

計劃撮要 (請以字型不小於 11 點及不超過一頁 A4 紙的篇幅提供)

計劃名稱:

「營養飲食我做到！多做運動身體好！」

學校名稱:

仁濟醫院山景幼稚園/幼兒中心

(1) 理念:

中國自古以來都十分重視人民的健康，例如中國的養生之道、食療文化、茶道等歷史源遠流長，而且中國在最近的巴黎奧運會中取得佳績，可見中國對於飲食健康和運動的重視和推廣。因此本校以「營養飲食我做到！多做運動身體好！」作為本年度德育計劃的主題，以促進幼兒的全人健康發展，包括幼兒的身體健康、心靈及品德的發展、以及個人衛生。由於幼兒的肥胖問題增加，在賽馬會童亮計劃當中也進行了體能測試，也發現幼兒有過重及體能發展未曾達標，因此本年度我校以「健康」作為德育計劃的核心計劃，推廣健康，讓幼兒自小培養均衡飲食、多做運動、注意個人衛生、培養情緒及品德的發展。尤其是經過疫情，香港市民也更關心個人健康問題，因此希望透過本計劃，提升幼兒的身心健康，甚至讓希望能感染幼兒的家庭同樣提高健康的意識，邁向健康人生路！

(2) 計劃目的、對象及受惠人數:

計劃目的:

- 提升幼兒對健康的關注，多做運動
- 培養幼兒均衡飲食的習慣，多吃有營養的食物
- 提高幼兒個人衛生的意識
- 培養正面的情緒及良好品德
- 加深幼兒對中國文化的認識和興趣

對象及受惠人：全體學生、家長、教職員



(3) 計劃內容：

活動名稱	內容簡介
健康操	每星期的早會會讓全校學生一起做健康操，包括護脊操和 Fun Dance，全校幼兒一起愉快地跳跳舞，和伸展身體，保護脊骨健康，健康操成為一天的好開始。
護齒計劃	● 參觀陽光笑容小樂園，透過觀看動畫、聆聽牙醫講解、在模擬牙科診所內進行扮演活動，學習正確的刷牙方法及口腔護理的知識，自小學習保護牙齒。 ● 健康檢查： 中大牙醫團隊到校為幼兒檢查牙齒。 賽馬會童亮計劃團隊到校為幼兒檢查眼睛。
禮儀及健康大使	● 設立「禮貌大使」，義工家長及幼兒輪流於學校正門當值，主動向上學或放學的老師、家長、幼兒打招呼問好和說再見，從身邊的小事做起，讓孩子學懂微笑待人，「以禮待人」。 ● 在早會時請健康大使引領幼兒做護脊操和 Fun Dance，鼓勵幼兒更有活力和愉快地做健康操。
「無煙家庭 為你『兒』戒煙計劃」	香港大學醫學院「無煙家庭 為你『兒』戒煙計劃」，計劃旨在保護孩子免受二手煙暴露及幫助吸煙家庭成員戒煙。本校透過電子邀請及講座安排，大概在九至 10 月進行，向家長宣傳此計劃，鼓勵其參加，使更多幼兒及家庭受惠。
靜化心靈活動	每逢星期五，在早會後的 5 分鐘，老師播放柔和音樂，請幼兒閉上眼睛，放鬆心情，學習安靜心靈。也可看著靜觀瓶安靜心情。
運動會	在學校舉行全校運動會，讓幼兒多做運動，加強幼兒對運動的重視和興趣。

