# 優質教育基金 公帑資助學校專項撥款計劃 乙部:計劃書

計劃名稱:	計劃編號:2018/1358
運動無限Fun	(修訂版)

學校名稱: \_保良局馮梁結紀念幼稚園\_\_\_\_\_

## 直接受惠對象

(a) 界別: ☑ 幼稚園 □ 小學 □ 中學 □ 特殊學校 (請在適當的空格加上 < 號)

(b) 受惠對象: (1) 學生: <u>270人</u> (K1-K3); (2) 教師: <u>17人</u>; (3) 家長: <u>540人</u>; (4) 其他: <u>(請註明)</u>

**計劃時期:** 7月份/2021年 至 3月份/2022年

此範本只作參考之用,申請學校可刪去不適用的項目。基金已把有關「公帑資助學校專項撥款計劃」的申請指引上載於基金網站。

## 1. <u>計劃需要</u>

1.1	計劃目標	1. 本幼稚園使用問卷調查方法,了解家庭背景至幼兒的體能發展情況進行探討分析,		
		並進一步收集幼兒的運動量數據;從而設計一連串配合幼兒的體適能活動及專項運		
		動。讓幼兒感受運動的樂趣,培養每天做運動的習慣。		
		2.教師方面透過培訓工作坊及專業導師到校,加深認識幼兒體適能的基礎動作,檢視		
		及分享各校設計體能課程情況。		
		3.家長方面透過專題工作坊、親子運動日、問卷評估分析、焦點家長訪談等,提升家長		
		關顧幼兒運動的需要性及推動親子做運動的樂趣。		
1.2	創新元素	1. 運用問卷分析、實踐各項活動、設立聚焦小組探討幼兒體能活動的情況,以提升教師		
		對幼兒運動的認識及設計更適切的體能活動。		
		2. 編排多元化體能活動,加強幼兒心肺功能;並透過享受體能活動,以培養做運動習慣。		
		3. 透過家長教育工作,加強家長認識做運動的需要,幫助幼兒在家進行運動,推動親子		
		做運動,促進身心健康家庭生活。		
1.3	計劃如何配合校本	本校觀察現時3-6歲的幼兒,因家居環境狹窄及家長工作時間長,影響幼兒較少進行有		
	/ 學生的需要	系統的體適能運動。希望透過計劃讓教師了解體適能活動的教學策略,並且滲入不同的		
		親子活動、家長培訓等項目,加強家長認識運動的重要,以幫助幼兒享受運動的樂趣,		
		培養常做運動的習慣,促進健康生活。		

## 2. 計劃可行性

2.1	計劃的主要理念/依據	根據衞生署建議學前兒童應: 1. 每天分段進行並累積至少 180 分鐘(即 3 小時)的
		體能活動量 2. 以日常體能活動為主進行不同類型和強度的活動,當中包括低等、中
		等和劇烈強度的活動。就現時香港幼兒情況,設計有關體能推展計劃,以幫助家長和
		業界教師共同努力進行實踐。
		大部分的動作技能對幼兒的基本生活(如步行、跑及跳等)都十分重要。良好和純熟
		的動作技能有助幼兒學懂自理的技巧(如寫字、穿衣和個人衞生等)。倘若未能在年
		幼時發展幼兒的運動技能基礎和體適能,如靈活性、反應、手眼協調和柔軟度等,他
		們將較難在 成長後鍛煉及掌握。研究發現,在幼童時期已培養良好運動技能的 人在
		成長後亦會較多參與體能活動。本校期望透過計劃能促進教師更適切設計體能活動,
		並且本校相信家校合作的重要,計劃讓家長認識及關注與子女一同做運動,希望讓學
		生推展「一生一運動」為目標。
		参考資料:〔香港中文大學 醫學院公共衛生學院 健康教育及促進健康中心 ,香港教
		育學院 幼兒教育學系著,《二至六歲幼兒 體能活動指南( 幼稚園及幼兒中心適用》,
		2018,香港〕

2.2	申請學校對推行計劃	保良局在港辦學超過七十年,具有優良體制及有系統架構。幼稚園透過組織聚焦小
	的準備程度/能力/經	組,共同協作,為計劃的籌備、組織及評估。校長具有豐富教學及行政經驗,在校內
	驗/條件/設施	帶領老師推行計劃。
2.3	校長和教師的參與程	校長作為領導管理角色,定時開會商討計劃進程並參與聚焦小組;透過教師會議,讓
	度及其角色	全體教師明白認識計劃的內容及進行推展工作。教師在平日課堂參與觀課、評課會
		議,亦作為參與者推廣做運動的益處,期望有助教師更積極投入推展計劃。
2.4	家長的參與程度	家長將參與問卷調查、家長專題講座、親子運動日等活動,提升家長了解運動的重要。
	(如適用)	透過在家的實踐,進一步讓家長和幼兒一起多做運動。
2.5	計劃協作者的角色	將邀請大學講師為教師進行培訓及參與聚焦小組會議,讓教師更了解幼兒運動的發
	(如適用)	展及改善教學策略。另外,邀請坊間專業體適能機構,為幼稚園推展親子運動日,讓
		專業體適能導師教導學生及家長多元化體能活動。

