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:
做個肌智小寶寶 BE THE SMART AND FIT KIDS	**2019/1067 (更新版)**

學校名稱: 太陽島英文幼稚園(葵興分校)

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: (180人)(幼兒班至高班); (2) 教師:(12人); (3) 家長: (200人)

計劃時期: 8月/2021年至7月/2022年

1. 計劃需要

1.1	計劃目標	1. 培養幼兒良好及全面的大小肌肉發展,幼兒透過運用不同的器材發展幼兒大小肌肉。在大肌肉方面,藉著不同的課程活動增強幼兒的運動技能基礎和體適能,如反應、手眼協調、零活性和柔軟度等。在小肌肉方面,幼兒經過親身操弄器材慢慢建立在日常生活中的自理能力及學習上所需的手部技功,如撕紙、填色、剪紙和寫字等。 2. 優化本校的體能器材和小肌肉器材,以及各器材的多元性及功能,從而提升幼兒的小肌肉的發展。
1.2	創新元素	1. 有強力證據支持幼兒身體肥胖、不懂自我照顧方面,都與使用屏幕時間有關係。由於肥胖與靜態生活習慣及使用屏幕時相關的行為如吃零食及睡眠不足有關,所以小組建議鼓勵和促進體能活動及其它健康生活習慣(衛生署)。另一方面幼兒只專注於熒幕而被動地張口,他們不會享受食物,不會學懂自己吃飯的技能,對培養良好的飲食習慣百害而無一利(衛生署)。鑑於以上出現的幼兒問題,而是次計劃希望能透過幼兒親身操弄不同的大小肌肉器材建立健康生活的習慣,強化幼兒的運動技能和體適能和幼兒的自理能力。 2. 為了能配合幼兒的小肌肉發展,而鑑於本校的設備較為陣舊及欠缺多元化,因此需要更新及增添不同器材增強幼兒自理,大小肌肉的能力。
1.3	計劃如何配合校本 / 學生的需要	1. 在本校的家長多為雙職家長及外藉家長,而他們的照顧者多數是外傭,所以大部份幼兒長時間在家中玩電子器材,而照顧者為了方便自己工作,大部份照顧者都較少提供機會,給予幼兒自行處理,如吃飯、穿衣服、收拾用具、穿襪子等,以致幼兒造成了一種依賴,不懂得自己動手做的習慣。亦由於家長過於忙碌,亦沒暇帶幼兒到戶外進行體能活動,亦較少接觸不同的體能器材,期望透過教師每天的體能活動課,讓幼兒有足夠的機會接觸不同的體能活動。 2. 在2019年的重點視學報告提出,本校的幼兒小肌肉發展不理想,建議本校在課室內多放能訓練小肌肉活動的玩具及教具訓練幼兒手部的精細動作,亦需要加設訓練上肢肌力的設備,來增強幼兒小肌肉的發展和自理能力。

2. 計劃可行性

2.1	計劃的主要理念/依據	1. 學校宜透過多元化的體能活動(大小肌肉),幫助不同年齡階段的幼兒發展強壯的體魄,建立對參與體能活動的興趣,並培育幼兒正面的價值觀和積極的態度,養成良好的生活習慣。(幼稚園教育課程指引2017) 2. 幼兒身體健康及運動發展方面的專業知識,配合他們的發展和學習需要,安排多元化的活動,促進幼兒健康成長。(幼稚園參考資料-體能遊戲) 3. 幼兒的成長過程中,小肌肉技巧的發展扮演著十分重要的角色(Erhart,1994;

		Exner, 2005; Henderson &Pehoski, 2006)，並直接影響兒童在自我照顧、遊戲及學習(如：書寫、美勞、用具操作)各方面的表現。(協康會) 4. 幼兒沉迷電子器材會令他們的健康受到損害和錯過參與各式有益身心的活動。因此，對幼兒來說，減少幼兒的玩電子器材的時間和給予幼兒多些體能活動(大小肌肉)時間，並在日常生活中有均衡的體能活動(大小肌肉)是十分重要的。(衛生署2019)
2.2	申請學校對推行計劃的準備程度/能力/經驗/條件/設施	1. 本校有1個戶外公園，教師會安排幼兒每天會有25分鐘的大肌肉活動時間，而小肌肉活動方面，教師會安排幼兒在分組活動中進行或自選活動時進行，更會放置能鍛練不同的小肌肉活動器材在玩具角內，讓幼兒透過玩玩具去鍛練和發展幼兒的小肌肉，因此教師會編寫體能(大小肌肉)活動的教案，而幼兒的各項學習目的會依據本校的課程大鋼來釐定幼兒體能(大小肌肉)的發展目標。 2. 在2018-2019年度，透過家校合作事宜委員會資助在本校舉辦了一個親子同樂日，目的讓家長和幼兒以遊戲方式合作進行不同的肢體動作，促進他們彼此的關係及讓他們感受體能遊戲帶給他們的樂趣。 3. 本機構在課程大綱中按照各級年齡的幼兒訂立了大小肌肉和自理能力的發展目標。
2.3	校長和教師的參與程度及其角色	1. 校長和主任負責統籌整個計劃的學生、教師和其他活動。 2. 全體教師參與及檢討自理能力、大小肌肉課堂及活動。 3. 全體教師參與由外聘培訓導師講解的工作坊。 4. 各級教師參與及編寫自理能力、大小肌肉課堂活動教案。 5. 各級教師討論製作「做個肌智小寶寶」的小肌肉活動手冊及記錄活動小冊子。 6. 校長及主任負責所有報價及購買等事宜。
2.4	家長的參與程度	1. 家長參予親子體能工作坊，希望家長和幼兒透過一些親子體能遊戲，讓幼兒減少對電子器材，增加鍛練身體的機會。 2. 家長與幼兒在家中進行大小肌肉訓練活動並把活動記錄在「做個肌智小寶寶」的小冊子內。