健康飲食參觀	● 衛生教育展覽資料中心 透過遊戲，可以讓小朋友認識有關食物和環境衛生的知識。 ● 稻鄉飲食文化博物館 認識中國的飲茶習慣，清朝的「滿漢全席」等中國的飲食文化。 ● 山景街市 老師與幼兒到街市買蔬菜，煲雜菜湯，品嚐後作分享。
「營養飲食我做到！ 多做運動身體好！」 德育起動禮	在德育起動禮週中，邀請家長和幼兒一起建立「健康生活牆」，家長首先在水果卡上寫上對幼兒的健康生活的期望或祝福，並貼在健康樹上。然後在承諾日，請各級幼兒以唱歌及健康操作為開始，也會邀請家長參與起動禮，宣傳本年度德育計劃的核心，冀望家長及幼兒共同為「健康生活」作出改變，邁向健康人生路。
「開心『果』月」	參加健康飲食在校園的「開心『果』月」計劃，通過家校合作，培養幼兒每天吃充足水果的習慣，向幼兒及家長推廣進食足夠的蔬果有助身體健康及減低疾病的風險的訊息。
健康小勇士	● 參加「幼營喜動校園計劃」，當中的「多喝清水」是為期四星期的活動。幼兒每天喝足夠的清水，便能從家長手上取得貼紙，當幼兒一星期七天都取得貼紙，老師便可獎幼兒「健康小勇士」貼紙，培養幼兒每天多喝水的習慣。 ● 參加「幼營喜動校園計劃」中的「多做體能活動」，也是為期四星期的活動。家長會為幼兒每天記錄幼兒做體能活動的時間。如幼兒每天做到至少180分鐘體能活動，便能從家長手上取得貼紙。當幼兒一星期七天都取得貼紙，老師便可獎幼兒1枚「健康小勇士」貼紙。
學習成果分享片段	以「健康生活」為專題設計活動的藍本，各級以均衡飲食、運動、衛生作為專題研習的探索方向，探究有營養的食物如何幫助身體發展，多做運動的益處，個人衛生的重要性，最後以片段的形式展示學習成果，並透過社交平台發放給家長。

中華文化日	● 民間運動會：請幼兒進行傳統民間運動，包括投壺、蹴鞠，投壺是把箭投入壺中的一項傳統活動，是中國古代六藝之一射禮及射藝的延伸；蹴鞠也是中國源遠流長的運動，希望透過中華文化日讓幼兒體驗古代中國人的傳統民間運動。 ● 民間編織工藝：編織籃子 ● 傳統美食街：製作龍鬚糖、糯米糍、麥芽糖餅 ● 民間小遊戲：認識中國食物及名勝
-------	--

(4) 推行時間表：

活動名稱	推行時段
健康操	9月至8月
護齒計劃	9月下旬
中華文化日	9月下旬
禮儀及健康大使	9月至8月
健康飲食參觀	9月至8月
靜化心靈活動	9月至8月
「無煙家庭 為你『兒』戒煙計劃」	9月至10月
「營養飲食我做到！多做運動身體好！」 德育起動禮	10月上旬
運動會	11月
「開心『果』月」	3月至4月
健康小勇士	3月至5月
學習成果分享片段	3月

(5) 預期成果及評鑑：

本校期望透過計劃向幼兒推廣健康，讓幼兒自小培養均衡飲食、多做運動、注意個人衛生、培養情緒及品德的發展。同時，本校也期望幼兒繼續學習中國文化，宣揚中國傳統文化的特色，激發幼兒對中國文化的興趣。

評鑑：

- 甲、 以相片及影片的方式拍攝活動過程及檢視成效
- 乙、 觀察幼兒和家長在活動中的投入程度、口頭回饋等進行評估。
- 丙、 個別活動以家長問卷及教職員問卷調查評鑑活動成效。

乙部、計劃詳情 (請以字型不小於 11 點及不超過 15 頁 A4 紙的篇幅提供)

計劃名稱：

「營養飲食我做到！多做運動身體好！」

學校名稱：

仁濟醫院山景幼稚園/幼兒中心

(1) 理念：

中國自古以來都十分重視人民的健康，例如中國的養生之道、食療文化、茶道等歷史源遠流長，而且中國在最近的巴黎奧運會中取得佳績，可見中國對於飲食健康和運動的重視和推廣。因此本校以「營養飲食我做到！多做運動身體好！」作為本年度德育計劃的主題，以促進幼兒的全人健康發展，包括幼兒的身體健康、心靈及品德的發展、以及個人衛生。由於幼兒的肥胖問題增加，在賽馬會童亮計劃當中也進行了體能測試，也發現幼兒有過重及體能發展未曾達標，因此本年度我校以「健康」作為德育計劃的核心計劃，推廣健康，讓幼兒自小培養均衡飲食、多做運動、注意個人衛生、培養情緒及品德的發展。尤其是經過疫情，香港市民也更關心個人健康問題，因此希望透過本計劃，提升幼兒的身心健康，甚至讓希望能感染幼兒的家庭同樣提高健康的意識，邁向健康人生路！

