



香港明愛學前教育及扶幼服務
明愛油塘幼兒學校
2021-2022年度K1班
思言起行設計活動—「運動小健將」



負責老師：李佩珊老師、陳粵老師、徐昕琳老師

推行日期：9/5/2022 ~ 10/6/2022

明愛教育理念

1. 明愛學前教育培育兒童的目標

- 關懷別人、有愛心
- 克服困難、有處理變革能力
- 關心社會、關心世界

2. 此計劃揉合了校本教學模式

- 遊戲為本的課程
- 「思、言、起、行」教學法
- 生活體驗的教學理念

思言起行教學法

「思、言、起、行」教學法是以兒童為中心的教學方法，教師讓兒童參與策劃學習內容及活動，課題多取自他們在生活中發生而感興趣的事物。透過觀察、實錄兒童學習過程，以反思及了解兒童思維和學習模式的理念，再融入兒童學習需要透過感官接觸，身體力行的學習原理，讓他們在整個學習過程中，發揮創意，盡展潛能。

正向教育



學習

活出



嵌入

教導

本校與香港中文大學教育學院大學與學校夥伴協作中心合作推行「推動正向教育 - 邁向全人發展」計劃，從「學校文化」及「學與教」兩大方向推行正向教育，希望從小培育幼兒對學習和人生持正向態度。

「正向教育」（Positive Education）源自於正向心理學，目標是讓學校群體以內所有成員均能活出豐盛，以達至健康和幸福。正向心理學最根本的目標是協助人們建立豐盛人生，換句話說，即是讓人感覺良好，同時又運作暢順（Seligman, 2011）。

正向教育源於心理學家Martin Seligman和Christopher Peterson等人，他們一方面分析人類性格優勢（Character Strength），一方面探討構成真實的快樂和幸福的元素，包括：「PERMA」就是指：「正向情緒 Positive Emotions、正向投入 Positive Engagement、正向關係 Positive Relationships、正向意義 Positive Meaning及正向成就 Positive Accomplishment」，以至讓人能感覺良好，同時又運作暢順，這就是豐盛人生的不二法門（Seligman, 2011）。



正向教育

仁慈的人對別人懷有慈愛和寬宏大量的心，樂於帶給別人恩惠和為別人做好事、幫助及照顧他人。對仁慈的人而言，幫助別人並非出於一種責任和規條，而是基於別人的需要，同時享受為別人做好事而帶來的快樂（McCullough, 2000）。

感恩是最有助提升正面情緒，增加個人幸福感的方法。感恩自身擁有的人、事、物和環境並非理所當然，有助提升個人對生活的滿意度（Emmons & McCullough, 2004）。要活得豐盛，人應該養成感恩的習慣，並以適當的方法表達出來。

好奇是對人生滿意度的重要指標（Peterson & Seligman, 2004），人類的大腦渴望新鮮的事物，好奇心是與生俱來的，但人類很多時為了滿足安全感，傾向將身邊的人、事和物，以慣性或定型的方法解讀，藉以遠離陌生不安和未知的恐懼，因此，我們應要主動地保護個人的好奇心。

心流則是指一種全神貫注及處於最佳經驗的狀態，處於心流時，人會從心底裡享受當前的時刻，沉浸其中（Csikszentmihalyi, 1990）。如果所做的事情能提供一定挑戰性，基於個人選擇並真正感興趣，便能進入心流的狀態，享受箇中樂趣。

成長性思維強調人的才能是可以透過後天的努力來建立而非天賦的（Dweck, 2006）。無論在人生或學習的路途上，當面對挑戰時，具成長性思維的人是不會逃避也不怕失敗，相反是勇於面對挑戰且明白從失敗中找出改善的重要性，以個人努力和堅毅不屈的態度邁向成功。

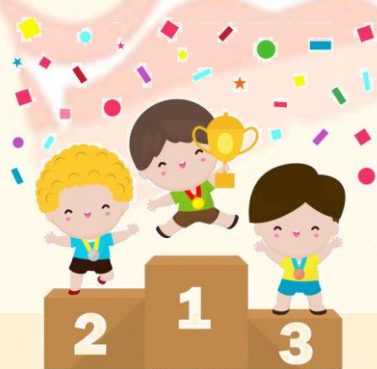
好奇心

感恩

仁慈

心流

成長性思維



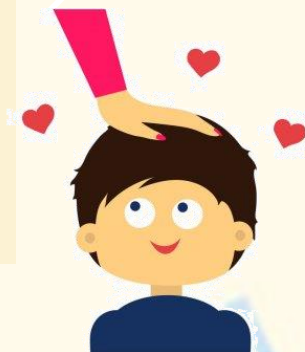
正向教育



幼兒班進行以「運動小健將」的思言起行設計活動，增加幼兒對運動項目的認識，了解做運動的好處和安全，探索甚麼是「運動會」及「體育精神」，建立幼兒多做運動的健康生活習慣，培養幼兒遵守比賽規則和發揮體育精神。當中幼兒都不停的發問及積極參與不同運動，展現了他們的好奇心及心流等正向思維。