2.6推行時間表

推行時期 *(月份/年份)*	計劃活動
8/2021-10/2021	訂購本校的體能設備(大小肌肉器材及用具)
9/2021-6/2022	優化本校的體能課程(各級教師開會討論體能課程內容)
10/2021－6/2022	在課室建立小肌肉角(2021年10月設立小肌肉角，2021年11月至2022年6月幼兒進行活動)
11/2021	外聘培訓導師教師培訓及工作坊
12/2021-2/2022	教師與家長進行親子工作坊(三節)-親子遊戲知多啲
3/2021-6/2022	做個肌智小寶寶計劃
7/2022	課程檢討及總結

2.7計劃活動的詳情

a. 學生活動

活動名稱	內容 *(包括：主題、推行策略 / 模式、目標受惠對象及其挑選準則等)*	節數及每節所需時間	參與教師及/或受聘人員 *(包括：角色、講者 / 導師的資歷及經驗要求等)*	預期學習成果
體能(自理能力、大小肌肉)課程	各級教師(K1-K3)按本校大小肌肉發展項目指標(附件一)(附件三)設計不同的大小肌肉活動在課堂上推行。 1. 大肌肉活動的內容包括暖身活動、技巧訓練(配合不同的新增的體能設備)、自選活動(幼兒自行選	大肌肉活動 幼兒班15分鐘、低班20分鐘高班25分	教師按著主題及級別編寫及設計自理能力、大小肌肉發展活動的教案。	1. 幼兒能提升幼兒的自理、大小肌肉的能力。 2. 幼兒能鞏固理、大小肌肉的基本

	擇自己喜歡的大型器材，而教師亦會從旁指導幼兒如何使用有關的器材)、舒鬆活動、集體遊戲。大肌肉體能活動計劃詳見(附件二高班事例) 2. 小肌肉活動的內容主要有基礎技巧和精細操作技巧。而基礎技巧包括幼兒伸手拾放物件技巧、幼兒對於物件操控技巧、幼兒雙手配合運用技巧和幼兒手眼協調能力；在精細操作技巧方面，幼兒的執掣書寫的技巧和幼兒運用文具操作的技巧。相關小肌肉活動計劃詳見(附件四高班事例) 3. 自理能力活動方面，教師利用不同的日常生活物件與幼兒進行訓練，從而發展幼兒在自理方面的技巧，亦能運用在日常生活中。 上學期主題：我們的幼稚園、我的家、認識自己、國際文化、食物、冬天 上學期主題：我愛大自然、運動與遊戲、我們的社區(下學期) 目標受惠對象:全校就讀的幼兒 挑選準則: 全校就讀的幼兒	鐘、 小肌肉活動 K1-K3的幼兒在課堂前及分組活動中的自選活動時間內進行活動。 自理活動 教師在分組活動中按著課程的內容		技功，並強化精細技巧的能力。
「做個肌智小寶寶」計劃	推行的策略/模式 1. 教師在課堂上教導幼兒如何運用日常生活物件進行小肌肉訓練。 2. 各級教師製作日常生活訓練幼兒的小肌肉活動步驟程序，並把內容放入「做個肌智小寶寶」的內容中，讓家長可按照內容與幼兒在家中進行訓練。 3. 每個幼兒把小冊子帶回家，家長與幼兒一起完成小冊子，每個星期一幼兒把小冊子帶回校給教師檢查，完成整個小冊子後，幼兒獲得小禮物作為獎勵。 目標受惠對象:全校就讀的幼兒 挑選準則: 全校就讀的幼兒	活動為期3個月	1. 各級教師討論日常生活訓練小肌肉活動內容。 2. 教師編排並設計「做個肌智小寶寶」的自理活動和大小肌肉活動記錄小冊子，並定立活動準則。	1. 增加幼兒和家長一起做不同種類的活動，增強幼兒自理，大小肌肉活動。 2. 透過不同的活動，籍此幼兒能得到自理，大小肌肉發展的機會。 3. 能增加親子關係，幼兒減少觀看電子產品。

b. 教師培訓

活動名稱	內容 *(包括：主題、推行策略 / 模式、目標受惠對象及其挑選準則等)*	節數及每節所需時間	受聘人員 *(包括：角色、講者 / 導師的資歷及經驗要求等)*	預期學習成果
教師培訓工作坊	推行策略 教師工作坊 以2節每節3小時的工作坊形式加深教師對於幼兒3-6歲大小肌肉發展特徵	2節，每節3小時，共6小時	外聘培訓導師為教師提供培訓工作坊。其資歷及經驗要求如下：	1. 老師對於不同年齡層幼兒的大小肌肉發展需要的更多的

