

## 乙部：計劃總結報告

## ◇ 目標達成：

訂定目標	與目標相關的活動	目標達成的程度	達成目標的證據或指標	不能達成目標的理由
<u>目標一：幼兒方面</u> 1. 讓幼兒建立做運動的習慣 2. 提升幼兒的體能發展 3. 強化幼兒的心肺功能	1. 安排專業體適能導師到校教授幼兒體能活動，讓幼兒透過不同類型的體能活動，學習到不同的動作技能，從而提升了幼兒的平衡力及肌耐力等，促進身心健康發展。 2. 安排幼兒到學校附近的籃球場進行戶外體能活動，給予幼兒更充足的空間進行體能活動，增加體能活動的樂趣，從而讓幼兒更積極參與體能活動，藉以培養良好的運動習慣。 3. 安排專業花式跳繩教練到校教授幼兒跳繩的技巧，從而提升幼兒的身體協調能力和節奏感，並強化幼兒的心肺功能及上下肢的肌力，令幼兒的手腳更靈活。	全部達成	1. 活動通告 2. 活動計劃表 3. 活動相片	/
<u>目標二：教師方面</u> 1. 讓教師更了解幼兒的體能發展情況 2. 讓教師認識體適能各種元素的遊戲設計及訓練方法 3. 提升教師帶領體能活動的技巧	1. 安排教師參與由專業體適能導師帶領的工作坊，讓教師透過實踐來認識體適能的元素和訓練方法，並學習如何編制更適切的體能活動予幼兒，從中提升教師的教學技巧。 2. 安排物理治療師到校作諮詢，協助教師對幼兒體能發展表現的了解，並按物理治療師的專業意見，為幼兒安排合適及有趣的體能活動，提昇身體活動能力	全部達成	1. 活動相片 2. 活動簽到表	/

<p><b>目標三：家長方面</b></p> <p>1. 讓家長明白運動及不同的體適能活動對幼兒發展的重要性。</p> <p>2. 鼓勵家長跟幼兒一起做運動，促進良好親子關係。</p>	<p>1. 邀請專業體適能導師在全園親子日營中帶領體能活動，藉親子體力遊戲，讓家長認識運動對健康的重要性，與幼兒共同體驗運動的樂趣，促進良好親子關係。</p> <p>2. 透過家長講座，讓家長明白運動及不同的體適能活動對幼兒發展的重要性，也可從中學習如何在校外協助提昇子女大肌肉技巧的發展和操控能力。</p> <p>3. 藉親子花式跳繩活動，讓幼兒及家長一同體驗運動的樂趣，並鼓勵家長與幼兒於家中一同進行運動，促進良好的親子關係。</p>	<p>全部達成</p>	<p>1. 活動通告</p> <p>2. 活動計劃表</p> <p>3. 活動相片</p> <p>4. 問卷調查結果</p>	<p>/</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	----------------------------------------------------------------	----------

◇ 計劃的影響

(a) 學習成效

➤ 讓幼兒建立做運動的習慣

◇ 計劃能讓幼兒建立做運動的習慣，幼兒均喜愛參與體力遊戲，並能在活動中學習到不同的動作技能及有關運動的知識，如運動前須做熱身、注意安全等。為讓幼兒有充足的空間進行體能活動，老師會帶領幼兒到學校附近的籃球場進行戶外體能活動。觀察所見，幼兒在體能活動時表現活力充沛，大部份幼兒經過練習後也能掌握所學的動作技巧。

◇ 幼兒透過到學校附近的籃球場進行戶外體能活動，利用更充足的空間進行體能活動，增加體能活動的樂趣，從而讓幼兒更積極參與體能活動，藉以培養良好的運動習慣。

➤ 讓家長了解與幼兒一起做運動的重要性

◇ 藉安排家長課程會，讓家長了解計劃的內容及與幼兒一起做運動的重要性。透過親子跳繩、親子體適能遊戲及親子生日會等活動，讓家長親身參與及感受體能活動的樂趣，並鼓勵家長多與幼兒在戶外進行體力遊戲。