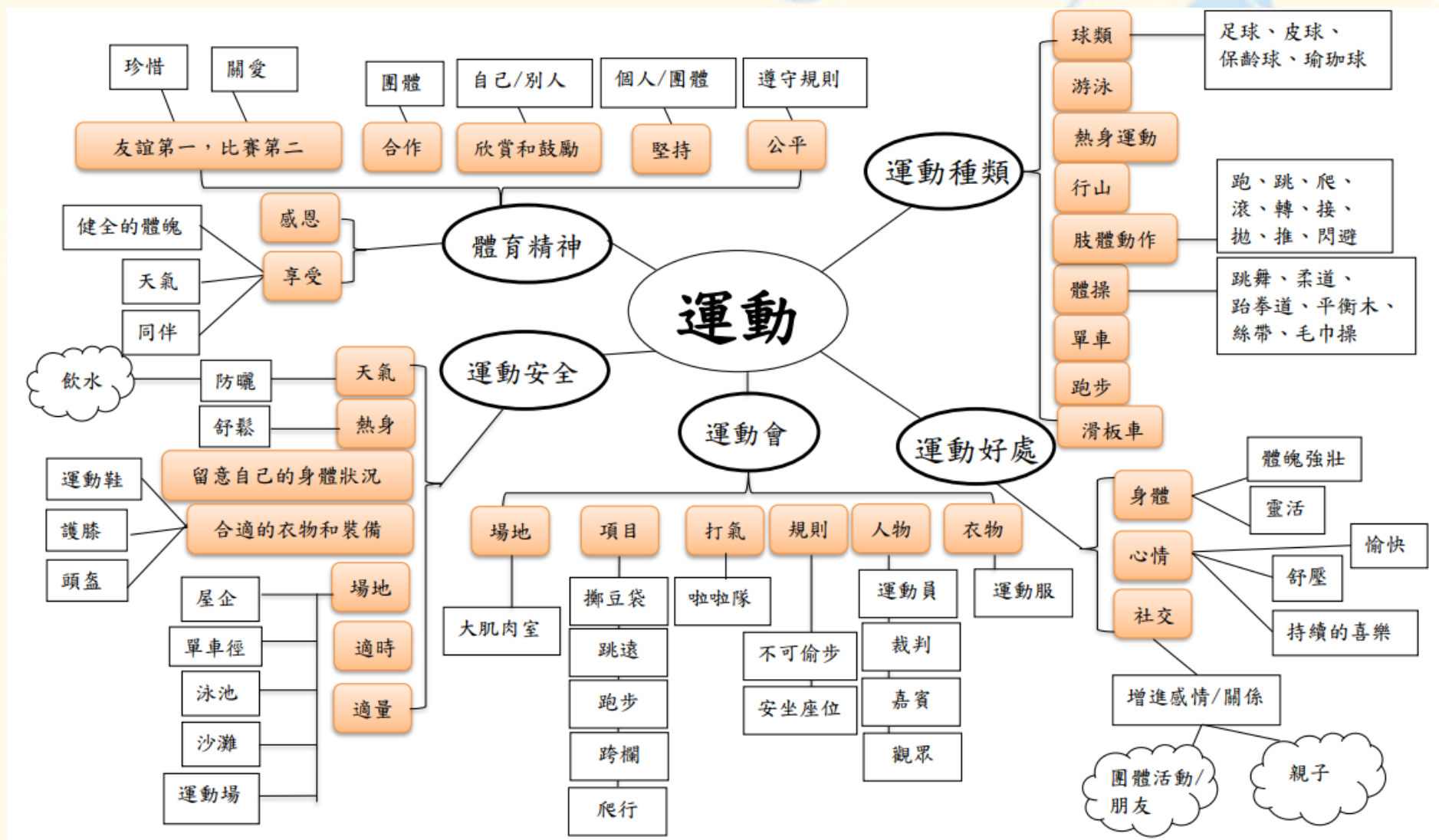
之後更與幼兒一同設計及舉辦一場屬於他們的運動會，鼓勵幼兒為他們自己揀選參與的運動項目進行賽前練習。也透過運動員紀錄冊、幼兒運動會的影片，讓家長認識正向教育，學會正向讚賞鼓勵幼兒，培養自身及孩子的成長性思維，藉此讓他們明白成功是經過努力的練習和堅持，不怕失敗，才可以獲得成果。

幼兒在活動中也學會和同伴配合，彼此體諒和支持，才能體現團隊力量，發揮團隊精神，一同合作佈置運動會。於運動會中，幼兒也會互相鼓勵、打氣、支持和欣賞，他們不只考慮自己能否成功，也希望班中的其他幼兒能完成項目，獲得好成績，並一起分享喜悅。等等都助他們建立正向品格，學會感恩、仁慈及增進社交技巧。



思言起行設計活動－運動小健將

老師初擬思維網



思言起行設計活動—運動小健將

幼兒初擬思維網

- 排球
- 籃球 
- 網球
- 足球
- 劍
- 單車
- 健身球
- 保齡球
- 滾軸溜冰鞋
- 滑板車

運動用具

- 泳帽
- 泳衣
- 泳鏡
- 頭盔
- 護膝
- 手套
- 保護衣
- 面罩
- 毛巾
- 木樽
- 運動衣
- 運動鞋

運動裝備

- 社交 - 同家人好啲 
- 同朋友好啲 

運動好處

- 健康
- 強壯
- 長高

- 心情
- 開心

運動小健將

挑戰 (想難↓)

堅持 (繼續努力)

欣賞, 鼓勵

(吸-聲先) 公平

(扶 跌在既人) 關愛 

體育精神

運動會

啦啦隊

開幕禮

比賽項目

頒獎

獎牌 獎盃

運動安全

- 做熱身
- 留意自己身體狀況
- 留意天氣
- 穿著合適的衣服
- 塗太陽油
- 帶帽
- 飲水

運動種類

- 羽毛球
- 跑步
- 踢足球
- 游泳
- 跳高
- 踩單車 / 滑板車
- 滑雪
- 劍擊
- 行山
- 滾軸溜冰
- 熱身運動
- 籃球
- 擲球
- 攀石
- 跳舞
- 跆拳道

思-兒童對日常生活中的事物產生好奇，
從而啟動思考、猜想或預設答案。

1.我最喜愛的運動
是甚麼？

2.有甚麼運動種類？

3.為甚麼要做運動？

4.運動有甚麼用具？

5.做運動要注意甚麼？

6.做運動應有的態度？



好奇心、
心流

思-兒童對日常生活中的事物產生好奇， 從而啟動思考、猜想或預設答案。

學校暫停面授課期間，幼兒長時間留在家中且家中缺乏空間進行足夠時間的體能活動，因為長期留家對幼兒的身心健康帶來不少的影響。為了促進幼兒的身心發展，幼兒班進行以「運動小健將」的思言起行設計活動，增加幼兒對運動的認識，了解做運動所需的用具和安全。

