

建立健康學校文化

香港是一個物質富庶、資訊發達的城市，可是市民的健康指數卻每況愈下，成人只管理首工作，孩子只懂死啃書，少有理會營養和健康對個人成長的重要性。本處於2002年5月向全港幼稚園和幼兒中心發出有關教育質素調查，結果顯示「幼兒體能」是家長最不重視的五項質素之一，反映問題的嚴重性，同時亦讓我們警覺對幼兒體能健康概念重塑的急切性。



不少教育學家均認為成功的教育有賴孩子擁有健康體魄。教育家 John lock 曾說：“A sound mind is in a sound body”，Cohen (1992)亦指出「一個孩子在早期生活中若沒有從教育過程裡培養健康的習慣，在其成長後將降低生產力，而且健康良好的孩子比健康欠佳的更能發揮他們的潛能」。(李大拔 2002~健康促進學校)。故

此本處於2003年開展了「健康學校新文化 ~ 幼兒飲食與體能」計畫，透過與營養師的合作，為學前幼兒編訂高纖低脂健康膳食餐單及多元化的健康飲食課程和活動，更為家長編定了「健康小食」冊子，持續培育幼兒有關健康飲食的知識、態度和習慣。此外，為增強幼兒個人體適能質素，達至健康標準，更策劃一系列按幼兒的興趣和需要作適度剪裁和修訂的體能活動，當中涵蓋幼兒的移動技能、穩定技能及用具操控技能等三方面的發展，透過有趣而有計劃的活動形式，讓他們循序漸進掌握相關動作，和發展出不同的能力，包括心肺耐力、肌肉與肌耐力、柔軟度、平衡性、敏捷性、協調性、速度和爆發力；更為每一位幼兒進行體能活動評量及觀察，以致能按個別需要給予適切的輔導。