

### 校園探射燈

# 體能與學習之關係



## 「感統」是甚麼？ 職業治療師的話

「感覺統合」簡稱「感統」，指腦神經系統將不同的感覺訊息，包括：視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺、前庭覺及本體覺，整理及組織成有用的資料。而嬰兒出生後的二千年，大腦神經系統中的神經網絡急速形成，緊密的神经网络是幼兒發展的基礎。體能遊戲能刺激大腦發展，玩樂的過程中，透過接觸外界，從而認識自己的身體。

玩樂不只是靜態的玩玩具，而更加需要大動作遊戲，亦是我們熟悉的體能遊戲。幼兒在活動時探索不同的可能，使大腦得到養分成長。當大腦神經系統的整合能力提升時，我們熟悉的學習能力、專注力、空間感知、大小肌力和情緒控制等也隨之進步。

## 體能遊戲如何發展感統能力？

以攀登架為例，幼兒在攀爬時，透過觸感輸入來懂得如何抓握攀登架上不同質地的繩索，也要透過全身肌肉，調節力度的運用(本體感)來完成這項遊戲。再者，他們的前庭感知可辨別方向，例如前後、左右、上下及轉動，所以在攀登架遊戲中，也能學習及運用到空間感知概念。以下提供了一些小遊戲，希望可以幫助家長在家與幼兒一起進行體能遊戲。

### 遊戲一《翻滾小子》

目的：增強軀幹的協調能力

玩法：幼兒平躺在地上，手拿著一件小物件，然後開始滾動，把物件運送至籃中。



### 遊戲二《旋轉風暴》

目的：前庭訓練、提升眼球肌肉控制、平衡力

玩法：幼兒下巴夾著包裝紙巾(或其他小物件)，家長轉動幼兒不多於10個圈，完成轉圈後，幼兒把紙巾/小豆袋放在桌上。



## 本校如何推行體能遊戲

在課程設計上，本校加入了各種訓練幼兒肌力、速度、爆發力、協調性、平衡力、柔軟度的活動，讓幼兒得以均衡地發展身體不同肌力。此外，定期進行體適能測試，評定幼兒體適能水平，亦能比較訓練前及訓練後幼兒的發展進度，老師會透過評估，找出幼兒發展需要及提升學習興趣、動機等。

本校環境設置及體能器材資源方面亦豐富了，如增設了彈彈板、攀登架、彩虹平衡木等，除了多方位的提升幼兒身體肌力外，更可刺激不同感官。為增加幼兒上學的動力，特設了進園遊戲，透過不同的障礙物，幼兒可在進入校園同時，亦訓練其平衡、走、跨、跳、手眼協調的能力。

為幫助提升幼兒的體能發展，我們製作了「小手作及資源套計劃-體能遊戲卡」，此外，邀請了專業職業治療師並透過影片方式，在學校Facebook專頁講解及分享不同感統活動及訓練專注力的小遊戲(「開心上學系列-專注力篇」)，希望以不同形式支援家長，達致家校攜手合作，提升幼兒學習的果效。

參考文獻：Anita C. Bundy & Shelly J Lane (2019) Sensory Integration Theory and Practice. USA: F. A. Davis Company



# K1 齊來撲滅森林大火

配合繪本《小獅子多多》，幼兒於體能遊戲扮演不同的小動物到森林參加慶祝會，利用不同的體能器材模擬到森林情景，跨過障礙物，走過小橋子及攀上大石等，並以跨下傳球的方式運送水球到森林，一起為森林滅火。幼兒透過各種的活動及體能器材，投入於體能遊戲，提升幼兒平衡力、手眼協調能力及上下肢肌力，培養幼兒團隊合作精神。

## 活動目的

- 1 發展幼兒上下肢肌力
- 2 提升幼兒平衡能力及協調性
- 3 培養幼兒與人合作精神



K1A a.m.



爬上去高高的地方吧



繫傳球去滅火



快快走過小橋子



前面要小心跨過



K1Ba.m. / K1Bw.d



K1A p.m.