## 2.6 推行時間表

1111 1111	
推行時期	計劃活動
(月份/年份)	
7/2021	教師培訓
	安排有關培訓幼兒體能發展課程的大學講師進行教師培訓,為教師講解幼兒3-6歲階段體
	能發展,讓教師認識大小肌肉體能基礎動作,以增進設計體能課程的知識。
	透過問卷了解幼稚園家長對體能活動的認識及孩子在家運動習慣的情況,進一步在校測
	量學生的各項體能動作的情況,進行評估分析。
9/2021-12/2021	到校專業支援
	由富有經驗教導幼兒體能的導師到校進行觀課及評課,讓教師認識設計體能活動的要
	點。課後分享學習成果及課堂得著,進一步加強教師設計體能課程的技巧。
11/2021	中期檢討:聚焦小組檢討計劃成效,並商討活動安排。
12/2021	家長講座
	讓家長了解幼兒體能發展的重要,並且學習一些幼兒體能發展的訓練方法,培養每日做
	運動的習慣。
1/2022	親子運動日:
	讓家長實踐所學,同時享受親子體能活動的樂趣。
3/2022	成效檢討:檢討整個計劃成效,綜合家長問卷回饋計劃,並商討活動延續方案。

# 2.7 計劃活動的詳情 (請删去下列(a)-(f)任何不適用的項目。)

# a. 學生活動 (如適用)

活動名稱	内容	節數及每節所需時間	參與教師及/或受聘人員	預期學習成果	
	(包括:主題、推行		(包括:角色、講者/導師		
	策略/模式、目標受 惠對象及其挑選準		的資歷及經驗要求等)		
	思到家及共死选择 則等)				
活動1	幼兒體適能課	事前準備會議及總結會議	12位老師、擁有教導幼	幼兒能投入參與課堂,	
		共2小時	兒體能課程經驗導師	70%教師認為幼兒對體	
		幼兒、低、高班每級6小		適能課堂感興趣。	
		時,共18小時			
	K.1:				
	學習目標(1):提升幼兒的手部技巧(如: 拋、擲、推)				
	建議活動: 1. 幼兒手持豆袋投擲向目標處				
	2. 老師利用雪糕筒擺放路障,幼兒沿着路障推大球				
	3. 二人一	組拋接棉球			
	所需器材: 豆袋、雪	糕筒、大球、棉球			
	學習目標(2):提升幼兒身體平衡能力				
	建議活動: 1. 幼兒手持豆袋,沿地線腳尖貼腳跟向前行				
	2.幼兒將豆袋放在頭上,沿地線腳尖貼腳跟向前行				
	3. 幼兒在平衡木/平衡條上行走				
所需器材: 豆袋、平衡木/平衡條					

#### K.2:

學習目標(1):提升幼兒下肢肌耐力

建議活動: 1. 地上放置藤圈/色帶,幼兒單腳由一藤圈/色帶跳各另一個

- 2.地上貼上不同形狀(不同距離),請幼兒沿形狀進行向前跳
- 3.地上貼上不同顏色地線(不同距離),請幼兒自行訂立想跳過的目標進行立定跳遠
- 4. 活動室放上不同的障礙物,幼兒需繞過並進行跑步技巧

所需器材: 藤圈/色帶、地線

學習目標(2): 提升幼兒身體協調及平衡能力

建議活動: 1.以平衡條及平衡木設計不同高度路線, 幼兒列隊輪流走賽道

- 2.手持不同重量物件行平衡木
- 3. 利用搖搖板 幼兒二人一組,手拉手,聆聽指示一人單足站立,另一人蹲下

所需器材: 平衡條、平衡木、搖搖板

#### K.3:

學習目標(1):提升幼兒下肢協調能力

建議活動: 1.請幼兒分組進行腳內側向目標地墊踢球。

- 2.請幼兒對牆直線踢球
- 3.幼兒分兩邊排隊,把球踢到對面後,對面幼兒運用腳掌停球,互相傳球。

所需器材: 足球

學習目標(2): 提升幼兒的敏捷度

建議活動: 1.幼兒拍第一個目標折返起點,再立即拍打下一個目標

2.幼兒在圈中連續踏步,學習碎步動作,聆聽指示加速向前衝

3.幼兒先直線來回跑,然後呈L字形跑過雪糕筒,聆聽指示向那一方移動

所需器材: 雪糕筒

活動2	親子運動日	每節2小時,分2節進行,	邀請富有經驗的體適能	有75%家長能享受運動
		共4小時。	導師,帶領親子體適能	的樂趣。
			活動,讓家長享受和子	全校70%幼兒參與是次
			女共同運動的樂趣。	親子運動日。