	和需要。 工作坊初擬內容: 1. 加深教師了解3-6歲幼兒的大小肌肉發展。 2. 如何協助教師運用在課堂上。 3. 教師如何教導家長在家中進行不同的親子體能活動。 4. 如何協助教師運用日常生活中的物品訓練幼兒的小肌肉發展，並能讓家長和幼兒能在家中進行小肌肉訓練活動。		曾有評估幼兒大肌肉的發展情況、為幼兒計劃及進行有關的訓練的經驗。 曾有引導幼師檢視幼稚園的體能課程及編寫相關的教學計劃的經驗。	了解。並應用相關的知識在課程設計上。 2. 教師能運用日常的一些用品在課堂上進行小肌肉和自理的能力。 3. 老師能有效地檢視課堂活動的成效及作出相關的修訂。
優化校本體能課程	優化校本大小肌肉課程，與相關資歷人士共同備課，教師按幼兒發展的需要及特質，依據教育局的課程指標，參考現有參考書籍、文獻等建議，重新檢視、剪裁校本體能課程，配合原有各個主題教學，善用新購置的體能器材及教具，從而優化後編寫更適切的教學計劃。	每月每級最少一次會議(每次會議約30分鐘)。	校長、主任及全體老師：參與優化體能課程。	1. 校本各級體能課程得以優化。 2. 透過運用新增的體能設施，幼兒的大肌肉發展更理想，能達到各項發展指標。
建立小肌肉角	1. 本校有6個課室，教師在課室設置一個小肌肉角，在角內放置不同種類的小肌肉玩具。 2. 各級教師按幼兒發展討論如何分配小肌肉訓練玩具，並共同定立活動規則及玩法。		校長、主任及全體老師：參與優化體能課程。	1. 校本各級優化小肌肉訓練玩具。 2. 透過在每一個課室設立小肌肉角，令到幼兒的小肌肉發展得到更全面的訓練。

c. 設備 (包括建議添置的裝置及設施)

	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.	大肌肉活動大型玩具共9套(幼兒學行車、爬行設備、大型滑梯、小型滑梯、幼稚園三輪車)	各級教師因應體能課堂上的安排，每天在課堂中和自選時間內運用相關的設備，幼兒亦可在體能活動中的玩大型體能玩具。而這些大型體能玩具能鞏固及增強平衡能力、協調能力、手掌抓握能力、動態平衡力、上肢肌力、心肺的耐力和四肢的靈活性。 預期使用率：80%
2.	大肌肉課堂活動器材大型用具和小型用具118套(平衡橋組合、障礙賽用品、豆袋套裝、珍珠綿橋組合、平衡木、彩虹傘套裝、球類、呼拉圈、體操墊)	各級教師因應體能活動的大肌肉發展內容，教師運用不同的體能課堂活動器材設計多元化及有趣的課堂給予幼兒學習。這些體能器材鞏固及加強幼兒身體各方面的發展，掌握各技巧的正確姿勢、身體和四肢的協調能力、身體的柔軟度、靈活度、建立幼兒的空間感、辨別不同的方向及運用。 預期使用率：80%
3.	幼兒班角落教材玩具共100套(按壓敲打式玩具、套放式玩具、美勞式玩具、建構式玩具、手眼協調式玩具) 低班角落教材玩具共100套(按壓敲打式玩具、套放式玩具、美勞式玩具、建構式玩具、手眼協調式玩具)	0-6歲是幼兒小肌肉發展的黃金時期，而良好的小肌肉發展能幫肋幼兒日後運筆操作和日後的自理活動，透過有趣的活動能讓從中學習，亦能從中得到滿足感，所以教師應安排不同的教材給予機會鍛鍊

	高班角落教材玩具共100套(按壓敲打式玩具、套放式玩具、美勞式玩具、建構式玩具、手眼協調式玩具)	及發展幼兒小肌肉的能力。 預期使用率：90%

d. 工程

	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)、特殊學校請參閱學校行政手冊第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，請參閱幼稚園行政手冊第1.2段(1)(g)。)

e. 校本課程的特色

-教師能設計適合本校的大肌肉課程
-能幫助家長了解小肌肉發展的重要性
-能在課室設立小肌肉角，讓幼兒能在遊戲中發展小肌肉的能力

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)