明愛油塘幼兒學校

姓名：譚俊灝

班別：幼兒班

日期：16-3-2022

【在家體能小遊戲】

疫情期間不能在戶外運動，但適量的在家運動，有助幼兒發展大肌肉，同時透過親子體能遊戲，促進親子關係。請爸爸媽媽與幼兒在家設計一個體能遊戲，把過程拍攝下來，並以文字作簡單紀錄，其後交回學校作分享之用。



遊戲名稱：跳圈

遊戲物料：膠圈

遊戲玩法：膠圈放在地上，沿着膠圈往前跳



好奇心、
心流

思-兒童對日常生活中的事物產生好奇，
從而啟動思考、猜想或預設答案。

小朋友：
「我哋一齊做
護脊操。」



熙樂：「我喺
屋企都會做運動。」



老師展示幼兒做運動的情況，與幼兒一同探索運動的種類。

好奇心、
心流

思-兒童對日常生活中的事物產生好奇，
從而啟動思考、猜想或預設答案。



俊灝：「我會
攀爬。」



梓蕎、梓皓：
「我會跑。」



沛錡：
「我會拍球。」



老師展示幼兒做運動的情況，與幼兒一同探索運動的種類。

好奇心、
心流

思-兒童對日常生活中的事物產生好奇，
從而啟動思考、猜想或預設答案。

「熱身無限 FUN」影片製作指引

第一步：選擇一首喜歡的輕快歌曲（約 2 分鐘內）。



第二步：配合輕快的歌曲，發揮創意，加入一些熱身動作，如：



左右彎腰



向上跳



手臂前後轉



伸展手臂

第三步：完成影片後，請於 17/5（二）前把影片發送到
yt20212022k1@gmail.com，謝謝！



浩鋒：
「我會彎彎腰。」

弘諾：
「我和媽媽一起
做熱身。」



幼兒在老師的引導下，與家人設計出熱身操。老師製作成宣傳單張，並配合學校兒童月「護脊操」活動，宣傳多做熱身運動的重要。

好奇心、
心流

思-兒童對日常生活中的事物產生好奇，
從而啟動思考、猜想或預設答案。



喬喬：「我會做
熱身。」

天恩：「我會
做熱身。」



幼兒在老師的引導下，與家人設計出熱身操。幼兒除了在學校一起做他們設計的熱身操，幼兒也能於家中也能一起做熱身。

好奇心、
心流

思-兒童對日常生活中的事物產生好奇，
從而啟動思考、猜想或預設答案。

老師邀請幼兒帶回他們的運動裝備
在課堂上分享。課堂後，老師把
運動用品放置角落中讓幼兒探索。



明希：
「踩單車要
戴護膝呀！」



小朋友：
「我哋搵到好
多運動用品！」



好奇心、
心流

思-兒童對日常生活中的事物產生好奇，
從而啟動思考、猜想或預設答案。



梓銘：
「要做熱身！」



奕熙：「做運
動要穿運動褲！」

在做不同的運動期間，幼兒思考運動安全。

言-兒童把猜想的答案講出來，並與同伴分享。
然後由群體磋商建構出初步計劃。

透過與老師家人一起搜集資料的過程，幼兒增加對的運動的認識及發現，明白多做運動的好處及體育精神，更積極地做運動。

1. 做運動很健康。

2. 做運動可以認識更多朋友。

3. 做運動很开心!

4. 運動會時我們可以為別人打氣。



仁慈、
心流

言-兒童把猜想的答案講出來，並與同伴分享。
然後由群體磋商建構出初步計劃。



喬喬：
「芒果組想
星期四做運動
大使。」

瑤瑤：
「一齊做熱身啦！」

K1 班時間表	
8:45-9:00 點名、祈禱、介紹功課	10:30-10:40 刷牙
9:00-9:30 誦經 / 功課、教具	10:40-11:20 誦經 / 功課、教具
9:30-10:30 書中故事 / 故事 / 宗教 英文故事 / 普通話兒歌 大肌肉室 / 唱遊 / 體育	11:20-12:05 晨運活動
	12:05-12:15 刷牙、換鞋、洗手

