

優質教育基金 「跑跑跳跳•舞動全身樂無窮」計劃

計劃內容

計劃實施由 2021 年 4 月 1 日至 2023 年 9 月 30 日，為期兩年半。包括為 3-6 歲幼兒設計及帶領適合的體適能遊戲、韻律操、韻律舞及音樂活動。計劃配合主題和情境，結合家長的力量，以全校參與方式，讓幼兒、家長和教師一起跑跑跳跳，建立活躍及健康的生活方式。

計劃目的

1. 推動肢體音樂及舞蹈相關的活動，透過創意的韻律活動及遊戲，提升幼兒的感官能力及審美力，使幼兒獲得愉快的身體活動經驗，並建立初步健康的生活方式。
2. 推動體能相關的活動，透過身體的動作和愉快的活動經驗，促進幼兒的骨骼、肌肉和身體功能健康地發展，讓幼兒掌握基礎動作和提高自我表達的能力，幫助幼兒日後學習生活的基本能力，並培養幼兒對運動的興趣。

創新元素

運用多元肢體音樂、體能及舞蹈促進幼兒均衡發展，以兒童為本並加入校本的創新元素，引人入勝的音樂和身體動作能引發幼兒體驗參與的樂趣。計劃包括韻律活動的現代化，如創作富有童心童趣及符合幼兒年齡特點的歌曲、設計能夠配合不同年齡幼兒的基礎運動技能 (Fundamental Movement Skills) 及韻律操 (Eurhythmic movement)，和設計幫助提升幼兒體適能和 FMS 的遊戲等。我們會安排合宜的主題和情境，結合家長的力量，以全校參與方式，讓幼兒、家長和教師一起跑跑跳跳，建立活躍及健康的生活方式。

幼兒的體能發展

加強視覺、聽覺和觸覺訓練機會，包括(1)提升與移動性活動相關的運動技能—如步行、跑步、跨跳、單腳跳、馬躍跳、側滑步、踏跳、攀爬及滾動等；(2)強化與操作性活動技能相關的運動技能—如擊球、彈、拋、擲、踢、滾動用具等；(3)鞏固接納性技能—如接/收、捉、拍、運球等動作。透過帶氧運動的體能遊戲，有助促進幼兒的身體及運動能力。

幼兒的音樂發展

加強幼兒對音樂元素的認識，包括節奏、快慢、旋律、音質、曲式、力度、強弱、和聲等。創造是自我實踐的途徑，賦權予幼兒，讓幼兒透過隨手可取的頭飾、綵帶、絲巾、帽子、布偶或樂器等，隨著優美的音樂，在輕鬆愉快的氛圍中誘發幼兒的想像力，幻想故事的情境，假裝遊戲、角色扮演，擺動身體並透過音樂創作，抒發情感，發揮創意。

美感及文化發展方面

計劃能幫助幼兒對動作有較佳的控制，如轉體、屈曲、蜷曲、扭曲、扭動、擺動及旋轉等。透過律動、韻律操及舞蹈，加以變化而造成有節奏的動作，以表達內心的感受和對音樂的體會，有助促進幼兒的感官能力及審美能力。