# K3 去旅行·做運動

透過繪本《蘇小鴨去旅行》，讓幼兒結合體能遊戲，利用不同的體能器材合作設計障礙賽，模擬到機場的情景，尤如置身異國參加不同運動賽事，如NBA籃球賽、足球聯賽和跳大繩活動，更激發他們對合作運動的熱情，有助提升幼兒的敏捷度、強化下肢肌力、四肢協調能力及培養團隊合作精神。

## 活動目的

- 1 提升敏捷度
- 2 強化下肢肌力
- 3 加強四肢協調能力

看看我的腳法吧



我是籃球健將

你快還是我快?

# K2 奇妙的蛋

幼兒以「蛋」為主題設計出不同種類的體能遊戲，扮演小動物進行四肢爬行運送雞蛋、與同伴一起擔任小農夫，以小紗巾及身體不同的部位，運送雞蛋到超級市場，從中發展幼兒平衡力、手眼協調能力的技巧，同時提升大肌肉發展，更可學習及培養與人合作的精神。



小心保護雞蛋



我們會一起合作



K2A a.m

## 活動目的

- 1 發展幼兒四肢的協調性
- 2 提升幼兒平衡能力及協調性
- 3 培養幼兒與人合作的能力



把雞蛋運過去吧



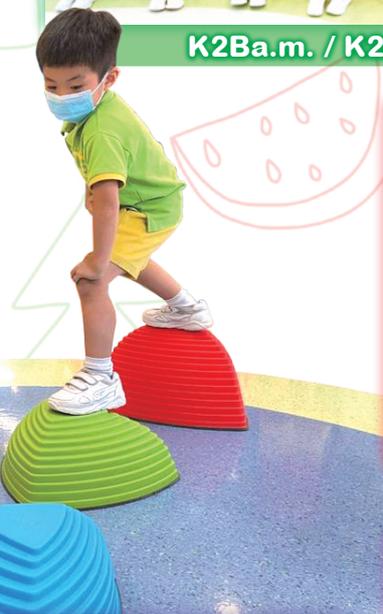
慢慢爬，要小心



K2Ba.m. / K2Bw.d



K2A p.m



K3A a.m.



K3B a.m.



準備！跳起來！



K3A p.m.



K3B p.m.

# 校園活動剪影



希望「糴」子



2019 冠狀病毒疫苗接種



一人一花種植活動



幼童健齒計劃



2021-2022 結業禮



中國文化週



奇趣日本積木課程



奇趣點讀筆課程



我們要升班了



划！划！划龍船



童看世界 - 問答比賽

K3高班畢業旅行-上午班





健康水果日



機械人互動課程



I Can Fly



English Story-telling competition



K1 我送玩具車給小刺蝟



K3 理想職業展覽



K2 未來交通城



K2 動物奧運會



K3 關超然太平坤士兒童藝術獎

K3 高班畢業旅行-下午茶







中國傳統特色的活動  
上午班



中國傳統特色的活動  
下午班及全日班



# 公民教育



孝順「故事爸媽」



校園禮貌大使



孝順推廣大使



禮貌兒歌齊來唱



愛心孝順樹

# 家校合作園地



「非華語家長學堂」畢業



下學期家長交流會 (視像形式)



母親節慶祝活動 (視像形式)



父親節慶祝活動 (短片製作)



結業禮頒發家長義工委任狀



虎躍新程慶元宵 (視像形式)



親子藝術嘉年華



# 家長學堂

- 「高情商、大智慧」家長講座
- 「腦」力教出情緒智慧家長小組
- 正向親子衝突處理建構良好情緒和關係家長講座
- 「了解孩子心：建立自信的孩子」親職教育講座
- 「疫情下，如何維持子女的學習興趣」親職教育講座
- 「提升孩子專注力的黃金法則」家長講座
- 在家學習支援計劃-「親子品格故事」
- 「和諧家庭建立快樂孩子」在家學習支援計劃
- 親子品格故事時間
- 「如何透過STEM提升幼兒解難能力及啟發創意」講座
- 「齊學普通話及GAPSK講座」
- 升班家長會
- 升小一家長會