家長工作坊	主題：由外聘培訓導師講解的講座，以加深認識促進幼兒自理、大小肌肉發展的重要性及方法。老師介紹「做個肌智小寶寶」計劃活動的運作，讓家長認識紀錄冊的操作模式，促進家長及幼兒在家進行不同的家居自理、大小肌肉活動，將學習到的理論實踐出來。 推行策略 / 模式： 1. 引導家長了解幼兒的大小肌肉發展，對整體發展的重要性。 2. 認識各年齡階段的幼兒，每天應做運動的類別、時間及次數。 3. 老師即場介紹「做個肌智小寶寶」計劃的活動。 4. 老師即場派發紀錄冊。 5. 老師即場示範家長及幼兒在家能進行不同的家居體能小肌肉活動。 目標受惠對象:全體家長 挑選準則：報名參與便可	共一節，共3小時。(中文及英文各1.5小時)	外聘培訓導師：家長講座講者。 外聘培訓導師其資歷及經驗要求同上。 老師：簡介「做個肌智小寶寶」的活動操作及推動紀錄冊的使用。	1. 家長更能了解幼兒大小肌肉發展與成長階段的關係。 2. 幼兒及家長比以往更多做體能運動。 3. 幼兒及家長享受恆常體能活動的樂趣。 4. 幼兒的大小肌肉發展較以往更理想，如：能更穩妥地達到各項符合歲數的目標。
親子遊戲工作坊	主題：讓家長知道如何透過簡單遊戲，了解幼兒自理和大小肌肉發展及提升其能力，工作坊由教師講解。 推行策略 / 模式： 1. 引導家長了解幼兒的親子遊戲的重要性。 2. 教導家長如何運用社區資源、居住環境中的物品，與幼兒進行簡單的遊戲，以達致提升幼兒的大小肌肉能力及增進親子關係。 目標受惠對象：全體幼兒及其家長。 挑選準則：報名參與便可。	K1, K2及K3三級各一節，每節2小時。	老師：籌辦親子遊戲工作坊的內容。 教師製作工作坊的power point	1. 鼓勵幼兒及家長多做體能運動／小肌肉遊戲。 2. 幼兒及家長享受參與親子體能遊戲的過程。 5. 促進親子關係。

2.8財政預算

申請撥款總額:HK$ **<u>193,200</u>**

開支類別*	開支細項的詳情		理據 *(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)*
	開支細項	金額 **(HK$)**	
a.員工開支	不適用		
b.服務	外聘培訓導師講座工作坊導師費 1.教師培訓工作坊（前期）: $780/小時 X 3 小時 2.教師培訓工作坊（後期）: $780/小時 X 3 小時 3.家長講座： $780/小時 X 3小時	 2340 2340 2340	外聘培訓導師，其資歷及經驗要求如下： ● 於學前教育機構／社會服務機構具 10 年或以上的工作經驗； ● 曾有引導幼師檢視幼稚園的體能/小肌肉課程及編寫相關的教學計劃的經驗； ● 曾與家長講解幼兒的發展狀況及促進家校協作的經驗。
c.設備	1.大肌肉活動大型玩具共9套	80000	由於現時的家長較忙錄，幼兒到戶外遊玩的時間相對少，而本校有一個適合幼兒玩的戶外公園，而不同種類及多元化的大型玩具能讓幼兒投入活動中，更能透過活動發展幼兒的骨骼、感覺統合的能力、上肢肌力、身體的協調能力和手眼協調能力。而幼兒透過在過程中幼兒能組織自己的行為增強思考能力和解難能力。
	2.大肌肉課堂活動器材共118套	60000	各教師能按照修訂的體能活動在課堂中單獨運用或以組合形式運用。 而不同的器材能幫助幼兒發展和鞏固幼兒的大肌肉技巧：跑、跳、爬、步行、拋、接、擲、投等。當幼兒初步掌握了基本的技巧，才能慢慢發展較為複習性動作技巧，如雙腳跳和單腳跳，接着是跳繩、拍球、跳舞、溜冰及騎單車等較複雜的動作。 所以有足夠及多元化的體能器材很重要，為了避免幼兒在課堂上減少輪後的時間，所以物品訂購的數量是全校最多人的班別為基數訂購，而全校最多人的班別是 28 人，所以最少訂購 14 人份量的數量。
	3.幼兒班小肌肉角教材玩具共100套 4.低班小肌肉角教材玩具共100套 5.高班小肌肉角教材玩具共100套	30000	教師透過不同種類的小肌肉訓練教材，讓幼兒在課堂開始前和自選活動中單獨操作，而教師側在旁觀察幼兒的發展情況，並協助及指導幼兒如何操作教材。

			而各級小肌肉角落教材玩具都會預備2套或以上的教材給予幼兒操弄，而教材會分別放在不同的課室內，亦會因應幼兒的年齡放置不同層次和數量的教材，讓幼兒在操弄時都有足夠的機會，而不同類型的小肌肉玩具可以鞏固和加強幼兒的手眼協調能力、雙手的協調性、手指操作物件的靈活性。而透過玩小肌肉玩具從而提升幼兒的用具操作能力、寫前準備能力和自我控制小肌肉的能力，亦籍著不同的小肌肉玩具提升幼兒的自理能力。 本校有6個課室，共有3級幼兒，共12班在內： 幼兒班有4班K1A,K1B,K1C和K1D 低班有4班K2A,K2B,K2D和K2E 高班有4班K3A,K3B,K3C和K3D 由於全校有6個課室，而在每個課室設立小肌肉角，所以在每個課室都需要配置小肌肉自由換版牆面6套，功能畫架6套，以鍛鍊各級幼兒的上肢肌力和協調能力的發展。
e. 一般開支	「做個肌智小寶寶」計劃 1. 印刷小冊子(約180份) 2. 小禮物(手工禮物包, 由家長及幼兒共同製作)	3600 2000	家長透過小冊子內容學習利用一些日常生活用品在家中與訓練幼兒的小肌肉，幫助幼兒小肌肉的發展。 讓參予的幼兒和家長記錄在家中完成的大小肌肉活動。 鼓勵親子運用小手肌製作禮物。
	優化校本的體能，大小肌肉及自理課程 1. 體能，大小肌肉及自理課程的書籍(10本)	3000	讓教師在優化和設計課程時參考用品
	外聘培訓導師教師培訓 1.課堂筆記(12份)	500	印製導師課堂筆記
	外聘培訓導師與家長進行講座 1.課堂筆記(60份)	500	印製導師課堂筆記
	親子工作坊(三節)-親子遊戲知多啲(大小肌肉) 遊戲物資	1580	遊戲道具/消耗性物資
	核數費	5000	
f. 應急費用	不適用		
	申請撥款總額 (HK$):	**193,200**	

