



行政長官卓越教學獎
CHIEF EXECUTIVE'S AWARD FOR
TEACHING EXCELLENCE



(左起) 周雪兒老師、施文英老師、蔡淑敏老師。

幼兒運動日日做

健康成長伴我路

獲嘉許狀教師

施文英老師 (教學年資：18 年)

蔡淑敏老師 (教學年資：4 年)

周雪兒老師 (教學年資：4 年)

所屬學校

力行幼稚園

教學對象

K1 至 K3 (體能活動)

教學理念

「我們以『運動日日做，健康成長伴我路』為目標，開展體能與健康的教育，促進幼兒健康快樂地成長。」

教師專訪

遠離塵囂的大自然環境，正好讓幼兒輕鬆愉快地運動。位於大嶼山梅窩的力行幼稚園，堅持讓學生每天做 30 分鐘運動，鍛鍊體格和自小養成運動的習慣，同時從中學會堅毅。

體能活動融合大自然

要讓幼兒瞭解健康對他們成長的重要性，必須從小培養他們做運動的習慣。三位老師在編寫體能與健康的學習內容時，按照幼兒在不同發展階段的需要，設計適合幼兒程度的活動，讓他們享受學習過程，繼而激發學習興趣，主動參與，並從中獲得成功感及建立自信心。

擁有 18 年教學經驗的施文英老師一直提倡以體能活動來鍛鍊幼兒體格及培養他們的堅毅精神。她的教學理念正好與蔡淑敏老師及周雪兒老師不謀而合。三位老師就地取材，利用校園有利因素，將體能活動與大自然結合，營造開心愉快的學習環境，使幼兒輕鬆地活動。蔡老師說：「我們經常帶領幼兒走出課室，除了在大自然環境進行體能活動外，更讓他們認識自然生態，如到山邊、小瀑布等地方自由探索身邊的事物，從而建構知識。」她們細

心觀察，發現幼兒非常享受這些活動帶來的樂趣，並建立了主動學習及自理的能力。

三位老師在推行體能課程中，碰上不少困難。她們異口同聲指出，「要得到家長的認同絕不是易事，必須先讓他們瞭解我們的教學理念。所以，我們按時舉辦家長會，向他們解釋體能活動對小朋友成長的好處，又能發掘他們不同的潛能。我們又舉辦親子運動會，讓家長親身感受與子女一齊活動的樂趣。」

發掘領導才能

周老師補充說：「其實從不同的活動中，都可以發現幼兒不同的潛能，例如邀請他們帶

領熱身運動，便可觀察到幼兒的領導才能；或從一些律動的活動中，瞭解幼兒的節奏感等。此外，幼兒很享受學習的過程，回家後更要求父母一起練習當天所學的動作！透過親子活動，雙方漸漸建立深厚的關係。子女亦樂意向父母表達他們的感受。慢慢地，家長開始瞭解體能活動帶來的好處。」

談到獲獎感受，三位老師不約而同地展現笑臉，說著同一番話：「我校規模與人手比不上其他市區學校，在這情況下得到嘉許獎，對我們來說是一個很大的鼓勵。看著體能活動得到認同，令幼兒愉快學習，真的感到很大的欣慰。」



幼兒使用老師自製的彩帶在律動

教學分享

我們相信運動是建立良好身心健康的基礎，可以培養成為一種恒常習慣。促進幼兒的健康是作為學前教育工作者應盡的責任。

體能課程的設計

在設計課程時，我們關注以下各點：

第一：不同的體能活動

在實踐幼兒體能教學的過程中，我們以不同的活動元素，如身體操控、用具操控、韻律活動、自由活動等，編排幼兒每天學習的日程，當中包括早操、晨跑、舞蹈和技巧訓練等活動，讓幼兒在學習生活中得到充足的體能鍛鍊，其他如肌耐力、協調能力、平衡能力及敏捷度等相關體能也得到充分的發展。

第二：體能活動時間

我們將三十分鐘的體能活動時間分為五分鐘熱身活動、二十分鐘技能學習活動及五分鐘整理活動。熱身活動是一些拉筋動作，讓幼兒在心理和生理上皆作好運動前的準備。技能學習活動中，他們每次只學習一個技巧，再配合動作概念練習，由簡單至複雜，使他們的學習過程富趣味性。以學習「雙腳跳」為例，我們先與幼兒一起扮演小兔複習「原地雙腳跳」，他們再跟隨指令向不同方向跳，便輕鬆地掌握雙腳跳及其進階