比賽名稱	得獎者及獎項	主辦機構
GAPSK幼稚園(高級) 普通話水平考試	許澤朗 (K3Aa.m.)、林宜蓓 (K3Aa.m.)、區俊澤 (K3Aa.m.)、李竟僖 (K3Aa.m.)、李雨綺 (K3Aa.m.)、蔡楷涵 (K3Ba.m.)、陳雅琳 (K3Ba.m.)、馮梓軒 (K3Ap.m.)、潘樂晴 (K3Ap.m.)、周若晴 (K3Ap.m.)、李月開 (K3Bp.m.) <b>考獲卓越一級</b> 李憬颺 (K3Aa.m.)、黃樂灝 (K3Ba.m.)、梁樂童 (K3Ba.m.)、羅晞喬 (K3Ap.m.)、羅子桓 (K3Ap.m.)、李敏瑜 (K3Bp.m.)、李凱盈 (K3Bp.m.)、李芯瑜 (K3Bp.m.)、曾妍雅 (K3Bp.m.)、王婉瑜 (K3Bp.m.)、黃靖茵 (K3Bp.m.) <b>考獲卓越二級</b>	GAPSK考試委員會
Trinity聖三一英語口語考試	許澤朗 (K3Aa.m.)、林宜蓓 (K3Aa.m.)、李芯瑜 (K3Bp.m.)、鄭芮東 (K3Bp.m.) <b>考獲Grade 2 Distinction</b>	Trinity College London
Cambridge劍橋英語考試	曾妍雅 (K3Bp.m.) <b>Cambridge English Pre A1 Starters考獲15盾</b>	Cambridge Assessment English
	馮梓軒 (K3Ap.m.)、潘樂晴 (K3Ap.m.) <b>Cambridge English Pre A1 Starters考獲14盾</b>	
	林柏睿 (K3Ap.m.) <b>Cambridge English Pre A1 Starters考獲11盾</b>	
	楊倬漢 (K3Ap.m.)、王婉瑜 (K3Bp.m.) <b>Cambridge English Pre A1 Starters考獲10盾</b>	
第73屆香港學校朗誦節 幼兒獨誦-粵語	葉穎霖 (K3Ba.m.) <b>榮獲榮譽獎狀</b> 許澤朗 (K3Aa.m.)、陳紫瑩 (K3Aa.m.)、陳柏稀 (K3Aa.m.)、陳康翹 (K3Ba.m.)、曾依涵 (K3Ba.m.)、方梓溢 (K3Ba.m.)、曾祉渝 (K3Ba.m.)、高凱迅 (K3Ap.m.)、曾婉嵐 (K3Ap.m.)、楊倬漢 (K3Ap.m.)、王婉瑜 (K3Bp.m.) <b>榮獲優良獎狀</b>	香港學校音樂及朗誦協會
第73屆香港學校朗誦節 幼兒獨誦-普通話	梁樂童 (K3Ba.m.)、蔡楷涵 (K3Ba.m.)、陳雅琳 (K3Ba.m.)、潘樂晴 (K3Ap.m.)、周若晴 (K3Ap.m.) <b>榮獲榮譽獎狀</b> 林宜蓓 (K3Aa.m.)、李雨綺 (K3Aa.m.)、馮梓軒 (K3Ap.m.)、羅梓聰 (K3Ap.m.)、李月開 (K3Bp.m.)、黃靖茵 (K3Bp.m.)、曾妍雅 (K3Bp.m.)、陳妍諾 (K3Bp.m.) <b>榮獲優良獎狀</b>	香港學校音樂及朗誦協會
第73屆香港學校朗誦節- Solo Verse Speaking-Open Ages 5 and 6-Boys and Girls	文晞穎 (K3Aa.m.)、李竟僖 (K3Aa.m.)、何傑熾 (K3Aa.m.)、汪凱婷 (K3Aa.m.)、何穎琳 (K3Aa.m.)、楊紫悠 (K3Aa.m.)、馮梓軒 (K3Ap.m.)、林柏睿 (K3Ap.m.)、謝芭莉 (K3Bp.m.) <b>榮獲Merit獎狀</b>	香港學校音樂及朗誦協會
第13屆粵港澳朗誦藝術人才大賽 K3普通話新詩	周若晴 (K3Ap.m.) <b>榮獲亞軍</b>	華廈語言藝術研究學會
亞洲體藝 兒童故事演講比賽2022 個人中級組(粵語)	林柏睿 (K3Ap.m.) <b>榮獲亞軍</b>	亞洲體育及藝術文化協會
	葉穎霖 (K3Ba.m.) <b>榮獲季軍</b>	
亞洲體藝 兒童故事演講比賽2022 個人中級組(普通話)	潘樂晴 (K3Ap.m.) <b>榮獲冠軍</b>	亞洲體育及藝術文化協會
	周若晴 (K3Ap.m.) <b>榮獲亞軍</b>	
	蔡楷涵 (K3Ba.m.) <b>榮獲季軍</b>	
「禮在身邊」學界口罩 設計師召集大行動	陳柏稀 (K3Aa.m.)、曾祉渝 (K3Ba.m.)、黃芷君 (K3Aa.m.) <b>榮獲優秀設計師</b>	香港中華文化促進中心
2021-2022「幸福校園KHN」 親子海報填色及設計比賽	陳柏稀 (K3Aa.m.)、曾祉渝 (K3Ba.m.) <b>榮獲亞軍</b>	東華三院高可寧紀念小學
	李憬颺 (K3Ba.m.) <b>榮獲季軍</b>	
	李雨綺 (K3Aa.m.)、楊紫悠 (K3Aa.m.)、李峻庭 (K2Bw.d.)、林柏睿 (K3Ap.m.)、潘樂晴 (K3Ap.m.)、陳麒浠 (K3Ap.m.)、關芷晴 (K3Bp.m.) <b>榮獲優異獎</b>	
梨木樹天主教小學 「愛主愛人」親子填色創作比賽	陳柏稀 (K3Aa.m.)、李家豪 (K3Ap.m.) <b>榮獲優異獎</b>	梨木樹天主教小學