- ◇ 透過全園親子日營及親子花式跳繩活動，藉親子體力遊戲，讓家長認識運動對健康的重要性，與幼兒共同體驗運動的樂趣，促進良好親子關係。
- ◇ 透過持續性評估及總結家長調查問卷資料所見，大部份家長表示明白運動對幼兒發展的重要性。

#### ➤ 加強親子關係

- ◇ 家長透過與幼兒一同進行親子體能活動，除共同體驗做運動的樂趣及增加了親子活動的機會外，還增加了共同談話的話題和機會，都能增進親子間的關係，家長及幼兒均表現對親子體能活動的喜愛及支持。
- ◇ 透過持續性評估及總結家長調查問卷資料所見，大部份家長表示透過親子體能活動能加強與幼兒的親子關係。

#### ➤ 提昇教師帶領體能活動的技巧

- ◇ 藉安排物理治療師到校予教師進行諮詢，協助教師了解各幼兒體能發展的表現，並能按物理治療師的專業意見，為幼兒安排合適及有趣的體能活動，提升幼兒各方面的身體活動能力，教師均表示此舉對他們甚有幫助。
- ◇ 教師透過參與幼兒體適能教學工作坊、花式跳繩及健康韻律操等活動，從中認識體適能各種元素的遊戲設計及訓練方法，也學習了更多有關專項體能活動的專業動作及教學技巧，這些均有助提昇教師帶領體能活動的技巧和自信心。
- ◇ 透過持續性評估及總結教師調查問卷資料所見，教師均表示透過體能活動及工作坊能更深入認識幼兒的體能發展和帶領體能活動的技巧。

#### ➤ 提升幼兒的體能發展

- ◇ 專業體適能導師到校教授幼兒體能活動，讓幼兒透過不同類型的體能活動，學習到不同的動作技能，從而提升了幼兒的平衡力及肌耐力等，促進身心健康發展，幼兒亦能從中體驗做運動的樂趣。
- ◇ 專業花式跳繩教練到校教授幼兒跳繩的技巧，從而提升幼兒的身體協調能力和節奏感，並強化幼兒的心肺功能及上下肢的肌力，令幼兒的手腳更靈活，持續的鍛練亦培養了幼兒的堅毅力。

#### ◇ 自我評鑑計劃成本效益

預算項目	批核預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 【(乙)-(甲)】/(甲) +/-百分率
設備	\$33,000.00	\$33,000.00	0.00%
服務	\$37,400.00	\$37,400.00	0.00%
一般開支	\$13,450.00	\$13,450.00	0.00%
職員薪酬	\$66,150.00	\$66,150.00	0.00%
合計	\$150,000.00	\$150,000.00	0.00%

#### 計劃的成本效益：

##### ➢ 資源的應用

- ◇ 是次計劃可讓學校有更充裕的資金安排專業導師到校舉辦活動，讓幼兒參與有趣、活潑、安全的遊戲，掌握身體活動能力，而有關導師從中作為示範教學，亦能讓教師觀察和學習後，為幼兒編排及帶領體能活動，提升幼兒體能發展。
- ◇ 加入不同的教師體能工作坊和培訓活動，豐富了教師有關幼兒體能的專業知識，並讓教師掌握了安排體能活動的原則和方法，加強對幼兒體能活動的認識，為幼兒編排更適切的課程，令幼兒的體能發展有所提升。
- ◇ 添置體能活動器材，增善校內資源，讓幼兒透過操作不同的體能設施，掌握不同的運動技能，提升大肌肉發展。

##### ➢ 直接受惠人士的單價

- ◇ 整項計劃總支出為 \$150,000
- ◇ 直接受惠人士的單價為  $\$150,000 \div (121 \text{ 名幼兒} + 242 \text{ 名家長} + 16 \text{ 名教師}) = \$395.78$

#### ◇ 可推介的成果及推廣模式

##### ➢ 計劃前的宣傳工作

- ◇ 在園訊及家長會中向家長宣傳活動的目的、價值、推行內容及細則等，引起家長對幼兒體能發展的重視，促進積極參與活動的成效。

##### ➢ 計劃進行過程的推廣工作

- ◇ 是次計劃透過園訊及課程家長會、家長講座等，向家長宣傳活動的目的、價值、推行內容及細則等，讓家長認識有關計劃。
- ◇ 於校門外展出幼兒進行計劃活動的花絮及作品，讓家長更瞭解計劃推行的情況。
- ◇ 於家長會及家長觀課中訪問家長對是次計劃的意見。