*

(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。申請人可刪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

3.1	成品 / 成果	☑學與教資源 校本各級的體能大小肌肉活動課程教案 ☐教材套 ☐電子成品*(*請列明*) _____ ☑ 其他 (*請列明*) 評估指標 **如申請人計劃將電子成品上載於香港教育城，可致電 2624 1000 與香港教育城聯絡。*
3.2	計劃對優質教育 / 學校發展的正面影響	在老師方面：老師更能了解幼兒大小肌肉發展的進程，更掌握體能課堂的設計及改善相關的技巧。 在幼兒方面：幼兒的大小肌肉發展更理想，同時培養良好的生活習慣，日常更願意參與體能活動。 在家長方面：家長認知體能及小肌肉活動的重要性及其不同目標，願意加強幼兒日常的參與程度，建立更良好的生活習慣。 在學校發展方面：學校優化各級的體能活動大小肌肉訓練活動課程教案及評估指標，設備更加完善，每年的學生均能受惠。

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. 講座/工作坊：進行問卷調查，以了解該次活動的成效；校長、主任及老師課堂觀察，以了解老師及家長的參與程度，對內容的掌握。
2. 幼兒大小肌肉發展的課程：老師每年上學期末及下學期末為相關的體能發展項目作出檢視。利用問卷調查檢討經過優化後的大小肌肉課程，全年共有 80%的幼兒在約 8 成的大小肌肉項目達致正向的變。
   甲、 問題一:你能了解大小肌肉對於幼兒發展的重要性嗎?
   乙、 問題二:你對於日後有信心心設計大小肌肉活動嗎?
3. 「做個肌智小寶寶」計劃：老師定期審視及比較家長／幼兒參與程度的轉變，活動完結後，學校派發問卷，檢討活動成效，而有 8 成家長參與此計劃都表示成功。
   甲、 問題一:透過活動能幫肋家長在家中訓練幼兒的小肌肉嗎?
   乙、 問題二:透過活動能改善或加強幼兒小肌肉發展嗎?
4. 課程效能及幼兒體能發展：透過定期會議，檢視現行的課程及相關的教學計劃能否適切地促進幼兒的大小肌肉發展及增強其體能。透過問卷的方式，老師作出自評並審視：幼兒大小肌肉發展達標狀況、教學計劃編寫的適切度及相關性及教學技巧應用的恰當度等。此外，從校長、主任及同儕觀課，根據各觀課記錄，以檢視課程及教學計劃的有效度及適切度、老師教學時的技巧掌握及實踐度、幼兒運用體能設施的情況，其活動表現及能力等。

****

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

是次計劃檢視校本的體能活動編排及作出相關修訂，同時設計及運用合適的評估方法，完善校本的大小肌肉課程。相關的校本課程可持續在學校執行，而學校亦會妥善運用保養相關器材，確保日後能正常使用，以便推行相關活動，延續計劃目標。

3.5推廣

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)

機構會安排本校與其他分校作交流，分享已重新修訂的體能活動課程教案、評估指標及方法。
機構同時會安排參與計劃活動的家長／幼兒作錄影分享，有關片段會上載至機構的社交媒體／網頁等。

4.校方聲明

4.1 本校確保所購置的體能設施是安全和適合幼兒使用；並注意學校在進行體能設施安裝及相關工程期間，戶外及戶內場地仍有充足的活動空間放置體能設施，以確保幼兒能在安全的環境下使用體能設施及進行體能活動。

4.2 本校確保兒童進行活動時的安全，包括由具備專業知識的教師陪同指導；並為各項體能設施預留足夠空間，適當地加裝防撞設備。

4.3 本校確保各項體能設施均妥善安裝。如有需要，會聘用專業人士負責有關安裝工作。本校會為各項體能設施進行定期檢查、保養和維修。

4.4 本校確認遵守優質教育基金知識產權政策，確保計劃成品不會侵犯任何一方的版權或其他知識產權，並確認計劃成品的版權屬優質教育基金所有；嚴禁服務供應商複製、改編、分發、發布或向公眾提供成品作商業用途。

4.5 本校明白基金撥款屬一次過性質。本校會自行負責相關經常開支，如維修費用、日常營運開支等，以及其他可能引致的相關支出/後果。

4.6 本校選擇服務、工程供應商及貨品（包括設備）時，會遵照優質教育基金〈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。

