

計劃總結報告

計劃編號：2010/0259

甲部

計劃名稱：健康生活齊擁有

機構／學校名稱：中華基督教會香港區會基法小學（油塘）

計劃進行時間：由 10-2011 (月／年)至 12-2013 (月／年)

乙部

填寫此部份報告前，請先詳閱讀「優質教育基金計劃總結報告填寫指引」。

請另頁(A4紙)書寫，就以下項目作出總結報告：

1. 達成目標
2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響
3. 自我評鑑計劃的成本效益，需清楚列出有關指標及衡量準則
4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應
5. 活動一覽表
6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

計劃負責人姓名：\_\_\_\_\_

受款人姓名\*：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

\*計劃總結報告須經「網上計劃管理系統」提交。一經提交，報告將被視為已經由校監／機構主管或代表機構簽署優質教育基金撥款協議書的人士確認。

## 優質教育基金總結報告填寫指引

在填寫計劃評鑑時，請詳述以下各點。以下指引提供參考，讓計劃負責人／小組反思計劃的成效。

### 1. 能否達成目標

評鑑是否已達致計劃書內列明的各項目標時，須包括以下項目(有關資料可按本附件內表一的格式，或以簡短段落形式書寫)：

- 目標陳述
- 與目標相關的活動
- 目標達成程度
- 目標達成的證據或指標
- 如不能達成目標，須列出原因

### 2. 計劃影響

按照證據為本的方法，從以下角度評鑑計劃對學習成效／專業發展／學校發展的影響：

- 拓寬學生/教師的視野
- 加強學生/教師的成功感
- 促進學生發揮專長及潛能
- 訓練學生適應社會發展的需求
- 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展
- 改善學習氣氛
- 促進學校團隊精神及提升學校整體形象
- 引發與其他學校/專業團體的協作機會

### 3. 自我評鑑計劃成本效益

受款人必須填寫本附件內表二的預算核對表，與報告一併遞交。關於預算項目的分類辦法，請參照計劃協議書附件二。

請就以下各方面評鑑計劃的成本效益：

- 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)
- 按直接受惠人士數目計算的單位成本
- 計劃所建構的學習課程及資料的延續性
- 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目(包括計劃的開辦成本、備用成品等)
- 以較低成本達致相同效益的其他辦法

### 4. 可推介的成果及推廣模式

在評鑑計劃的成品及推廣價值時應包括以下項目。(有關資料可按本附件內表三的格式列出)：

- 成品說明(例如種類、名稱、數量等)
- 評鑑成品的質素及推廣價值
- 已舉辦的推廣活動(請列出日期、模式等)，以及參加者／受眾對活動的反應。
- 有關由優質教育基金加以推廣的成品的價值及其可行性，以及建議的推廣模式。

請同時扼要說明計劃的成功因素/經驗，以及延續計劃的可行性。

### 5. 活動一覽表

請列出計劃進行期間舉辦的活動詳情，例如活動種類、內容、參加人數及參加者的反應(有關資料可按本附件內表四的格式，或以簡短段落形式書寫)。

### 6. 困難及解決方法

如實際推行的計劃(包括預算、時間表及過程等)與原來計劃有出入，須在此部分解釋原因。

## 1. 能否達成目標

表一：目標是否達到

說明目標	與目標相關的活動	達標程度	達到目標的證據或指標	未能達到目標的理由
目標一 透過舉辦體育項目及聯校活動，為學生提供更多參與體育活動的機會。	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 增潤體育單元</li> <li>➢ 運動員到校分享</li> <li>➢ 運動員推廣大使</li> <li>➢ 聯校運動比賽</li> <li>➢ 教練到校</li> </ul>	全部達到	與參與學生進行訪問，超過九成學生歡迎學校引入新類型的體育運動。學生投入學習。	沒有
目標二 為校本體育課程增加不同學習要素及課程。	校本體育素養課程	全部達到	12個學校設計的「體育增潤單元」	沒有
目標三 透過參與體育活動及校本輔導，編寫「校本體育素養課程」，以增強學生的自信心和合群性。	編寫「校本體育素養課程」	全部達到	12個「校本體育素養課程」	沒有
目標四 出版成果分享集及建立聯校運動資源中心，分享及推動聯校體育活動。	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 聯校運動資源中心</li> <li>➢ 成果分享集</li> </ul>	全部達到	以運動項目為單位，從區會的學校中組成六個運動資源中心，讓區會其他學校借用他校的器材，該校的老師亦會充當顧問，支援他校發展其他運動項目。 編印1000本成果分享集派予其他小學。	沒有