幼兒選出適合帶領早操的時間



詠恩：
「做運動，
生高啲！」

請幼兒擔任「運動大使」，在校內不同時間帶領早操及宣傳運動的信息。

仁慈、
心流

言-兒童把猜想的答案講出來，並與同伴分享。
然後由群體磋商建構出初步計劃。

弘諾：
「你要喺起點開始！」



熙樂：「準備好
運動用品了！」



沛錡：
「要收拾好。」



運動大使於分組時間提醒其他幼兒注意運動安全及如何使用運動用品。

好奇心、
心流

言-兒童把猜想的答案講出來，並與同伴分享。
然後由群體磋商建構出初步計劃。



梓銘：「係羽毛球比賽。」



德晴：「呢個係奧運會，我之前有睇過。」



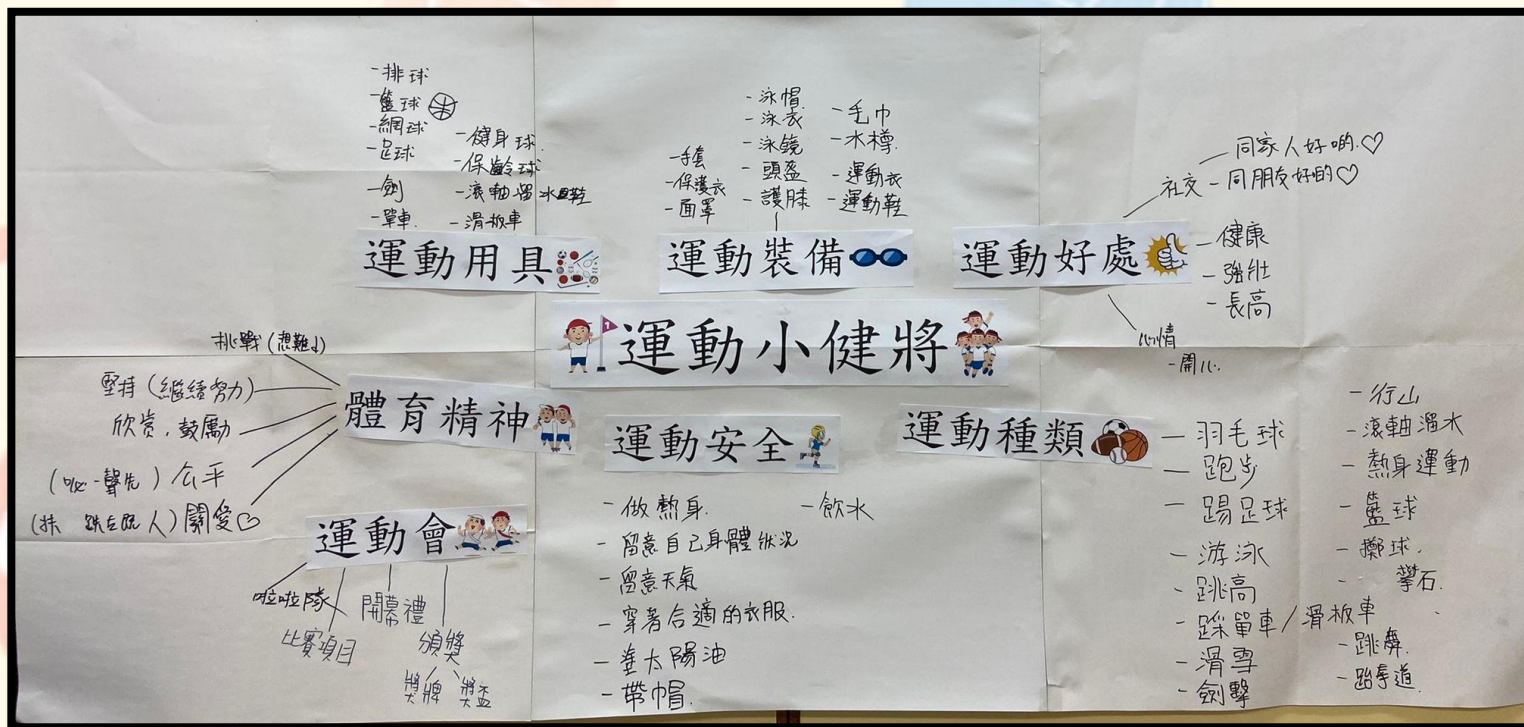
明希：「點解有啲線係到？」

幼兒搜集不同運動會的資料，介紹不同的運動項目，並探索不同的運動會場地。

好奇心、
心流

言-兒童把猜想的答案講出來，並與同伴分享。
然後由群體磋商建構出初步計劃。

展開思維網



好奇心、
心流

言-兒童把猜想的答案講出來，並與同伴分享。
然後由群體磋商建構出初步計劃。

梓皓：
「障礙賽之後就
跳遠啦！」

晴瑤：
「我想參加
跳遠比賽。」

沛悠：「我想參加
爬行比賽。」



請幼兒提出不同的運動項目，包括：跳遠、爬行、擲豆袋和障礙賽，請幼兒選出自己想參加的項目，並請他們回家練習。然後討論運動會的流程，各項目的先後次序。

好奇心、
心流

言-兒童把猜想的答案講出來，並與同伴分享。
然後由群體磋商建構出初步計劃。



熙樂：「我地
可以係藍色
地墊打氣。」



梓嵐：
「單車場可以
跑同跳。」



蘋果組：
「我地諗下負責
佈置邊到。」

老師與幼兒選出適合進行運動會的場地，並合作佈置。

好奇心、
心流

言-兒童把猜想的答案講出來，並與同伴分享。
然後由群體磋商建構出初步計劃。

明希：
「車都會阻著
我哋比賽。」



西瓜組：
「平衡木都要推走，
一齊推！」

沛錡：「障礙賽
要跨欄。」



芒果組：
「欄都要推走。」

老師與幼兒選出適合進行運動會的場地，並合作佈置。

好奇心、
心流

言-兒童把猜想的答案講出來，並與同伴分享。
然後由群體磋商建構出初步計劃。



小朋友：
「我哋幫忙塗明愛
標誌。」



駿曦：
「我整左綠色嘅
明愛旗。」

老師與幼兒一起籌備運動會，製作場地的裝飾及運動會的用品，如：明愛旗、啦啦球。

仁慈、
心流

言-兒童把猜想的答案講出來，並與同伴分享。
然後由群體磋商建構出初步計劃。

小朋友：
「加油！加油！」



以峻：
「要將繩撕開
一條條！」



天恩：
「啦啦球好好玩！」



透過觀看運動會的打氣片段，幼兒要欣賞及鼓勵別人，並提出製作啦啦球用作打氣之用。

好奇心、
心流

言-兒童把猜想的答案講出來，並與同伴分享。
然後由群體磋商建構出初步計劃。



以峻：
「呢件衫有數字。」



梓蕎：
「我係12號。」



藝霖：
「我畫啲心心
喺號碼牌到。」

透過運動員的衣著，幼兒發現運動員有號碼牌，於是幼兒設計屬於自己號碼牌。

好奇心、
心流

言-兒童把猜想的答案講出來，並與同伴分享。
然後由群體磋商建構出初步計劃。



梓嵐：
「強健身體
精神好！」



小朋友：
「大家齊來做運動。」

藝霖、晴瑤：
「伸伸雙手彎彎腰。」



幼兒能說出運動的好處，一同唸讀出運動的兒歌，然後創作兒歌中的動作。

好奇心、
心流

言-兒童把猜想的答案講出來，並與同伴分享。
然後由群體磋商建構出初步計劃。



星宇：
「呢個獎盃
好靚！」



舜舜：
「第一名可以
有金牌！」



藝霖：
「我整緊我個
獎牌。」



幼兒探索運動會中的獎牌及獎盃，然後製作屬於自己的獎牌。

起-按計劃籌備工作，把搜集的資料整理、分析及商討。

成長性
思維

認識運動精神

在籌備/舉行運動會前，老師與幼兒
一同認識運動精神及其重要。

幼兒和家人一起在家中進行練習自己揀選的比賽項目，過程中學會堅持
不放棄，透過不斷的練習，使自己一天比一天進步。

堅持



晴瑤：「我有練習跳遠兩次。」



梓嵐：「我每日放學後都會喺屋企練習
跳遠，婆婆都讚我好勤力！」



起-按計劃籌備工作，把搜集的資料整理、分析及商討。

成長性
思維

認識運動精神

在籌備/舉行運動會前，老師與幼兒
一同認識運動精神及其重要。

堅持

家長透過閱讀「我是小小運動員」練習紀錄冊子，認識正向教育，學會如何培養自身及幼兒建立成長性思維，明白經過不斷的練習便會得到成果。

