

丙部(計劃詳情)

一.(a) 背景:

都市人生活繁忙緊張,較少做運動和注意健康飲食及誤解「健康」的真正意義,以為生病便看醫生、沒有病痛便等於擁有健康,但我校明白到「健康」並不是我們想像中這麼簡單的一回事,希望透過計劃將全人健康的生活概念帶入校園,還要引導各學校成員身體力行,實踐健康行為,共同創造出健康的校園文化,令校園生活更和諧、更健康、更豐盛。

同時本校一直設有教師福利組和教師團契,為老師組織聯誼活動,在團體中建立關愛文化,期望藉著計劃把關愛文化全面推廣至兒童和家長。

(b)計劃目標:

- (bi)短期目標
- 1)養成每天吃蔬菜水果的習慣
 - 2)養成每天做運動的習慣
 - 3)建立健康和關愛的校園文化
 - 4)提高師生和家長的衛生意識(預防疾病蔓延)
 - 5)培養愛惜身體和懂得凡事感恩的態度

- (bii)長期目標
- 1)建立健康和諧的家庭關係
 - 2)培養兒童愛惜生命的態度
 - 3)注重健康的生活態度及建立良好的飲食習慣
 - 4)把關愛和健康的文化推展至社區

(ci)受惠對象:全校學生、家長及老師

(cii)預期人數:1000 人

(d)擬舉辦的活動及活動詳情:

活動一

日期/時段	活動項目	對象	人數
2011 年 3 月	老師健康工作坊: (一)護聲	老師	25 人
活動目的:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 讓老師學習如何於教學及日常生活中保護自己的聲線 			
施行方法/過程:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 工作坊 			
評估方法及成果:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 活動問卷 ● 老師日後是否懂得掌握護聲的技巧 			

活動二

日期/時段	活動項目	對象	人數
2011年3月	親子體適能遊戲日(導師6位) 聘請公司舉辦，借用小學禮堂進行，內容包括親子伸展運動、親子體能健體操；並有3個分別能改善心肺功能、姿勢及柔軟度、鍛鍊肌肉的親子遊戲；還有親子健體舞，最後由導師總結健康體適能的五大元素。	家長和學生	800人
活動目的： <ul style="list-style-type: none"> ● 提高運動意識 ● 建立安全、健康、有效的健康習慣 			
施行方法/過程： <ul style="list-style-type: none"> ● 運動遊戲活動 			
評估方法及成果： <ul style="list-style-type: none"> ● 家長和兒童的參與度 ● 活動問卷 			

活動三

日期/時段	活動項目	對象	人數
2011年4月	模擬水果市場	學生	400人
活動目的： <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵兒童多吃水果 ● 培養兒童吃水果的習慣 ● 透過活動為家長帶出每天吃水果的正面訊息 			
施行方法/過程： <ul style="list-style-type: none"> ● 模擬水果市場 			
評估方法及成果： <ul style="list-style-type: none"> ● 兒童的參與度 ● 兒童吃水果的習慣 			
預算：免費			

活動四

日期/時段	活動項目	對象	人數
2011年7月	健康小足印學校旅行	家長、學生 和老師	600人
活動目的:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 參觀有機農莊, 認識食物生態 ● 懂得選擇健康食物 ● 於康樂日營中心參與親子遊戲活動和各項運動 ● 提升家長對運動的興趣 			
施行方法/過程:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 旅行-參觀、親子活動和運動 			
評估方法及成果:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 活動問卷 ● 家長和學生的參與度 			

活動五

日期/時段	活動項目	對象	人數
2011年9月	至「營」特工系列(一)講座: (i)和諧家庭健康	全校家長及 老師	425人
活動目的:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 讓家長及老師認識運動對健康的重要性 ● 知道如何培養子女和家人養成運動的習慣 ● 認識常見的兒童疾病及預防方法 ● 改善兒童、家長及老師的健康狀況 ● 讓父母認識保持和諧關係的重要性及技巧 			
施行方法/過程:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 講座及工作坊 			
評估方法及成果:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 家長問卷調查 ● 家長的參與度 			

活動六

日期/時段	活動項目	對象	人數
2011年9月	老師健康工作坊: (三)遊戲鬆一鬆	老師	25人
活動目的:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 讓老師能於遊戲中學習如何減輕壓力 ● 懂得在日常生活中注入生命力和動力 ● 培養正面樂觀的心態面對困難和逆境 			
施行方法/過程:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 工作坊 			
評估方法及成果:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 活動問卷 ● 老師日後是否懂得如何以正面樂觀的心態面對困難和逆境 			