動作。整理活動是透過想像，模仿不同形態的動作，讓幼兒在心理和生理上得以舒鬆。我們還播放輕鬆的音樂，讓幼兒的肢體跟隨音樂律動，與感官協調，直接舒鬆情緒。

第三：遊戲中學習

我們按幼兒個別的能力及表現，適當地調整體能活動中的要求，以激發他們參與活動的信心及興趣。只要他們主動嘗試，我們就會多加讚賞和幫他們做得更美、更好。我們採用不同的遊戲配合動作概念，又通過個人或集體的活動，讓幼兒體驗不同的經歷。當技巧熟練後，他們便能充滿自信及盡情投入參與體能活動，這不但增強他們的心肺功能，還充分達到運動的成效。在集體遊戲中，他們會遇到難題和表達不同的意見，從中學會了互助、合作、樂群和尊重別人的態度，並提高解決問題的能力。同時，幼兒在遊戲中學會接受勝利和失敗，從而培養體育精神。幼兒在認識器材的玩法和自訂遊戲規則時，可促進基本動作的掌握，培養遵守規則的意識和發揮創新能力。

第四：安全的體能器材

我們根據幼兒身心發展的需求，使用多種趣味性強、安全而易操作的器械材料，例如平衡木、大籠球及彈跳床等，用以引發幼兒的興趣和發展他們

的協調和靈活能力。

家長的影響

幼兒在體能活動的表現間接改變家長對體能活動的興趣和態度，他們樂於讓幼兒運動及與人分享當中的樂趣。以親子運動會為例，家長與幼兒一起參與比賽，對幼兒的學習帶來正



勤做體能活動，令幼兒有健康的體格。

面和積極的影響。幼兒更於放學後，與家人分享所學的技巧，並以小老師身分帶同家人一起練習。我們除鼓勵家長善用社會資源與幼兒進行不同形式的體能活動外，又推廣舞獅、舞龍這一類集娛樂、競技、健身等多功能於一身的項目。在傳統節日中，我們讓幼兒表演舞龍或舞獅，用以鍛鍊他們的體能和意志。

結語

我們致力推行體能活動，讓幼兒把它當成生活中不可缺少的一部分。我們將會持續進修、積極改善教學策略和定時檢查設施和用具，為幼兒擬定更適切的活動目標及內容，以達到提升他們的體能表現及興趣。

評審撮要

因應校園特色和幼童體能優點，設計富趣味性活動，讓幼兒愉快學習，繼而推動家長積極保持運動與健康。



幼兒愉快地參與活動

小組有著同一理念，就是將「德、智、體、群、美」中的「體」放在首要位置，只要從小鍛鍊有健康的身體，才能成就將來一切的美事。她們按「有效教學」的理念去推行幼兒體能活動，包括尊重兒童自然發展、用具富趣味性和材料符合安全原則、促進幼兒自主鍛鍊意識和激發幼兒參與體育活動四方面。

課堂的設計與執行均顯示小組有優良的專業能力。她們讓幼兒有足夠的時間循序漸進地學習，有效地發展基礎動作的肌耐、協調、平衡、敏捷和瞬發等能力，更使幼兒提高自尊心、舒緩緊張學習的情緒，又培養相互協助、輪流活動和與人分享意見等運動精神。訪校當天有兩個觀課教節，由施老師和周老師任教，分別教授「向不同方向踏跳」及「單足站立把球踢出」兩種技巧，蔡老師則為協助老師。評審委員從課堂觀察所得，她們仔細地把三十分鐘的體能課分為熱身、技巧發展、遊戲應用、舒展及分享等五個環節。所選用的用具，皆能吸引幼兒踏跳和踢球，再配合良好的氣氛和充足的運動時間來學習和複習技巧，有效地提升幼兒的基本運動能力。幼兒愉快地、滿足地和未有歇息下完成課堂，表現得非常興奮和十分喜愛體能課。根據家長的反映，她們的子女會於放學後滔滔不絕地轉述所學的技巧，要求父母好好跟着做。家長亦非常欣賞小組的認真教學，這反映出幼兒對體能活動課的感受，不單在於學習技巧，也意識到常常練習和與家人養成運動習慣的重要性。小組更將舞獅、舞龍民間活動帶入學校、帶入社區，讓幼兒能以一種活潑形式去進行這些既優美又有趣的創意體能活動。這些活動能展現獨特的學校文化，對學生的專注力、情緒及社交等各項發展均有利，更能間接提升其他範疇的學習能力。

小組年資和教學經驗雖各有不同，但十分投入和互有默契，透過互相檢討藉以改善教學。又經常與校長一起探討如何優化體能課的內容。此外，小組與家長保持緊密聯繫，有助她們瞭解及跟進子女的學習情況，更有不少家長擔任義工，協助推行體能活動。

索取上述教學實踐資料的途徑

請與小組老師聯絡

教師與其他同工分享的方式

工作坊、講座、觀課

聯絡方法

校址：大嶼山梅窩南便圍3號

電話：2984 8239

傳真：2984 8735

電郵：lickhangkg@yahoo.com.hk