明愛油塘幼兒學校



「我是小小運動員」
練習紀錄冊子



姓名: _____ 班別: 幼兒班 推行時期: 26/5/2022-30/5/2022

★請家長協助幼兒完成冊子後，並於 1/6 (三) 前交回。

序

學校暫停面授課期間，幼兒長時間留在家中且家中缺乏空間進行足夠時間的體能活動，因為長期留家對幼兒的身心健康帶來不少的影響。

體能活動能使他們維持健康身體及體重，加強幼兒身體活動和協調能力，並促進肌肉及骨骼發展。多做運動能改善幼兒的睡眠質素，培養早睡早起的良好習慣，促進發展腦部及加強學習能力。體能活動也可促進幼兒的群性發展，競賽的體力遊戲能讓幼兒學習制定規則，明白競爭是在公平上進行。而且，幼兒在活動中要與友伴配合，學會彼此體諒和支持，才能體現團隊力量，發揮團隊精神，從而建立他們的正向品格及增進社交技巧。

為了促進幼兒的身心發展，幼兒班進行以「運動小健將」的思言起行設計活動，增加幼兒對運動的認識，了解做運動的好處和安全，從而探索甚麼是「運動會」及「體育精神」，並與幼兒一同設計及舉辦一場屬於他們的運動會，鼓勵幼兒為他們自己揀選參與的運動項目進行賽前練習，家長透過認識正向教育，學會正向讚賞鼓勵幼兒，培養自身及孩子的成長性思維，藉此讓他們明白經過努力的練習，才可以獲得成果。



起-按計劃籌備工作，把搜集的資料整理、分析及商討。

成長性
思維

認識運動精神

在籌備/舉行運動會前，老師與幼兒
一同認識運動精神及其重要。

堅持

家長透過閱讀「我是小小運動員」練習紀錄冊子，認識正向教育，學會如何培養自身及幼兒建立成長性思維，明白經過不斷的練習便會得到成果。



認識正向教育

「正向教育」(Positive Education)源自於正向心理學，目標是讓學校群體以內所有成員均能活出豐盛，以達至健康和幸福。正向心理學最根本的目標是協助人們建立豐盛人生，換句話說，即是讓人感覺良好，同時又運作暢順 (Seligman, 2011)。

成就感 - 成長性 VS 固定性思維模式

你認為成功取決於先天的才能，還是後天的努力？為甚麼有些人面對失敗便會輕易放棄，而有些人則會堅持努力不懈？正向心理學提出的幸福理論中，包含了「成就感」。美國的心理學學者德威克(Carol Dweck)指出，人類有兩種思維模式 - 固定性(Fixed Mindset)及成長性(Growth Mindset)。思維模式不但影響我們的行事動機，還會影響我們對成就感的看法。

1. 思維模式對我們有甚麼影響？

我們的思維模式會影響我們……

- ◆ 詮釋事件
- ◆ 做事的動機
- ◆ 發揮潛能
- ◆ 設定及追隨自己的目標
- ◆ 看待成就及成敗得失
- ◆ 願意付出多少努力
- ◆ 找尋新的方法來解決困難



2. 思維模式面面觀

小草在任何惡劣環境下，也能抓緊泥土掙扎求存，漸漸成長。相反，石頭的大小是固定的，它不會生長，反會受到外在環境影響，如被風雨侵蝕。

試想想，你的孩子在以下的生活事件中，會是石先生還是草小姐呢？

生活事件	石先生說：	草小姐說：
面對數學測驗不合格	我數學科的成績一向都不好，所以不合格也很正常吧！	今次測驗我只用了兩天去溫習，下次我要提早一星期準備，有充足的時間，我就不會再不合格了。
跑步比賽落敗	今次對手很強勁，不用比賽都知道我一定會輸了！	今次對手起跑及跑步的姿勢明顯有改善，而且比前更有耐力。我一定要加倍訓練，更加努力，希望下次比賽可以再次挑戰他。



◇ 固定性思維和成長性思維之間有甚麼分別？



Fixed Mindset
固定性思維

石先生代表擁有固定性思維的人，他會從能力和才幹的角度看待事件，認為很多東西都是與生俱來，成功與否都是取決於個人的性格、智慧、能力與天份。因此，擁有固定性思維的人常常以判斷的方式看待事件。



Growth Mindset
成長性思維

草小姐代表擁有成長性思維的人，她會以追求成長的角度出發，認為成敗主要是取決於個人的努力、興趣與堅持。因此，擁有成長性思維的人會渴望透過努力而作出改變。



◇ 兩種思維模式有以下特點：

處境	固定性思維	成長性思維
面對挑戰時	避免挑戰	勇於接受挑戰
面對挫折時	容易放棄	選擇堅持
對於努力	視為沒有結果	視為邁向成功的方法
對於批評	忽視建議	從別人的建議中學習
對於別人的成功	感到受威脅，視自己為失敗者	能從別人成功的經驗中得到啟發
結果	維持原狀和未能發揮所有潛能	有更意想不到的或更高的成就