「禮在身邊」學界口罩設計師召集大行動



第73屆朗誦節優異成績 英文幼兒獨誦



第73屆朗誦節優異成績 粵語幼兒獨誦



GAPSK 幼稚園高級普通話水平考試



GAPSK 幼稚園高級普通話水平考試



- 如何提升學校通風系統狀況分享會
- 東華三院聯校幼稚園新生入學申請系統培訓
- 華三院聯校幼稚園「新英語課程」視像家長簡介會
- 身心靈健康工作坊
- 學校員工諮詢服務先導計劃
- 非華語幼兒的學與教-幼稚園教師專業發展課程(進階課程)
- 幼稚園教師口腔健康教育培訓
- 「聯校同儕觀課計劃」：品德教育交流
- 「從起步開始-幼稚園非華語學生學習中文支援計劃」第三期教學資源發佈會-「動態學中文 從起步開始」
- 賽馬會「童亮•同玩」親子盒(2022)-幼稚園教師網上簡介會
- 非華語幼稚園學生學習中文支援計劃教師培訓活動：培訓講座



## 校園喜訊

### 校長榮休

各位親愛的：

我是東華三院王胡麗明幼稚園林燕敏校長，時光荏苒，這學年結束後，本人榮休了！回想在2001年9月3日，我到任開校校長一職至今已21年，每天與小朋友、家長和同事一起走過的日子，令我日夕回味！特別是在校門前迎接天真活潑的小朋友上學，更令我開心不已！在此，校長寄語大家：

- 小朋友要勇敢滿有自信「加油！努力！加油！努力！你一定會做得到！」
- 家長勿忘初心，愛你的孩子，多欣賞不責罵，讓他們健康愉快成長！
- 老師要敬業樂業，用心用愛灌溉，讓小朋友能發光發亮，回饋社會！
- 最後，衷心祝願所有小朋友、家長及同事身體健康，生活愉快！



大家好！我是李杏鈞老師的囡囡，爸媽為我取名玥瞳，寓意晨曦的明珠，帶來朝氣和希望。我是一個小饞嘴，蔬菜、水果、肉類、米飯……統統都愛吃。我剛懂得轉身和爬行，準備學走路了，希望日後有機會可以到幼稚園見見哥哥、姐姐，你也會想跟我玩耍嗎？



大家好，我是高老師，藉著這次機會，想和大家分享一個喜訊，我於今年7月踏入人生另一個階段——我結婚了！雖然當天遇上颱風，但感恩整個婚禮都能順利完成，未來日子，我會繼續努力，好好兼顧家庭和工作的。



大家好，我是巧兒老師的女兒，叫王迦嵐，我在1月28日出生了，還記得仍在媽媽肚子時候，小朋友輕輕摸隔著肚皮的我，謝謝各位的愛護。現在的我喜歡玩玩具，也喜愛喝奶和嘗試新食物。希望日後與幼稚園的你見面。