## 教師培訓(如嫡用)

0. 权即	D. 教師培训 (如週月 <i>)</i>				
活動	内容	節數及每	受聘人員	預期學習成果	
名稱	(包括:主題、推行策略/模式、目標受惠對	節所需時	(包括:角色、講者/		
	象及其挑選準則等)	間	導師的資歷及經驗要		
			<i>求等</i> )		
活動1	2-6歲幼兒體適能發展及設計課程技巧講	6小時	大學講師,從體能	80%教師能認識大小肌肉	
	座:全體教師參與講座,了解3-6歲幼兒		知識理論方面帶領	體能基礎動作,以增加設	
	體能發展及教學技巧。		教師優化體能活動	計體能課程的知識。	
			知識,並負責監測		
活動2	邀請導師到校支援教師進行觀課及評	20小時	計劃的進行情況及	幼兒能投入參與課堂,	
	課,讓教師認識設計體能活動的要點。		提出指導。	80%教師認為幼兒對體能	
	課後分享學習成果及課堂得著,進一步			課堂感興趣。	
	加強教師設計體能課程的技巧。		擁有教導教師有關	80%教師認為能掌握設計	
	主題一:設計適合幼兒年齡發展階段的體		幼兒體能活動經	體能課堂的技巧。	
	能課堂。 - 能課堂。		驗,了解幼兒體能		
	主題二:共同檢視課堂的設計及老師的教		發展情況。		
	學技巧。				

#### c. 設備 (包括建議添置的裝置及設施) (如適用)

	建議購買的設備詳情	該項設備如何有助達成計劃的目標
		及如適用,預期的使用率
1	運動器材:平衡木、體能組合(爬行隧 道、觸覺地墊、斜坡、樓梯等)	增設平衡木和體能組合用品,安排更充足資源配合體適能 活動。透過每星期定下的體適能活動內容,包括訓練平衡 力,運用平衡木作為設備作訓練。體能組合有不同的配 備,以遊戲形式進行,並以不同體適能概念為主題,可以

		個人或小組進行,活動包括設定目標或小組比賽,讓幼兒 可自我挑戰或發揮合作精神。預期校內每天不同級別需要 使用。
2	教材:豆袋、滕圈、不同球類(例如:棉球、小皮球、大皮球等)	增設豆袋教材用品,以安排進行平衡力及拋擲能力的體適能活動。滕圈作為配合跳躍、拋擲時使用的工具,另外,不同球類作為幼兒學習拍打和手眼協調能力的工具。預期校內每級別於每天體能活動時需要使用。大小不同的球類,安排不同級別及能力的幼兒進行拋擲活動。

## d. 工程 (如適用)

建議的工程項目詳情	該項工程如何有助達成計劃的目標 及如適用,預期的使用率
/	/

(公營中學、小學(包括直接資助學校)、特殊學校請參閱<u>學校行政手冊</u>第 8.6段及其他相關的段落。已參加新幼稚園 教育計劃的幼稚園,請參閱<u>幼稚園行政手冊</u>第1.2段(1)(g)。)