起-按計劃籌備工作，把搜集的資料整理、分析及商討。

成長性
思維

認識運動精神

在籌備/舉行運動會前，老師與幼兒
一同認識運動精神及其重要。

堅持

家長協助幼兒記錄他們練習的次數及表現，家長亦能在練習過程中實踐正向的讚賞，以鼓勵幼兒積極面對困難及挑戰。

3. 思維模式可以改變的嗎？

我們的大腦就像肌肉一樣是可以鍛鍊的，已有科學證明，大腦神經是具有可塑性。當我們面對挑戰及學習新事物時，透過學習和不斷重覆的練習，我們的大腦也會有所發展，這能力不會受年齡的限制。

因此，無需為自己或孩子過早下定論，以「愚蠢」、「學不懂」等作論斷，反可給予自己或孩子一個機會去學習和嘗試。



4. 改變思維的三句話

作為家長，我們每句話、每個行動都能影響孩子的思維模式。我們可以透過以下的三句話，引導孩子培養成長性思維。

1) 「雖然……但是……」

當說「雖然」時，我們敘述的是現時面對的處境，而學習說「但是」，可以啟發我們去想更多的可能性、多方面看待事件，及鼓勵自己或孩子成長。

「雖然今次你跳得不夠高，但是現在距離運動會尚有一個星期，你可以善用餘下的時間要繼續努力練習啊！」

2) 「我學到……」

付出努力不是空言，學習說「我學到……」，從每個經歷上尋找當中的得著和意義，從而改善及鼓勵自己繼續堅持。

我們可以透過提問，引導孩子反思：

「你在這次跑步比賽中落敗，你學到了些甚麼？」

3) 「我/你還可以……」

每個人都具有意想不到的潛能，我們和孩子可以學習說「我/你還可以……」去充份發揮自己及面對各項挑戰。

「你不是只完成第一場運動會嗎？這不過是第一場，一週後再有一次總決賽的機會，你還可以好好裝備自己、多練習運動項目，爭取更好的表現！」

日期：26/5/2022-31/5/2022

我參與的項目是：（請圈出來）



拍球



擲豆袋



跳遠



障礙賽



爬行

★請家長為幼兒拍下他們努力練習的相片/影片，並傳送至電郵 yt20212022k1@gmail.com，以作分享。

◎我每天都抽空練習運動會參與的項目，每次完成一次練習後，請在方格內蓋印。

5月26日（四）

1次

2次

3次



◇我對孩子的讚賞/說話...

孩子的回應/表現：

「雖然_____，
但是_____。」

起-按計劃籌備工作，把搜集的資料整理、分析及商討。

感恩、
仁慈

認識運動精神

合作

幼兒認識運動會有不同的項目需要兩人或以上互相合作才能完成，如：接力賽、雙人羽毛球、雙人跳水等。

灝舜、以峻：「我哋要一齊合作！」



起-按計劃籌備工作，把搜集的資料整理、分析及商討。

仁慈

認識運動精神

公平

幼兒認識運動會是非常著重公平公正，如：同一時間開始、不可越線等等。



天恩：「我哋可以用工具嚟量度長度。」

梓蕎：「運動員係唔可以過界。」



小朋友：「我哋都要公平呀！」

起-按計劃籌備工作，把搜集的資料整理、分析及商討。

仁慈、
感恩

認識運動精神

欣賞

幼兒認識運動會中有啦啦隊為同伴打氣，因此他們一同製作打氣用具及寫下心意卡，送給他們在運動會中欣賞的運動員。



晴瑤：「我欣賞梓嵐有努力練習。」



俊灝：「我欣賞弘諾會努力練習。」



藝霖：「我會堅持唔放棄！」

起-按計劃籌備工作，把搜集的資料整理、分析及商討。

感恩

認識運動精神

感恩

幼兒認識運動會中需要不同的人協助籌備運動會才能圓滿成功，如：老師、校工姐姐及運動員們和觀眾等。



駿曦：「我感謝姐姐幫我哋搬走大肌肉室嘅毛毛蟲。」



熙樂：「我感恩自己有靈活嘅身體。」

起-按計劃籌備工作，把搜集的資料整理、分析及商討。

感恩、
心流

認識運動精神

享受

老師鼓勵幼兒不要計較輸贏，享受比賽的過程，要投入參與，感到開心便足夠。



小朋友：「運動會最重要係開心！」



梓嵐：「玩閃避球好開心！」

仁慈、
正向成就、
心流

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

老師與幼兒們都非常期待「郁多啲」運動會的來臨。

「郁多啲」運動會



仁慈、
正向成就、
心流

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

在比賽前會舉辦「開幕禮」，邀請其他班級的老師及幼兒
一同參與，運動員與觀眾打招呼及揮旗，一同享受運動會。

「郁多啲」運動會

開幕禮



喬喬：「Hello! 大家好！」

俊灝：「我們準備進場啦！」



仁慈、
正向成就、
心流

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

在比賽前，請「運動大使」帶領所有運動員一同跳
「護脊操」，確保他們有做足熱身，避免比賽時容易
受傷。

「郁多啲」運動會

開幕禮

小朋友：「一齊跳護脊操！」



仁慈、
正向成就、
心流

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

在運動會正式開始前，老師與幼兒們一同祈禱，感恩老師、姐姐及幼兒用心籌備是次的運動會。接著，校長勉勵一班運動員，讚賞他們用心練習，學會堅持不放棄，一天比一天進步，並為他們打氣。