(2) 計劃目的、對象及受惠人數：

計劃目的：

- 提升幼兒對健康的關注，多做運動
- 培養幼兒均衡飲食的習慣，多吃有營養的食物
- 提高幼兒個人衛生的意識
- 培養正面的情緒及良好品德
- 加深幼兒對中國文化的認識和興趣

對象及受惠人：全體學生、家長、教職員

(3) 具體計劃內容：

活動名稱	內容簡介
健康操	每星期的早會會讓全校學生一起做健康操，包括護脊操和 Fun Dance，全校幼兒一起愉快地跳跳舞，和伸展身體，保護脊骨健康，健康操成為一天的好開始。
護齒計劃	參觀陽光笑容小樂園，透過觀看動畫、聆聽牙醫講解、在模擬牙科診所內進行扮演活動，學習正確的刷牙方法及口腔護理的知識，自小學習保護牙齒。
禮儀及健康大使	● 設立「禮貌大使」，義工家長及幼兒輪流於學校正門當值，主動向上學或放學的老師、家長、幼兒打招呼問好和說再見，從身邊的小事做起，讓孩子學懂微笑待人，「以禮待人」。 ● 在早會時請健康大使引領幼兒做護脊操和 Fun Dance，鼓勵幼兒更有活力和愉快地做健康操。
「無煙家庭 為你『兒』戒煙計劃」	● 香港大學醫學院「無煙家庭 為你『兒』戒煙計劃」，計劃旨在保護孩子免受二手煙暴露及幫助吸煙家庭成員戒煙。本校透過電子邀請及講座安排，大概在九至 10 月進行，向家長宣傳此計劃，鼓勵其參加，使更多幼兒及家庭受惠。
靜化心靈活動	每逢星期五，在早會後的 5 分鐘，老師播放柔和音樂，請幼兒閉上眼睛，放鬆心情，學習安靜心靈。也可看著靜觀瓶安靜心情。
運動會	在學校舉行全校運動會，讓幼兒多做運動，加強幼兒對運動的重視和興趣。
健康飲食參觀	● 錦田鄉村俱樂部 家長與幼兒一起摘水果和蔬菜，並品嚐後作分享。 ● 衛生教育展覽資料中心 透過遊戲，可以讓小朋友認識有關食物和環境衛生的知識。 ● 稻鄉飲食文化博物館 認識中國的飲茶習慣，清朝的「滿漢全席」等中國的飲食文化。
「營養飲食我做到！」	在德育起動禮週中，邀請家長和幼兒一起建立「健康

多做運動身體好！」 德育起動禮	生活牆」，家長首先在水果卡上寫上對幼兒的健康生活的期望或祝福，並貼在健康樹上。然後在承諾日，請各級幼兒以唱歌及健康操作為開始，也會邀請家長參與起動禮，宣傳本年度德育計劃的核心，冀望家長及幼兒共同為「健康生活」作出改變，邁向健康人生路。
「開心『果』月」	參加健康飲食在校園的「開心『果』月」計劃，通過家校合作，培養幼兒每天吃充足水果的習慣，向幼兒及家長推廣進食足夠的蔬果有助身體健康及減低疾病的風險的訊息。
健康小勇士	● 參加「幼營喜動校園計劃」，當中的「多喝清水」是為期四星期的活動。幼兒每天喝足夠的清水，便能從家長手上取得貼紙，當幼兒一星期七天都取得貼紙，老師便可獎幼兒「健康小勇士」貼紙，培養幼兒每天多喝水的習慣。 ● 參加「幼營喜動校園計劃」中的「多做體能活動」，也是為期四星期的活動。家長會為幼兒每天記錄幼兒做體能活動的時間。如幼兒每天做到至少180分鐘體能活動，便能從家長手上取得貼紙。當幼兒一星期七天都取得貼紙，老師便可獎幼兒1枚「健康小勇士」貼紙。
學習成果分享片段	以「健康生活」為專題設計活動的藍本，各級以均衡飲食、運動、衛生作為專題研習的探索方向，探究有營養的食物如何幫助身體發展，多做運動的益處，個人衛生的重要性，最後以片段的形式展示學習成果，並透過社交平台發放給家長。
中華文化日	● 民間運動會：請幼兒進行傳統民間運動，包括投壺、蹴鞠，投壺是把箭投入壺中的一項傳統活動，是中國古代六藝之一射禮及射藝的延伸；蹴鞠也是中國源遠流長的運動，希望透過中華文化日讓幼兒體驗古代中國人的傳統民間運動。 ● 民間編織工藝：編織籃子 ● 傳統美食街：製作龍鬚糖、糯米糍、麥芽糖餅 ● 民間小遊戲：認識中國食物及名勝