### e. 校本課程的特色 (如適用)

校本設計幼兒體能課程為關注項目,讓幼兒學習不同的體能技巧,加強幼兒身心健康發展。

#### f. 其他活動 (如適用,並闡述這些活動如何有助達成計劃的目標)

計劃安排問卷調查,有助校方訂定運動發展方向,並且有前後測的問卷及家長聚焦小組的訪談,有助推展計劃的檢視及評估。

#### 2.8 財政預算

	開支細項的詳情		理據
開支類別*	開支細項	金額 (HK\$)	(請提供每項開支細項的理據,包括所聘請人員的資歷及經驗要求)
a. 員工開支	/	,	/
b. 服務	教師培訓:\$1000x6小時	6,000	安排有關體育方面的大學講師進行教師培訓,為教師講解幼兒3-6歲階段體能發展,讓教師認識大小肌肉體能基礎動作,以增加設計體能課程的知識。該位大學講師於大學及大專院校作幼兒教育培訓工作至少10年經驗,並獲得幼兒成長相關的碩士及學士學位資格。
	到校支援:\$1000x20小時	20,000	大學導師到校教授幼兒體能活動設計技巧,並讓教師協作認識設計體能活動的要點。課後分享學習成果及課堂得著,進一步加強教師設計體能課程的技巧。
	家長培訓:\$1000x6小時	6,000	讓家長了解幼兒體能發展的重要,並且學習一些幼兒體能發展的訓練方法,培養每日做運動的習慣。
	親子運動日: \$1500x4小時 導師:3-4名導師連器材費	6,000	讓家長實踐所學,同時享受親子體能活動的樂趣。
c. 設備	運動器材: 平衡木、體能組合等	20,000	校內更換及添置體能器材,老師可以運用器材設計,讓幼兒進行更多元化體能活動。
	教材: 豆袋、跳繩、球類等	14,040	校內更換及添置體能用品,讓幼兒進行多元化體能活動。
d. 工程	/	/	
e. 一般開支	親子運動日租用場地	2,000	幼稚園場地有限,如進行培訓或家長講座需要更闊 空間,故預算安排場地租用費用。
	運輸費	860	運送物資到場地。
f. 應急費用	/	/	
-	ita 全主 42公主を462 が五 (TTTZの)。	<b>54000</b>	

申請撥款總額 (HK\$): | 74,900 |

- (i) 在訂定預算時,申請人應參閱基金的<u>價格標準</u>。員工的招聘和貨品及服務的採購必須以公開、公平及具競爭性 的方式進行。申請人可删除不適用的開支類別。
- (ii) 如計劃涉及學校改善工程,可預留一筆不超過總工程費百分之十的應急費用。
- (iii) 為期超過一年的計劃,可預留應急費用,但一般不應超過扣除員工開支及總工程費(包括工程的應急費用)後的 總預算額的百分之三。

#### 3. 計劃的預期成果

2.1		
3.1	成品/成果	│ □ 學與教資源 □ 教材套
		□ 電子成品* <i>(請列明)</i>
		□其他 <i>(請列明</i> )
3.2	計劃對優質教育/學校發	幼稚園教師學習運用有系統的體適能活動,以及向家長推展運動的重要,培養
	展的正面影響	3-6歲幼兒體能發展。

#### 3.3 評鑑

請建議具體的評鑑方法及成功準則。

(例子:課堂觀察、問卷調查、重點小組訪問、前測/後測)

- 1)透過前後測方法,在計劃後結果顯示有80%幼兒的體能發展有所提升。
- 2)透過教師培訓及到校支援,利用問卷調查及聚焦小組,有80%教師能認識設計體能活動的要點,並進一步加強教師設計體能課程的技巧。
- 3) 透過計劃問卷調查,有75%家長認同幼兒能從體能活動,加強大小肌肉發展。
- 4)透過親子運動日問卷調查,有75%家長表示享受親子體能活動的樂趣。

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#### 如申請撥款總額超過 \$200,000, 請完成第 3.4 及 3.5 部份。

3.4 計劃的可持續發展

3.5	推廧

請擬備計劃向學界推廣計劃值得分享的成果。(例子:座談會、學習圈)

# 資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃
設備	運動器材:	/ 20,000 計劃:		計劃完結後,所有設備將繼
	平衡木、體能組合等		20,000	續在學校使用,以延續計劃
	教材:	/ 14.040		成效。
	豆袋、跳繩、球類等		14,040	

## 遞交報告日期時間表

本校承諾準時按以下日期遞交合規格的報告

<b>計劃管理</b> (須透過「網上計劃管理	· 系統」提交)	<b>財政管理</b> (須連同證明文件的硬複本, 以郵寄方式或親自提交)		
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		中期財政報告		
01/07/2021 - 31/12/2021	31/01/2022	01/07/2021 - 31/12/2021	31/01/2022	
計劃總結報告		財政總結報告		
01/07/2021 - 31/03/2022	30/06/2022	01/01/2022 - 31/03/2022	30/06/2022	

## 註:

- 1. 本校會妥善管理添置的設備、器材與物資。
- 2. 本校會確保幼兒活動由受訓的幼稚園教師帶領及進行。
- 3. 本校會負責計劃參加者的安全,採取安全措施,以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關的安全指引。
- 4. 如採購服務涉及由服務承辦商調派人員到學校工作,本校會參考教育局通函第 179/2011 號有關性罪行 定罪紀錄查核機制的建議,作出適當安排,以保障學生的福祉。
- 5. 本校選擇服務供應商時,會遵照基金〈人事管理及採購指引〉進行報價或投標,確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。
- 6. 基金資助的項目屬一次過性質。本校會負責有關的經常開支,包括維修費用,日常營運開支等,以及因而產生的可能後果。
- 7. 本校會定期為購置的器材及設備進行檢查、保養和維修,確保使用者的安全。