活動七

日期/時段	活動項目	對象	人數
2011年10月	開放日暨健康教育展	家長和學生	425人
活動目的:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 提高對健康的生活方式和正向發展的意識 ● 加強老師的健康生活和正向發展的教學技巧 			
<ul style="list-style-type: none"> ● 讓兒童在實際情境中學習健康的生活方式的知識 ● 廣泛推動健康生活和正向發展的教育工作, 宣揚健康生活的訊息 ● 意識健康生活和正向發展的重要性 			
施行方法/過程:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 活動相片展覽~欣賞家長, 兒童和老師在各個活動中的花絮相片 ● 攤位遊戲-由區內各中、小學舉辦有關健康生活和正向發展元素的攤位遊戲 ● 「健康生活和正向發展」展板及短片 ● 由老師和兒童帶領在場人士進行健康操 			
評估方法及成果:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 家長和兒童的參與度 ● 教職員對健康生活和正向發展的意見 ● 活動花絮相片展覽 ● 「健康生活和正向發展」家長問卷調查 			

活動八

日期/時段	活動項目	對象	人數
2011年10月	至「營」特工系列(二)健康檢查: (i)家長健康檢查 (ii)學生檢查:身體體質、體適能測試評估 (iii)學生檢查:足脊、視力	全校家長、老師及兒童	825人
活動目的:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 家長健康檢查及諮詢(基本:身高、體重、脂肪比例、血壓、血糖測試) ● 學生檢查及諮詢(身體體質、體適能測試評估、足脊、視力) ● 了解個人及兒童的健康狀況 			
施行方法/過程:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 講座及工作坊 			
評估方法及成果:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 家長的參與度 ● 活動問卷 			

活動九

日期/時段	活動項目	對象	人數
2012年12月	健康活力毛巾操-教師培訓	老師	25人
活動目的:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 培訓老師學習「毛巾操」 ● 日後在校園內每天由老師帶領毛巾操以強健體魄 			
施行方法/過程:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 培訓工作坊 ● 每天早/午操 			
評估方法及成果:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 老師掌握毛巾操的技巧,每天帶領毛巾操 ● 兒童樂於每天進行毛巾操 			

活動十:

日期/時段	活動項目	對象	人數
2011年3月至 2012年1月	衛生大使計劃	學生	400人
活動目的:			
<ul style="list-style-type: none"> ● 培養兒童保持環境清潔 ● 培養保持個人衛生的習慣 			

施行方法/過程: <ul style="list-style-type: none"> ● 學生輪流每天當值為「衛生大使」 ● 「衛生大使」負責檢視課室環境的整潔, 例如圖工時間完結時, 「衛生大使」提醒兒童執拾物品, 並清潔桌面
評估方法及成果: <ul style="list-style-type: none"> ● 學生的參與度
預算: 免費

活動十一:

日期/時段	活動項目	對象	人數
2011年3月至 2012年1月	午間護脊健康操	老師	25人

活動目的:

- 培養老師每天做運動的習慣
- 提高老師對運動和健康的意識
- 保護老師的脊骨, 減低脊骨勞損的機會

施行方法/過程:

- 午飯後, 由體能老師帶領護脊健康操

評估方法及成果:

- 老師的參與度

預算: 免費

整項「健康的生活方式及學生的正向發展」計劃收支表

活動	名稱	收入	支出	總支出
✓ 一	老師健康工作坊(一)護聲 @\$600X2小時	\$0	\$1,200.00	\$1,200.00
二	親子體適能遊戲日 6位導師提供6小時活動	\$0	\$8,000.00	\$8,000.00
三	模擬水果市場	\$0	免費	免費
四	健康小足印學校旅行 @\$60x40(老師)=2400 @\$60x400(學生)x50%(津貼 一半)=12000	\$0	\$14,400.00	\$14,400.00
五	至「營」特工系列(一)講座 @\$600X3小時	\$0	\$1,800.00	\$1,800.00
✓ 六	老師健康工作坊(三)	\$0	\$1,800.00	\$1,800.00

2010-2011「健康的生活方式及學生的正向發展」計劃 “Healthy Lifestyle and Positive Development of Students” Program
計劃編號: 2010/0037(修訂版)

	遊戲鬆一鬆 @\$600X3 小時			
七	開放日暨健康教育展	\$0	\$5,800.00	\$5,800.00
八	至「營」特工系列(二)健康 檢查 @600x3小時x3	\$0	\$5,400.00	\$5,400.00
✓ 九	健康活力毛巾操 -教師培訓 @\$600X3 小時	\$0	\$1,800.00	\$1,800.00
十	衛生大使計劃	\$0	免費	免費
十一	午間護脊健康操	\$0	免費	免費
			支出總額	\$40,200.00

分類:

活動項目	服務開支	一般開支	總開支
活動一、五、六、八、九	\$12,000.00		\$40,200.00
活動二、四、七		\$28,200.00	

資產管理計劃

類別	項目/說明	數量	總值(\$)	建議的調配計劃
現階段不適用				

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 1/3/2011 - 31/8/2011	30/9/2011	中期財政報告 1/3/2011 - 31/8/2011	30/9/2011
計劃總結報告 1/3/2011 - 31/1/2012	30/4/2012	財政總結報告 1/9/2011 - 31/1/2012	30/4/2012

二. 詳細解釋

a) 老師如何參與計劃, 籍以提昇專業水平

- 老師在參與計劃時, 同時參與講座和培訓工作坊, 以提昇專業水平,

例如: 參加與幼聯和屯門聖公會綜合服務中心協辦的講座和培訓工作坊, 以學習如何進行健康飲食, 培養兒童的運動習慣和提升個人身心靈的素質

b) 計劃如何使申請學校/機構增值

「健康的生活方式及學生的正向發展」計劃能使本校增值如下:

- 老師方面: 能提高老師對健康飲食和運動的認識, 並建立健康飲食和每天做運動的習慣; 提高個人及環境衛生意識; 培養感恩和關愛之態度; 舒緩生活壓力。

- 家長方面: 建立家庭健康飲食文化和每天做運動的習慣; 提高家居、個人及環境衛生意識; 促進家庭和諧關係; 培養感恩和關愛之態度。

- 兒童方面: 建立健康飲食和每天做運動習慣; 提高個人及環境衛生意識及培養感恩和關愛之態度。

c) 申請學校/機構如何就推行計劃作好準備

本校在推行計劃前準備:

1. 邀請有關講員主持講座

A) 至「營」特工系列一:

(i) 和諧家庭健康講座

B) 老師健康工作坊(一)護聲

C) 健康活力毛巾操(老師培訓)

2. 邀請有關機構協辦健康教育活動

A) 至「營」特工系列二:(i) 家長健康檢查及學生健康檢查

- (ii) 身體體質、體適能測試評估
- (iii) 足脊、視力

- B) 教師健康工作坊(二)遊戲鬆一鬆
- C) 模擬水果市場活動
- D) 親子體適能遊戲日
- E) 健康小足印學校旅行-(i) 香港有機農莊
- (ii) 香港中華基督教青年會-烏溪沙青年新村
- G) 開放日暨健康教育展
- H) 午間護脊健康操
- I) 衛生大使計劃

3. 安排場地及有關申請事宜

- 4. 申請/訂購有關健康教育的教材套和故事書
- 5. 設計活動海報和橫額
- 6. 設計活動前後問卷
- 7. 設計活動通告
- 8. 設計健康生活記錄表
- 9. 訂立學校健康生活政策

d) 申請學校/機構是否具備其他有利推行計劃的因素/設施

- 學校得到校董會支持, 積極推動健康生活的方式和學生的正向發展的計劃
- 與鄰近小學和社區中心的友好聯繫, 在進行活動時能提供足夠場地使用及協作有關的活動

e) 如何確保計劃的活動在優質教育基金資助完結後得以延續運作, 特別需要資金的活動

- 計劃在優質教育基金資助完結後仍需要延續其運作, 才能令學生真正得益。因此當資助完結後, 校方便運作其原有的資助, 如健康操和水果日, 讓兒童繼續培養每天做運動和吃水果習慣。校方會將是次活動在新生家長會中作介紹, 好讓家長們能體驗本園的健康文化。老師亦會把整項活動的過程及細節以文字和相片記錄下來, 彙輯成特刊, 派發至各幼教機構, 讓業界能受惠, 同時把是次活動將會推展至本機構的正校及2間分校。

f) 提供申請學校/機構的簡介

- 機構簡介:

本幼稚園由佳寶教育基金會主辦, 本著有教無類的辦學精神, 為學前兒童提供優質的教育, 使兒童獲得德、智、體、群、美、靈六育均衡的發展, 為未來的成長

階梯建立良好的基礎。

本園教育之實施是按照兒童年齡的特點，個別差異及身心發展的要進行個別輔導，更以持續觀察方法來評估孩子的進度。在教學方面推廣教學多元化，用主題設計分組活動，以不同形式教學，以啟發兒童的推理與理解能力，發掘兒童對科學的探求與創作力的潛能。

本園藉重孩子愉快學習，從以奠定兒童之學習基礎，提高學習興趣。更鼓勵兒童多思考、多溝通、多協作、多參與、多嘗試及多體驗，使他們在心智上有更優良、更自信之發展。透過體能訓練、遊戲活動、角色扮演、實物觀察、多方面感官訓練，同時在活動上，教導兒童人生基本的知識和生活技能，與培養兒童處事的正確態度。