「郁多啲」運動會

開幕禮



校長：「各位運動員要加油呀！」



仁慈、
正向成就、
心流

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

開幕禮後，第一個比賽項目為障礙賽，比賽選手到跑步場地進行一對一的比賽，然後再進行晉級賽。比賽選手都非常盡力完成比賽，而在觀眾席的老師及幼兒為比賽選手落力打氣。

比賽項目 - 障礙賽



「郁多啲」運動會



小朋友：「加油！跑快點！加油！」

仁慈、
正向成就、
心流

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

第二個比賽項目為「跳遠」，每位比賽選手有兩次跳遠的機會，他們都盡力跳，期望能跳得一次比一次遠，老師都即時為幼兒進行記錄。

「郁多啲」運動會

比賽項目 - 跳遠



NI妹妹：「加油！」



老師：「你今次跳得有進步，
你下次可以再跳遠啲，加油！」

仁慈、
正向成就、
心流

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

第三個比賽項目為「爬行」，每位比賽選手有兩次爬行的機會，他們都盡力地爬，期望能爬得一次比一次快，老師都即時為幼兒進行計時記錄。

「郁多啲」運動會

比賽項目 - 爬行



小朋友：「加油！爬快點！加油！」

仁慈、
正向成就、
心流

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

第四個比賽項目為「擲豆袋」，每位比賽選手有兩次擲豆袋的機會，他們都盡力地向前擲，看誰擲得遠，期望能擲得一次比一次遠，老師都即時為幼兒進行記錄。

比賽項目 - 擲豆袋

小朋友：「加油！擲遠啲！」

「郁多啲」運動會



仁慈、
正向成就、
心流

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

最後，完成所有比賽項目後，校長、嘉賓、老師、幼兒及運動員一同拍照留念，他們都非常投入整個運動會，表現得很開心。

「郁多啲」運動會



仁慈、
正向成就、
心流

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

在「郁多啲」運動會中，幼兒們揀選一項運動項目進行比賽，而在運動會完結後，他們對其他人參與的項目也感到興趣，並希望挑戰一下，因此我們決定舉辦一次挑戰賽。

「郁多啲」運動會



仁慈、
正向成就、
心流

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

比賽完結後，進行頒獎禮，老師會在比賽前及比賽期間觀察幼兒的表現，從而頒發不同的獎牌，當中包括：「運動精神獎」、「表現優異獎」、「最佳進步獎」、「懂得欣賞獎」及「勇於嘗試獎」。

「郁多啲」運動會

頒獎禮



仁慈、
正向成就、
心流

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

完成比賽後，進行頒獎禮，老師會在比賽前及比賽期間觀察幼兒的表現，從而頒發不同的獎牌，當中包括：「運動精神獎」、「表現優異獎」、「最佳進步獎」、「懂得欣賞獎」及「勇於嘗試獎」。

「郁多啲」運動會

頒獎禮



仁慈、
正向成就、
心流

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

完成比賽後，進行頒獎禮，老師會在比賽前及比賽期間觀察幼兒的表現，從而頒發不同的獎牌，當中包括：「運動精神獎」、「表現優異獎」、「最佳進步獎」、「懂得欣賞獎」及「勇於嘗試獎」。