(4) 詳細推行方案及時間表：

活動名稱	健康操
推行時間	9 月至 8 月
活動目的	➤ 讓幼兒學習保護脊骨健康 ➤ 培養幼兒多做運動的習慣
活動內容	➤ 每星期的早會會讓全校學生一起做健康操，愉快地跳跳舞。星期一、三、五跳健康操「Fun Dance」。 ➤ 而且每星期的早會也會全校幼兒一起伸展身體，保護脊骨健康。星期二、四做護脊操。 讓護脊操和健康操成為一天的好開始。

活動名稱	護齒計劃
推行時間	9 月下旬
活動目的	➤ 認識正確的刷牙方法及口腔護理的知識 ➤ 培養幼兒愛護牙齒的習慣
活動內容	➤ 9 月 27 日低班幼兒參觀陽光笑容小樂園，透過觀看動畫、聆聽牙醫講解、在模擬牙科診所內進行扮演活動，學習正確的刷牙方法及口腔護理的知識，自小學習保護牙齒。

活動名稱	禮儀及健康大使
推行時間	9 月至 8 月
活動目的	➤ 讓孩子學習微笑待人，「以禮待人」。 ➤ 培養孩子的自信心
活動內容	➤ 學校設立「禮貌大使」，班老師定立「禮貌大使」的當值名單，義工家長及幼兒每天早上和放學輪流於學校正門當值，主動向上學或放學的老師、家長、幼兒打招呼問好和說再見，從身邊的小事做起，讓孩子學懂微笑待人，「以禮待人」。 ➤ 在每天早會時，請「健康大使」自信地引領幼兒做護脊操和 Fun Dance，鼓勵幼兒更有活力和愉快地做健康操。

活動名稱	健康飲食參觀
推行時間	9 月至 8 月
活動目的	➤ 認識食物和環境衛生的知識 ➤ 認識中國的飲食文化

活動內容	➤ 衛生教育展覽資料中心 低班幼兒於5月至6月進行參觀，高班幼兒10月至11月進行參觀，透過遊戲，可以讓小朋友認識有關食物和環境衛生的知識 ➤ 稻鄉飲食文化博物館 1月至2月低班幼兒出外參觀稻鄉飲食文化博物館，認識中國的飲茶習慣，清朝的「滿漢全席」等中國的飲食文化。
------	--

活動名稱	靜化心靈活動
推行時間	9月至8月
活動目的	讓幼兒學習放鬆心情，安靜心靈
活動內容	每逢星期五，在早會後的5分鐘，老師播放柔和音樂，請幼兒閉上眼睛，放鬆心情，學習安靜心靈。也可看著靜觀瓶安靜心情。

活動名稱	「無煙家庭 為你『兒』戒煙計劃」
推行時間	9月至10月
活動目的	➤ 保護孩子免受二手煙暴露 ➤ 幫助吸煙家庭成員戒煙
活動內容	香港大學醫學院「無煙家庭 為你『兒』戒煙計劃」，計劃旨在保護孩子免受二手煙暴露及幫助吸煙家庭成員戒煙。本校透過電子邀請及講座安排，向家長宣傳此計劃，鼓勵其參加，使更多幼兒及家庭受惠。

活動名稱	「營養飲食我做到！多做運動身體好！」德育起動禮
推行時間	10月上旬
活動目的	向家長及外界人士宣揚健康的訊息
活動內容	➤ 在德育起動禮週中，在7/10-9/10邀請家長和幼兒一起建立「健康生活牆」，家長首先在水果卡上寫上對幼兒的健康生活的期望或祝福，並貼在健康樹上。 ➤ 然後在承諾日(10/10)，請各級幼兒以唱歌及健康操作為開始，並全校幼兒及家長一起讀出「營養飲食我做到！多做運動身體好！」口號，宣傳本年度德育計劃的核心，冀望家長及幼兒共同為「健康生活」作出改變，邁向健康人生路。