➤ 導致計劃成功因素 / 經驗及延續計劃的可行性

✧ 管理系統監管機制：

- 在持續推行計劃活動的同時，校長與各教師會定期召開會議，跟進各項體適能活動的情況，收集教師的意見，評估幼兒的反應及能力，調適各項活動的安排。另外，學校亦會透過平日溝通及個別面談等渠道，聆聽家長的意見，致力與家長合作，藉以透過不同的活動提升幼兒的體能發展。

✧ 人力資源方面：

- 是次計劃聘請一位半職教學助理協助活動，在計劃監管及推行上，均有校長、主任及教師協調不同的工作，加上本園教師均為已受訓及有經驗的幼兒教育工作者，對幼兒教育充滿熱誠及抱開放的態度，並十分認同此項計劃能提升幼兒及家長的體能發展。

- 是次計劃安排幼兒到學校附近的籃球場進行戶外體能活動，每次外出均須加強人手照顧幼兒，確保安全；為此，本校會適當地編配園內各老師之工作，並安排本計劃撥款聘請之半職教學助理協助。另外，是次計劃安排聘請之半職教學助理，以處理各相關的工作，如：聯絡、統計和紀錄等，能減輕教師的工作量，令他們可專注處理教學工作及使計劃順暢推行。

✧ 環境資源方面：

- 在校園內添置體能活動器材，增善校內資源，讓幼兒能在有限的空間內透過操作不同的體能設施，掌握不同的運動技能，提升幼兒平衡力、手腳協調能力和大肌肉發展。
- 善用社區資源如：學校附近的公園和籃球場等進行體能活動，擴闊幼兒體能活動空間。

✧ 時間及課程安排方面：

- 本校視乎天氣情況，帶領幼兒每周最少一次到戶外進行體能活動，並盡量安排親子活動於星期六進行，於校內家長教師會及個別面談時，家長均表示時間合適。
- 在推行相關的課程活動上，校長與教師持續檢討和跟進各項活動的安排，並作出相關的體能活動，以令計劃得以成功推行。本校按情況配合課程，於新學年延續相關活動，讓幼兒喜愛參與體力遊戲，建立做運動的習慣，持續提升幼兒的體能發展。

✧ 物資提供方面：

- 本校於體能室已添置不同的體能器材，供教師與幼兒進行訓練之用。同時，校長及教師將持續檢視體能課程及設備之安排，若有需要會再購置合適的器材。

總括上述有利的因素及成功的經驗，加上教師亦憑此計劃已獲得更多的知識及技巧，計劃活動得以延續。本校將檢討各方面的經驗並加以改善，於日後的年度計劃中，持續推展有系統的體能活動，讓幼兒學習和掌握不同的動作技能，促進幼兒身體健康及大肌肉發展。

◇ 活動一覽表

	活動日期	活動內容	參加人數				參加者反應
			學校	校長/教師	學生	家長	
幼兒活動	10/2017 至 07/2018	<u>高班花式跳繩活動</u> ➤ 目的：藉花式跳繩活動，提升幼兒身體協調能力，鍛鍊身體各部位，手、足、腦並用，令身手更靈活。 ➤ 對象：高班幼兒	1	16	52	0	➤ 幼兒對跳繩活動感興趣，進行活動時表現雀躍。
	01/2018 至 06/2018	<u>幼兒班體適能活動</u> ➤ 目的：藉功能性活動的訓練（如行樓梯、行斜路、爬行、拋擲等）及各類體力遊戲，幫助幼兒掌握基本運動的技巧，享受運動的樂趣。 ➤ 對象：幼兒班幼兒	1	16	20	0	➤ 幼兒享受進行體能活動的樂趣，亦掌握了基本運動的技巧。
	01/2018 至 06/2018	<u>健康韻律操</u> ➤ 目的：藉健康韻律操活動，讓幼兒學習不同的動作技能，提升四肢協調的能力，並配合音樂及節奏做出動作。 ➤ 對象：全園幼兒	1	16	121	0	➤ 幼兒喜歡進行韻律操活動，能配合節奏做出不同的動作，表現投入。