5. 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃
體育器材	大肌肉活動大型玩具	9 件	$80000	計劃完成後相關的器材及玩具會留校繼續使用。

6. 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 (須透過「網上計劃管理系統」提交)		財政管理 (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 01/08/2021-31/01/2022	28/02/2022	中期財政報告 01/08/2021-31/01/2022	28/02/2022
計劃總結報告 01/08/2021-31/07/2022	31/10/2022	財政總結報告 01/02/2022-31/07/2022	31/10/2022

建議相關器材(大肌肉大型玩具、課堂大小型用具)和運用計劃　　附件一

K1-K3 大肌肉體能活動發展項目指標

上學期		
幼兒班	低班	高班
單/雙手有方向地擲出豆袋	單/雙手擲出豆袋擊中大目標(4 呎)	單/雙手擲出豆袋擊中小目標(2 呎)
向不同方向彎腰(向前、向左、向右)	雙腳跳過高度及膝的橫欄	雙腳跳起並同時拍手
原地雙腳跳 10 次	單腳站 5 秒	連續跨跳障礙物
雙腳跳過障礙	單腳跳 5-6 次	單腳站 10 秒
定點踢球	跑向並踢動固定的膠球	連續單腳跳 8 次並保持平衡
踢膠球到闊的目標(3 呎)	將球踢向距離 5 呎之龍門	運球繞過障礙物
用腳尖步行	撥動雙手(如游泳動作)	向上跳起展開著地作定型
沿線步行(直線/曲線/Z 線)	頭頂豆袋，向前步行	單手持一隻放有乒乓球的湯匙向前步行
在 4 吋闊平衡木上雙腳交替步行	在 2 吋闊平衡木上雙腳交替步行	腳尖貼腳跟向後步行
一步一級上樓梯	靈活走上走落樓梯	在平衡木上橫行
單腳站立/單腳跳	跑步時避開障礙物	能邊跑邊拾起地上的物件
單腳站 3 秒	承著物件，向前爬行	俯伏爬行
手腳並用地爬行	單手/雙手具目標拋球	上手拋球入 5 呎遠的籃球架
能圍著圓形跑	跨跳矮欄(30cm)	向上拋球至過頭，再用雙手接住
雙手拋大球給同伴	走動著擊中吊著的球	用球拍擊中從遠拋至球
揮動球拍擊中吊著的球		
下學期		
單腳站立/ 單腳跳	單腳向前跳 5 步	連續跳過搖動的繩
單腳原地跳 1-4 次	向橫跳	單腳向不同方向跳(向前、向左、向右、向後)
雙腳跳/跨跳	青蛙跳或兔子跳(不同的方向)	能交棒接力跑
雙腳向前跳至 1 至 2 呎	跑步中急停	追著滾動的球，踢向籠門
雙腳向後跳過地上的橫線	兩人用腳互相傳球	頭頂豆袋，在平衡木上雙腳交替步行
由起點跑到終點(衝線)	踏三輪車並靈活避過障礙物	兩位兒童合作，背對背，夾著皮球步行(或用身體其他部份)
原地站立，踢滾動而來的球	行過離地 20-30cm 高之平衡木，然後跳下著地	推滾滕圈
在離地 6 寸的平衡木上步行	橫行	用小球滾中 10 個定點的小目標
在 6 寸的平衡木上，腳尖對向前步行	腳尖貼腳跟向前步行	互相拋接豆袋
步行跨過障礙物	向側滾向不同方向的目標	能手持盛器(筲箕)接不同方向拋來的豆袋
向後步行	單/雙手滾球擊倒大目標	把小球拋下，並雙手接回反彈球
踏三輪車前行 3 尺	互相拋接沙灘球	邊拍球邊向前行
踏三輪車前行，並控軚轉彎	單手連續拍球向下	用身體轉動滕圈
向一邊側滾	自轉數圈	
一邊側滾，一邊拾起拾起豆袋		
接住由 5 呎遠拋來的球		
雙手連續拍球向下		
伸展動作:放到最大、縮到最小		

