老師之檢視校本課程、溝通及工作會議,並了解及跟進幼兒之學習表現及興趣,定時向校長匯報進展。

12名老師一同參與工作坊、家長教育講座、教學推行及親子運動日與導師協作教導幼兒 不同體能活動。

(ii) 老師在計劃中的角色:

☑ 領袖

☑ 協作者

☑服務受眾

(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 86,600.00 元

/41/2 4/3	開支詳情 項目 體適能導師	款額 (\$)	理據	
/41/2 4/3			理據	
		\$8000.00	聘請具有體能專業資格 及掌握幼兒體能發展知 識 和 5年以上服務香 港幼稚園及幼兒園體適	
	~家長教育講座 \$1000 X 1小時	\$1000.00	能教學經驗的導師,掌握該年齡層之幼兒發展 及帶領活動技巧,從而	
	~學習活動 \$350 X 35節 X 3級	\$36750.00	提升老師的教學專業知 識,以設計合適體能課 程及評估。	
	~親子運動會 \$1000X 3小時	\$3000.00		
	體能器材及活動物資 1. 人造厚體能軟墊x3 2. 過河石11件 3. 籃球架x2 4. 大碼滑板車x6 5. 幼兒曲棍球套裝 6. 軟式足球x4 7. PVC龍門x2 8. 海綿足球x8 9. 陸上滑浪板 10.萬像組合x2	\$6000.00 \$3500.00 \$3000.00 \$1200.00 \$2000.00 \$1200.00 \$2000.00 \$400.00 \$3500.00 \$4000.00	增設軟墊,加強幼兒進行體能活動時的安全及推行活動的範圍。 其他體能器材是配合專業導師的體能活動所需,而本校沒有相關設備。 有關活動物資能作日後恆常之使用。	
	雜項 -運動會交通費 -租運動場費 核數	\$6000.00 \$5000.00		

申請撥款總額 (\$):

(上調至百位)

\$86,600.00

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法。

☑ 觀察:

1. 老師觀察幼兒在體能活動表現,如控制及協調肢體能力、平衡力及耐力等是否掌握及充滿活動。此外幼兒更有效使用不同的器材進行體能活動,並具安全意識。

2. 透過導師觀課及同儕觀課,檢討老師推行體能活動技巧及成效。

☑ 活動前和活動後的問券調查:

- 1. 透過體能計劃前期及後期之家長問卷調查,以了解家長對幼兒體能發展能力及對幼兒體能的重視性有否提升。
- 2. 以教師培訓前及培訓後之教師問卷調查,以了解教師能否透過計劃提升對編排及推行適切體能活動的能力。

☑ 學生表現在評估中的轉變:

- 1. 幼兒在評估項目的表現上,由計劃開始(前測)至完結(後測)進行兩次評估,從而得知幼兒在參與計劃後之學習成效。
- 2. 透過老師課後檢討,持續評估幼兒各方面的體能發展。

及 (ii) 請列明計劃的產品或成果。

- ☑ 學與教資源
 - 有系統編排N2-N4體能課程及設計活動,整理大肌肉器材,作日後教學使用。
- ☑ 其他 (請列明) 透過「親子運動會」,讓家長一同分享幼兒體能學習成果。

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	報告類別及涵蓋時間 報告到期日		報告到期日
計劃進度報告 1/9/2017 - 28/2/2018	31/3/2018	中期財政報告 1/9/2017 - 28/2/2018	31/3/2018
計劃總結報告 1/9/2017 - 31/8/2018	30/11/2018	財政總結報告 1/3/2018 - 31/8/2018	30/11/2018

資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值(HK\$)	建議的調配計劃
	人造厚體能軟墊	3 張	6,000	
	過河石	11 件	3,500	
	籃球架	2 個	3,000	
	大碼滑板車	大碼滑板車 6 架 1,200	1,200	留校使用
北 /生	幼兒曲棍球套裝	1 套	2,000	
設備	軟式足球	4 個	1,200	
	PVC 龍門	2 個	2,000	
	海綿足球	8 個	400	
	陸上滑浪板	1塊	3,500	
	萬像組合	2 套	4,000	