	活動日期	活動內容	參加人數				參加者反應
			學校	校長/教師	學生	家長	
	01/2018 至 07/2018	<u>低班花式跳繩</u> ➤ 目的：藉花式跳繩活動，提升幼兒身體協調能力，鍛鍊身體各部位，手、足、腦並用，令身手更靈活。 ➤ 對象：低班幼兒	1	16	33	0	➤ 幼兒對跳繩活動感興趣，進行活動時表現興奮及雀躍。
親子活動	21/10/2017	<u>全園親子日營</u> 目的：藉親子體力遊戲，讓家長認識運動對健康的重要性，與幼兒共同體驗運動的樂趣，促進良好親子關係。 ➤ 對象：全園幼兒及家長	1	10	94	136	➤ 全校家長及幼兒均積極參與活動，進行親子體能遊戲時幼兒和家長均表現十分投入和愉快。
	9/12/2017	<u>親子花式跳繩</u> ➤ 目的：藉花式跳繩活動，讓幼兒及家長一同體驗運動的樂趣，並鼓勵幼兒於家中進行運動，促進良好的親子關係。 ➤ 對象：低、高班幼兒及家長	1	16	24	24	➤ 家長及幼兒均享受親子跳繩的樂趣的樂趣，幼兒及家長均表示喜愛是次活動。

	活動日期	活動內容	參加人數				參加者反應
			學校	校長/教師	學生	家長	
家長活動	7/12/2017	<p>「運動如何提升幼兒學習能力」家長講座</p> <p>➤ 目的：讓家長明白運動及不同的體適能活動對幼兒發展的重要性，也可從中學習如何在校外協助提昇子女大肌肉技巧的發展和操控能力，促進良好親子關係。</p> <p>➤ 對象：全園家長</p>	1	16	\	10	➤ 家長表現投入，講座後家長亦表示認識到運動的重要性。
	3/2018	<p>家長觀課</p> <p>➤ 目的：引起廣泛家長對幼兒體適能的關注，重視體適能對幼兒發展的重要性及影響。</p> <p>➤ 對象：全園家長</p>	1	16	\	50	➤ 家長對體能觀課活動感興趣。表現積極，亦認同幼兒的大肌肉發展有所提升。
	10/2017	<p>物理治療諮詢</p> <p>➤ 目的：讓教師更了解幼兒的體能發展情況，並就體能活動提供意見。</p> <p>➤ 對象：全園教師</p>	1	16	39	39	➤ 教師表示物理治療師的意見能讓他們更了解幼兒的體能發展情況，給予幼兒更適切的輔助。
教師活動	14/10/2017	<p>幼兒體適能教學法工作坊(一)</p> <p>➤ 目的：認識體適能各種元素及其訓練方法。</p> <p>➤ 對象：全園教師</p>	1	16	41	56	➤ 教師對工作坊的活動內容感興趣，活動過程中表現投入，教師亦表示從中學習到有關體適能的專業知識。

活動日期	活動內容	參加人數				參加者反應
		學校	校長/教師	學生	家長	
3/3/2018	<u>幼兒體適能教學法工作坊(二)</u> ➤ 目的：認識體適能的肌力訓練及平衡力訓練的遊戲設計及方法。 ➤ 對象：全園教師	1	16	42	50	➤ 教師對工作坊的活動內容感興趣，教師亦能透過實踐來學習設計適切的體能活動予幼兒。

#### ◇ 困難及解決方法

- 家長的參與度不高，投入感亦不足，尤以講座及親子花式跳繩為甚，出席率低，大部份家長較著重認知及情緒等方面的範疇，不太重視體適能對幼兒發展的重要性及影響；故此於下學期之家長觀課中加入體能活動，持續引起廣泛家長對幼兒體適能的關注。
- 整項計劃在推行上大致順利，各項活動能依計劃進行。