## 2. 計劃影響

### ➤ 拓寬學生視野

這計劃揀選了六個較特別的項目，它們很少被編進學校的體育課程，學生對於這些項目特別覺得新奇、有趣，學習時份外投入，透過教練的悉心教導，學生明白項目的技巧、規則以及樂趣。

另外，透過運動員到校分享，同學可以了解他們衝出香港，邁向世界的經歷，亦讓學生們了解世界之大，人上有人，除了明白他們的刻苦訓練外，亦擴闊他們的視野。

### ➤ 增加學生的成功感

學生在學習的初期，對項目的操作感覺困難，每每練習多次仍未掌握當中的技巧，在教練悉心的指導，老師在旁的鼓勵，他們漸漸掌握當中的技巧及規則，慢慢上手。到了後期，透過運動員推廣大使的身份作示範，讓他們將這兩年間所學的一展所長，在眾學生中表演及示範；亦透過聯校運動會的比賽，為獎牌爭取佳績，增加他們的成功感。

### ➤ 促進學生專長及潛能的發展

一些體能欠佳的學生，對於傳統體育項目如田徑、球類活動一般都會望而卻步，由於先天不及他人，漸漸對體育活動產生厭惡。此計劃能提供有別於傳統體育活動，例如射箭是一種靜心修養、講究專注的運動，適合喜歡靜態運動的學生。草地滾球則是一項活動量少、技巧要求不高、規則簡單的活動，體能較遜的學生也很快便可掌握。讓一些較文靜的同學能在技巧上慢慢取得成功感，引發他們有別於傳統體育活動的潛能發展，讓他們對體育活動重投興趣，邁向健康生活的第一步。

### ➤ 提供學生多元學習方式

如前文所述，傳統體育活動未必能符合所有學生的學習方式，此計劃提供非傳統體育活動，讓學生有更多元化的學習方式。

除了在校內上體育課及參加課外活動，同學有機會到香港大球場觀賞「香港國際七人欖球賽2013」，讓學生有機會能置身國際大型賽事當中，感受比賽現場的熱烈氣氛，加深學生對欖球運動的認識及興趣，提高學生欣賞運動的水平，以增強他們對欖球運動的興趣及投入感。

### ➤ 訓練學生適應社會發展的需求

透過運動員到校，讓學生們了解現今社會對體育運動的需求，社會對體育活動的資源投放，以及運動員在社會中所扮演的角色等，這些社會層面的教育，讓學生了解社會應如何支持及鼓勵運動員，加深他們從另一角度去了解運動員世界。

### ➤ 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

藉着安排設置場地及選購器材，編寫教學進度，教師與具專業資格的教練協作教學以及參與比賽計分員等，均能有助教師專業發展。

部分老師參與射箭培訓班及小型網球導師訓練班，從中促進教師的專業發展。

### ➤ 改善學習氣氛

新增的體育項目，增加學生的新鮮感和投入感，令他們的體育課變得比以前不一樣，為了多了解新增項目的要求及技巧，有些學生甚至課餘亦往圖書館閱讀相關知識以增進自己的成績。

➤ 促進學校團隊精神及提升學校整體形象

代表學校比賽對於學生來說是一件光榮的事，他們為了學校刻苦練習，為取佳績互相扶持、互相鼓勵，發輝學校團隊精神，為學校爭取獎牌，為學校爭光。在聯校比賽中，為了自己學校努力爭取佳績，他們的表現、積極、投入確實能提升學校的整體形象。

由各校校隊同學作運動員推廣大使，邀請友校同學到校觀摩作示範表演及介紹，並由老師指示下，作友校同學的小導師，協助友校同學進行有關運動，同學感到成功感之餘亦有助提升學校整體形象。