附件二

高班大肌肉體能教學計劃

班別:高班　　主題:我們的幼稚園

時間	活動名稱	活動目的	活動內容/活動步驟	教學資源
25 分鐘	體能活動	能感受動帶來我的樂趣	(1) 暖身活動:跟著節奏做出動作 (2) 發展活動:用球拍擊中從遠拋至球 (3)自由活動:幼兒自由在場中玩_幼兒能自由選擇自己喜歡的大型玩具，除了大型玩具幼兒亦可踏單車。 (4)舒鬆活動:在場中漫步	音樂 網球拍 大型滑梯 小型滑梯 單車 爬行設備
25 分鐘	體能活動	能跟著指示玩遊戲	(1)暖身活動(點蟲蟲)-請兒童跟著歌曲做出不同的身體動作 (2)集體遊戲-What time is it, Mr fox? (狐狸先生幾多點遊戲英文版) (3)自由活動:幼兒自由在場中玩_幼兒能自由選擇自己喜歡的大型玩具，除了大型玩具幼兒亦可踏單車。 (4)舒鬆活動-教師帶領兒童圍著公園慢步	音樂 分類腰帶套裝 大型滑梯 小型滑梯 單車 爬行設備
25 分鐘	體能活動	重溫體能技巧	(1)暖身活動(點蟲蟲)-請兒童跟著歌曲做出不同的身體動作 (2)重溫技巧-i)在平衡木上橫行 ii)雙腳跳 (3) 自由活動:幼兒自由在場中玩_幼兒能自由選擇自己喜歡的大型玩具，除了大型玩具幼兒亦可踏單車。 (4)舒鬆活動-教師帶領兒童圍著公園慢步	音樂 獨木橋組合 障礙賽用品 呼啦圈 大型滑梯 小型滑梯 單車 爬行設備
25 分鐘	體能活動	能跟著指示做運動	(1)暖身活動(點蟲蟲)-請兒童跟著歌曲做出不同的身體動作 (2)循環式體能遊戲-請兒童排隊一個跟一個完成活動 小型滑梯 ⇨ 橫行平衡木⇨爬蟲蟲隧道 (3)自由活動:幼兒自由在場中玩_幼兒能自由選擇自己喜歡的大型玩具，除了大型玩具幼兒亦可踏單車。 (4)舒鬆活動-教師帶領兒童圍著公園慢步	音樂 小型滑梯 平衡橋組合 虹塔平衡帽 爬行設施 大型滑梯 小型滑梯 單車 爬行設備
25 分鐘	體能活動	能跟著指示做運動	(1)暖身活動(點蟲蟲)-請兒童跟著歌曲做出不同的身體動作 (2)發展活動-i)俯伏爬行 ii)運球繞過障礙物 (3)自由活動:幼兒自由在場中玩_幼兒能自由選擇自己喜歡的大型玩具，除了大型玩具幼兒亦可踏單車。 (4)舒鬆活動-教師帶領兒童圍著公園慢步	音樂 摺疊式體操墊 橡膠藍球 障礙賽用品 大型滑梯 小型滑梯 單車 爬行設備
25 分鐘	體能活動	能跟著指示做運動	(1)暖身活動(點蟲蟲)-請兒童跟著歌曲做出不同的身體動作 (2)發展活動-i)俯伏爬行	音樂 摺疊式體操墊

			ii)運球繞過障礙物 (3)自由活動:幼兒自由在場中玩_幼兒能自由選擇自己喜歡的大型玩具，除了大型玩具幼兒亦可踏單車。 (4)舒鬆活動-教師帶領兒童圍著公園慢步	橡膠藍球 障礙賽用品 大型滑梯 小型滑梯 單車 爬行設備
25 分鐘	體能活動	能跟著指示做運動	(1)暖身活動(點蟲蟲)-請兒童跟著歌曲做出不同的身體動作 (2)發展活動-i)追著滾動的球，踢向籠門 ii)推滾滕圈 (3)自由活動:幼兒自由在場中玩_幼兒能自由選擇自己喜歡的大型玩具，除了大型玩具幼兒亦可踏單車。 (4)舒鬆活動-教師帶領兒童圍著公園慢步	音樂 易摺鐵龍門架 足球 呼啦圈 大型滑梯 小型滑梯 單車 爬行設備
25 分鐘	體能活動	能跟著指示做運動	(1)暖身活動(點蟲蟲)-請兒童跟著歌曲做出不同的身體動作 (2)發展活動-i)互相拋接豆袋 ii)連續跳過搖動的繩 (3)自由活動:幼兒自由在場中玩_幼兒能自由選擇自己喜歡的大型玩具，除了大型玩具幼兒亦可踏單車。 (4)舒鬆活動-教師帶領兒童圍著公園慢步	音樂 豆袋 珠管跳繩 大型滑梯 小型滑梯 單車 爬行設備
25 分鐘	體能活動	能跟著指示做運動	(1)暖身活動(點蟲蟲)-請兒童跟著歌曲做出不同的身體動作 (2)發展活動-i)上手拋球入 5 呎遠的籃球架 ii)連續跨跳障礙物 (3)自由活動:幼兒自由在場中玩_幼兒能自由選擇自己喜歡的大型玩具，除了大型玩具幼兒亦可踏單車。 (4)舒鬆活動-教師帶領兒童圍著公園慢步	音樂 藍球架 藍球 瑜珈磚 大型滑梯 小型滑梯 單車 爬行設備
25 分鐘	體能活動	能跟著指示做運動	(1)暖身活動(點蟲蟲)-請兒童跟著歌曲做出不同的身體動作 (2)發展活動-i)把小球拋下，並雙手接回反彈球 ii)用小球滾中 10 個定點的小目標 (3)自由活動:幼兒自由在場中玩_幼兒能自由選擇自己喜歡的大型玩具，除了大型玩具幼兒亦可踏單車。 (4)舒鬆活動-教師帶領兒童圍著公園慢步	音樂 小球 障礙賽物品 大型滑梯 小型滑梯 單車 爬行設備