「郁多啲」運動會

頒獎禮



正向成就、
感恩

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

完成運動會後，老師與幼兒進行回顧，分享幼兒獲獎的原因，
以及幼兒分享他們獲獎的感受及練習的經驗，讓他們互相學習。

「郁多啲」運動會

運動會回顧

小朋友：「有困難會堅持唔放棄。」

老師：「欣賞小朋友盡力比賽，
勇於接受唔同嘅挑戰。」

小朋友：「我哋喺屋企都有
努力練習。」



正向成就、
感恩

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

完成運動會後，老師與幼兒進行回顧，分享幼兒獲獎的原因，
以及幼兒分享他們獲獎的感受及練習的經驗，讓他們互相學習。

運動會回顧



明希：「媽媽教我用
雙腳向前跳。」



「郁多啲」運動會

老師：「我睇到小朋友有為比賽
選手打氣，懂得欣賞他人。」



心流、
仁慈

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

家長與幼兒一同設計有關宣傳多做運動的親子海報設計，並帶回
學校與同伴分享。

親子海報設計

明希：「呢個係我，我最鍾意
打籃球。」

弘諾：「係媽媽同我一齊畫，
要多做熱身。」

天恩：「我同媽媽畫咗唔同嘅波，
有足球同籃球。」



心流、
仁慈

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

老師與幼兒一同拍攝宣傳做運動的影片，幼兒都非常投入唱歌
及跳舞，並加入對白宣揚多做運動的好處。

拍攝多做運動的
宣傳影片



K1班運動宣傳影片

心流、
仁慈

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

老師與幼兒一同拍攝宣傳做運動的影片，幼兒都非常投入唱歌及跳舞，並加入對白宣揚多做運動的好處。

拍攝多做運動的
宣傳影片



心流、
仁慈、
感恩

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

學習成果分享會

幼兒設計心意卡送給每位參與「郁多啲」運動會的老師、姐姐及小朋友，感謝他們的協助及參與，並在分享會中送給他們。



晴瑤：「我將心意卡送比
K3班哥哥姐姐。」



梓皓：「我畫咗哥哥姐姐嘅樣。」



心流、
仁慈

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

最後幼兒總結經驗，自信地分享他們的學習成果，向其他級別的幼兒分享做運動的安全、親子熱身操、欣賞運動會片段及宣傳多做運動的好處。

學習成果分享會



晴瑤：「呢個係我同屋企人
設計嘅熱身操。」



喬喬：「哥哥姐姐跟我一齊做。」



心流、
仁慈

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

最後幼兒總結經驗，自信地分享他們的學習成果，向其他級別的幼兒分享做運動的安全、親子熱身操、欣賞運動會片段及宣傳多做運動的好處。

學習成果分享會

N1班

梓銘：「多謝弟弟妹妹。」

小朋友：「多做運動身體好。」

星宇：「游泳係要著泳衣同
戴泳鏡，防止眼睛入水。」

沛悠：「呢張海報送比你啦。」



心流、
仁慈

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

最後幼兒總結經驗，自信地分享他們的學習成果，向其他級別的幼兒分享做運動的安全、親子熱身操、欣賞運動會片段及宣傳多做運動的好處。

學習成果分享會

K2班

小朋友：「做運動，生高啲！
做運動，健康啲！」



駿曦：「記得要多做運動，身體好！」

心流、
仁慈

行-按修訂的網絡行動起來，最後總結經驗，建構知識
並與他人分享學習經驗與歷程。

最後幼兒總結經驗，自信地分享他們的學習成果，向其他級別的幼兒分享做運動的安全、親子熱身操、欣賞運動會片段及宣傳多做運動的好處。

學習成果分享會

K3班

小朋友：「我們一齊學習跳熱身操！」

小朋友：「呢個係運動會嘅流程。」



認知	藝術與創意	幼兒數學
<u>聽:</u> ~能認識運動的好處，包括：增強抵抗力、減壓等。 ~能認識運動會的場地，如：體能館、單車館、室外運動場。 ~能說出運動會的安全措施及規則，如：比賽前做熱身、要公平公正等。 ~能認識體育精神，學習堅持、享受、感恩、積極投入、勇於挑戰。 ~能認識運動會的打氣方法，如：叫口號、組成啦啦隊及擺動啦啦球打氣。 ~能認識運動會比賽的獎項，如：第一名、第二名、第三名等。 ~能認識運動會的流程：開幕禮→比賽→頒獎。 ~能聆聽幼兒分享不同的資料搜集，如：運動會的項目。 <u>講:</u> ~能說出不同的肢體動作，如：跑、跳、爬、擲等。 ~能說出運動的不同種類，如：跑步、跳高、跳遠、游泳等。 ~能說出做運動前需做熱身，留意自己的身體狀況及當天的天氣狀況，注意運動安全。 ~能說出做運動時要配戴適用的裝備，如：踏單車需要戴頭盔、護膝及跑步需穿著運動鞋。 ~能說出運動會的運動項目，如：跑步、游泳、單車等。 ~能說出自己選擇的比賽項目，包括：障礙賽、跳遠、爬行或擲豆袋。 ~能分享自己在家練習的次數及過程。 ~能分享進行訓練時遇到的困難並討論改善方法。 ~能向每位參與運動會的人說出感恩的說話。 ~能分享有關思言起行設計活動的學習成果。 <u>讀:</u> ~能認讀不同的字詞，如：跑、跳、單車、游泳、運動。 ~能唸讀兒歌—「我愛做運動」。 <u>寫:</u> ~能完成「我是小小運動員」練習紀錄冊子。 ~能設計欣賞別人的心意卡。 ~能設計一張感謝卡送給每位參與運動會的人。 ~能與家人一同設計宣傳多做運動的海報。	<u>美藝:</u> ~能設計一張感謝卡，送給每位參與運動會的人，並他們表達謝意。 ~能設計利用水彩來設計自己的獎牌。 ~與人分享歌曲「跟我做運動」。 <u>文學:</u> ~喜歡唸讀兒歌「我愛做運動」，培養兒童的閱讀興趣。 <u>文化:</u> ~認識體能精神的重要性，學會在運動會中要公平、堅持、享受、感恩及積極投入。	~位置（內、外） ~2 的組合 ~3 的組合 ~認識顏色（綠色、橙色） ~4 的組合
	群性及情意發展	大自然與生活
	<u>群性:</u> ~能與同伴一起分享資料搜集的內容。 ~能與同伴一起進行活動及討論問題。 ~能與同伴一起進行投票活動。 ~能與同伴一起製作立體合作圖工。 ~能擔任「運動大使」，在校內體能時間帶領早操及鼓勵同伴多運動的信息。 ~能說出在比賽中自己欣賞的同伴及原因。 ~能說出宣傳口號，鼓勵身邊的人多做運動。 ~能與同伴一起分享學習成果。 <u>情意:</u> ~能分享自己取得獎牌後的感受。 ~能送感謝卡送給每位參與運動會的人，表達謝意。 ~能互相欣賞同伴設計的作品。 ~能設計欣賞別人的心意卡。	體能與健康
		<u>大肌肉:</u> ~向前跑及跨過高及小腿的橫欄。 ~向前爬進隧道。 ~單手向前擲豆袋。 ~向前跳及雙腳落地。 <u>小肌肉:</u> ~利用剪刀把紙碟剪開約 2 厘米。 ~使用雙面膠紙進行黏貼。 <u>健康習慣:</u> ~培養幼兒多做運動，保持身體強健。 ~多看綠色事物，保持眼睛健康。

思言起行教學策略的反思

思

因疫情關係，幼兒缺乏做運動，以及早前家長與幼兒一同設計親子的體能遊戲，幼兒都大感興趣，於是老師從幼兒的興趣出發，透過不同的活動，從而引發他們對運動作出深入認識，如：運動的種類、為甚麼要做運動？做運動的安全等等，引發幼兒探索更多有關運動的知識及培養他們多做運動。

言

幼兒透過資料搜集及探索活動認識是運動的裝備、如何做運動、認識運動會等，幼兒透過親身的體驗，從而讓他們認識做運動的技巧，並學會不同的運動器材的運用。當中，他們對運動會感到有趣，老師從而引發他們一同舉辦一場運動會。

起

老師把幼兒所搜集的資料作整理，並與幼兒討論及計劃接下來的活動，朝著他們的好奇心，從而設計他們感興趣的活動，如：籌備運動會、練習運動比賽項目、製作打氣工具、比賽號碼貼、規劃運動場地和在家完成「我是小小運動員」練習紀錄冊子等，並計劃展開一連串的活動。

行

老師與幼兒一同設計不同的活動，幼兒可透過圖工活動、體驗活動等，把幼兒所學的都展示出來，如：設計感謝卡、圖工創作、在家練習比賽項目等。活動加深幼兒對運動會的認識和興趣，幼兒更懂得體現運動精神，並學會主動去做運動。老師十分欣賞幼兒能自信地分享自己的學習成果。