

乙部(計劃撮要)

計劃名稱：『齊齊來健體』計劃 (Let's keep fit together)	計劃編號 2012/0156
--	----------------

機構名稱： 中學

(1) 目的：本計劃是(1)希望增設健身器材，增加學生參與運動的機會及運動的表現。(2)提升學生的身體素質，減少學生肥胖情況。(3)希望提升學生堅毅及積極的態度，從而改善積極學習的態度。

目標：(i) 我們希望鼓勵學生多做運動，使其身體更健康，增加學生參與運動的機會及運動的表現；  
(ii) 學生多做運動、鍛鍊身體，更注意自己的健康及減少學生肥胖情況；  
(iii) 我們希望以健身運動作為媒介，培養學生的自信及超越對手的精神；最後希望他們將此精神轉化成積極學習的態度。

(2) 直接受惠對象及人數：共 1150 人

(3) 推行方案：

(i) 進行時期：2014 年 2 月~2015 年 3 月

(ii) 過程/時間表：本計劃為期 14 個月，過程如下：

	進行過程	完成日期
1	購買及安裝健身器材	3/2014
2	推行『健身小教練』計劃	8/2014
3	教師專業發展日---教師健康工作坊	8/2014
4	為所有學生進行身高、體重及各健康體適能內容測量。	9/2014
5	舉辦『我要健康 D』、『堅毅訓練班』及『追求卓越』	12/2014
6	計劃推行『齊齊 fit - fit』計劃	12/2014
7	家長培訓日---親子健康工作坊	1/2015
8	再次為所有學生進行身高、體重及各健康體適能內容測量。	1/2015
9	學生/老師填寫問卷/報告，了解『齊齊來健體』的成效。	2/2015
10	撰寫計劃評估報告	3/2015

(4) 產品：

(i) 產品/成果：(1)學生參與運動的時間增加。(2)學生及老師能夠養成做運動的習慣，鍛鍊健康的體魄。(3)大部份學生的體能水平、自信心及堅毅方面得以提升。(4)減少肥胖學生的數量。(5)校隊成員的競賽能力得以提升。

(ii) 產品/成果的推介：(1) 所有活動資料及照片均會上載學校網頁內，並會定期更新，讓其他學校參考。  
(2) 此計劃的產品及成果，本校願意向學界廣泛推廣及分享。

(iii) 產品/成果商品化潛力：健體運動本身已有其好處，已值得向所有學校推廣。面對學習能力稍遜的學生，不應放棄他們，而是應該嘗試不同的方法去協助他們成材。我們希望以運動作為媒介，從而帶給學生成功感，鍛鍊他們的堅毅精神，最終應用在學業。如運動可推動學業成績前進，就真正做到五育並重，而且是五育互相牽動對方進步。

(5) 預算：

設備：\$271,000 一般開支：\$6,000 總額：\$277,000

(6) 評鑑：

(i) 測量：計劃前後，為學生測量身高、體重、脂肪厚度及健康體適能等數據，期望學生肥胖問題及體適能方面得以改善。

(ii) 問卷調查：問卷訪問參加『堅毅訓練班』的學生及老師，比對前後在堅毅、自信心及積極程度等學習行為是否有改善，從而找出多運動對以上正向發展的成效。