活動名稱	運動會
推行時間	11月

活動目的	➤ 加強幼兒對運動的興趣
活動內容	在學校舉行全校運動會，讓幼兒多做運動，加強幼兒對運動的重視和興趣。

活動名稱	「開心『果』月」
推行時間	3 月至 4 月
活動目的	培養幼兒每天吃水果的習慣
活動內容	全校幼兒參加健康飲食在校園的「開心『果』月」計劃，派發水果日誌，紀錄幼兒吃水果的情況，並請家長以水果貼紙獎勵幼兒。通過家校合作，培養幼兒每天吃充足水果的習慣，向幼兒及家長推廣進食足夠的蔬果有助身體健康及減低疾病的風險的訊息。

活動名稱	健康小勇士
推行時間	3 月至 5 月
活動目的	➤ 培養幼兒每天喝足夠的清水的習慣 ➤ 培養幼兒每天做運動的習慣
活動內容	➤ 參加「幼營喜動校園計劃」，當中的「多喝清水」是為期四星期的活動。幼兒每天喝足夠的清水，便能從家長手上取得貼紙，當幼兒一星期七天都取得貼紙，老師便可獎幼兒「健康小勇士」貼紙，培養幼兒每天多喝水的習慣。 ➤ 參加「幼營喜動校園計劃」中的「多做體能活動」，也是為期四星期的活動。家長會為幼兒每天記錄幼兒做體能活動的時間。如幼兒每天做到至少 180 分鐘體能活動，便能從家長手上取得貼紙。當幼兒一星期七天都取得貼紙，老師便可獎幼兒 1 枚「健康小勇士」貼紙。

活動名稱	學習成果分享片段
推行時間	3 月
活動目的	➤ 激發和加強幼兒對中國文化的興趣和認識 ➤ 向社區和各界人士宣揚中華文化
活動內容	➤ 配合課程設計，1 月份開始以「健康生活」為藍本進行為期七個星期的專題設計活動。 ➤ 各班以「健康生活」為專題設計活動的藍本，各級以均衡飲食、運動、衛生作為專題研習的探索方向，探究有營養的食物如何幫助身體發展，多做運動的益處，個人衛生的重要性，最後以片段的形式展示學習成果，並透過社交平台發放給家長。

活動名稱	中華文化日
推行時間	9 月
活動目的	➤ 激發和加強幼兒對中國文化的興趣和認識 ➤ 加強家長及幼兒的中華民族意識 ➤ 向社區和各界人士宣揚中華文化
活動內容	➤ 本校於 9 月 28 日在學校舉行中華文化日，開放給本校和社區市民到來參與。 ➤ 當中的節目包括： —民間運動會：請幼兒進行傳統民間運動，包括投壺、蹴鞠，投壺是把箭投入壺中的一項傳統活動，是中國古代六藝之一射禮及射藝的延伸；蹴鞠也是中國源遠流長的運動，希望透過中華文化日讓幼兒體驗古代中國人的傳統民間運動。 —民間編織工藝：編織籃子 —傳統美食街：製作龍鬚糖、糯米糍、麥芽糖餅 —民間小遊戲：認識中國食物及名勝

(5) 預期成果：

本校期望透過計劃向幼兒推廣健康，讓幼兒自小培養均衡飲食、多做運動、注意個人衛生、培養情緒及品德的發展。同時，本校也期望幼兒繼續學習中國文化，宣揚中國傳統文化的特色，激發幼兒對中國文化的興趣。

(6) 評鑑方法：

- 以相片及影片的方式拍攝活動過程及檢視成效
- 觀察幼兒和家長在活動中的投入程度、口頭回饋等進行評估。
- 個別活動以家長問卷及教職員問卷調查評鑑活動成效。

(7) 財政預算：

活動名稱	資金預算
健康操	/
護齒計劃	\$500
中華文化日	\$1,500
禮儀及健康大使	/
運動會	/

靜化心靈活動	/
「無煙家庭 為你『兒』戒煙計劃」	/
健康飲食參觀	\$1,000
「營養飲食我做到！邁向健康人生路！」 德育起動禮	/
「開心『果』月」計劃	/
健康小勇士	/
學習成果分享片段	/
雜項	\$500

(8) 計劃延續(如適用):