附件三

K1-K3 小肌肉發展項目指標

上學期		
幼兒班	低班	高班
拉開及拉合書包拉鍊	以前 3 指執筆	用前三指靈活地握筆
將玩具放入籃內	用萬字夾把 2 張紙夾穩	沿直線摺痕撕開紙張
疊高十塊以上小積木	完成點線畫約 10 點	把紙沿邊對摺 2 次成小三角形
用雙手搓報紙紙球	能畫四方形	能用擦膠擦紙而不會把紙撕破
能以拇指及食指拿東西	用寶貼萬用膠把紙張貼在板上	能拿小豆放進樽內
用手穿小膠珠	扭動玩具鑰匙開鎖	剪出圓形
用湯匙掐波子	拼砌 10-16 塊連扣式拼圖	把泥膠弄成碗狀
給玩具上鍊	把紙沿邊對摺成長方形	能畫出菱形和三角形
用雙手拼合較緊的玩具	準確地將邊長約 5 厘米的圖型形(如：三角形、正方形、星形、多角形)貼於相對的圖案上	從膠紙座取出膠紙
把泥膠弄成條狀	能牢固地接合數塊泥膠	用尺子畫橫、直線
下學期		
有範圍的概念，在圖案上著色，大致不出界	用雙手以相反方向地扭乾毛巾	剪出圖形
簡單操作剪刀,剪斷 5cm 闊的紙張	用膠紙把紙張貼穩	簡單或複雜圖形
任意用繩穿洞洞板	在圖案內著色不出界	使用活動筆芯的筆
在虛線上畫線不出界/-直線和橫線	用尺子畫線	用釘書機把 2 張紙釘上
把一般貼紙撕出並貼在紙張上，並用膠水貼在紙張上	把禮物放在禮物袋中並貼上膠紙	自行畫出一般物件或生活情景撕紙
使用旋轉動作攪動手把	使用不同工具壓印圖形	撕出簡單的圖形
使用橡皮擦而不擦破紙張	使用漿糊及掃子做圖工	打開裝有否不同類型扣的書包(如：插扣、安全扣、拉鍊、繫繩、大唸鈕等
把毛巾整齊地對摺	沿著紙上的線剪開 8-15 厘米的直線	在禮物包上繫蝴蝶結
一手拿穩衣物邊緣，另一手把衣物(如：襪、衣袖)翻過來	用尺子畫線畫長 5 厘米的線	剪開不同質料物件(如：絨布、吸管、卡紙、尼龍繩等)
摹擬畫簡單圖形 --「三角形」	用鉛筆刨刨鉛筆	經示範後，可依照簡單圖案摺疊紙張
剪斷 5 厘米寬的紙條	把紙沿邊對摺成三角形	
拉開及關上筆袋的拉鍊		

附件四

高班小肌肉教學計劃

教材種類	小肌肉教材目的	教材	小肌肉發展目標
按壓敲打式玩具	幼兒透過操弄按壓，用刀切物件，用手指握著方塊疊砌，這些玩具是需要幼兒運用手臂、手腕、手掌和手指去控制和協調，而在過程中幼兒透過操弄玩具得到了他們預計的效果，而慢慢幼兒能懂得操弄簡單的工具。	按壓玩具 切物件玩具 疊疊方塊	● 能用擦膠擦紙而不會把紙撕破 ● 從膠紙座取出膠紙 ● 用尺子畫橫、直線 ● 使用活動筆芯的筆
套放式玩具	幼兒透過把玩具拿起和放入，從過程中學習到手眼協調的能力，亦能提昇幼兒把物件放入正確的位置的準確度。	配對遊戲 套圈圈玩具 分類遊戲 鉤釣玩具 鉚釘拼裝遊戲	● 能拿小豆放進樽內 ● 用釘書機把 2 張紙釘上
美勞式玩具	幼兒喜歡美勞創作活動，從活動中幼兒學懂如何運用手部力量、手眼協調和工具運用，更能發展幼兒的精細動作。	功能畫架 泥膠 磁性畫寫板 練力泥膠 水晶貼畫	● 沿直線摺痕撕開紙張 ● 剪出圓形 ● 把泥膠弄成碗狀 ● 剪出圖形 ● 撕出簡單的圖形 ● 剪開不同質料物件(如：絨布、吸管、卡紙、尼龍繩等)
建構式玩具	幼兒透過活動能鍛練手部抓握物件、手眼協調和空間概念，從中亦發展創意思維的能力。	拼圖 相嵌型玩具 積木 組裝玩具	● 自行畫出一般物件或生活情景 ● 能畫出菱形和三角形 ● 畫出簡單或複雜圖形
手眼協調式玩具	手眼協調玩具能發展幼兒高層次的手眼協調能力、手指的靈活性、運用前二指或前三指的能力、亦能提昇幼兒的專注能力。	牆面系統 串珠玩具 修理型玩具 穿繩玩具 陀螺 穿衣玩具 鈕扣玩具 磁性迷宮 夾物件玩具	● 用前三指靈活地握筆 ● 打開裝有否不同類型扣(如：插扣、安全扣、拉鍊、繫繩、大唸鈕等 ● 在禮物包上繫蝴蝶結 ● 經示範後，可依照簡單圖案摺 ● 把紙沿邊對摺 2 次成小三角形