➤ 引發與其他學校 / 專業團體的協作機會

透過聯校活動及聯校運動資源中心，將成果向外分享，在區會學校成為學習圈。我們十二間小學先作先導計劃，然後向區會另外十二間學校推廣；除此之外，我們亦會透過成果分享集向其他學校分享。

### 3. 自我評鑑計劃成本效益

表二：預算核對表

預算項目 (根據協議書附表 II)	核准預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 [(乙)-(甲)] / (甲) +/- %
全職計劃助理薪金及強積金	403,200.00 元	362,425.77 元	-10.11
設備	230,000.00 元	229,372.00 元	-0.27
運動員到校分享	24,000.00 元	15,072.00 元	-37.20
運動員推廣大使	12,000.00 元	9,800.00 元	-18.33
聯校比賽	9,000.00 元	10,323.90 元	14.71
教練到校	108,000.00 元	101,863.00 元	-5.68
新奇運動會	15,000.00 元	15,330.00 元	+2.20
成果分享	20,000.00 元	18,732.26 元	-6.34
應急費	18,000.00 元	16,000.00 元	-11.11
雜費(文具、郵費、交通費、廣告、 保險、獎項等等)	20,000.00 元	10,014.20 元	-49.93

#### 4. 可推介的成果及推廣模式

表三：計劃成果的推廣價值

項目詳情 (例如 種類、名稱、 數量等)	成果的質素 及推廣價值評鑑	舉辦的推廣活動 (例如 模式、日期等) 及反應	是否值得優質教育基金推介及可供推 介的可行性？如值得，請建議推廣模式
一本「成果分享集」	成果集包含計劃理 念、十二所學校的校 本課程、教學大綱和 反思，如其他學校有 興趣推行這些新奇運 動，可作參考。	於 2013 年 12 月分發 1000 本給本會 24 所 小學及其他友校。	值得，成果分享集已完成編印，優 質教育基金可加印分給其他學校作 為參考。

表四：活動一覽表

活動性質 (例如 座談會、表演等)	概略說明 (例如 日期、主題、地點等)	參加人數				參加者的回應
		學校	教師	學生	其他 (請註明)	
教練到校 (學生)	日期：2011-2013 地點：12 所參與此計劃學校 <sup>1</sup> 、屯門湖山草地滾球場、沙咀道遊樂場 項目：射箭 / 棒球 / 網球 / 劍擊 / 欖球 / 草地滾球	12	體育科及其他科任老師 36 人	各校 1-6 年級學生約 600 人次		每所學校選取一項活動給予學生參與，學生透過教練了解活動的操作要點、規則和遵守則，學生普遍反應良好，覺得新奇、有趣，投入學習。
運動員到校分享	日期：2011-2013 地點：12 所參與此計劃學校 項目：游泳 / 武術 / 射箭 / 單車 / 武術 / 棒球 / 手球 / 劍擊 / 保齡球 / 草地滾球 / 籃球 / 田徑 / 賽艇 / 足球 / 羽毛球 / 花式跳繩 / 桌球	12	566 人	9537 人	家長教師會成員、家長義工、校牧、友校代表約 100 人 與友校才俊學校聯校運動會，該校共有 150 名師生出席	運動員的經歷與經驗令學生獲益良多，對運動員的心路歷程有積極、正面的影響。特別是邀請到殘疾人士田徑錦標賽 100 米及 200 米世界紀錄保持者蘇樺偉先生到基順學校作嘉賓演講，學生表現十分興奮。

<sup>1</sup>包括：協和小學(長沙灣)、基華小學、基慈小學、基灣小學(小學部)、基順學校(小學部)、基灣小學(愛蝶灣)、拔臣小學、基慈小學、全完第一小學、基法小學(油塘)和 蒙黃花沃紀念小學  
此表格 / 指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。

<p>全部老師反映培訓有助 提昇他們的專業技巧。 教練細心，了解我們教師 之需要。 上課地點不太方便。期望 可提供教案、活動的圖文 版。 導師講解清晰，學員有充 份機會練習。 導師射箭專業知識豐 富，能清楚講解射箭要注 意的地方，特別是最易出 意外的地方，令我對學射 箭有多了認識、了解。</p>			70 人	4 協和小學 (長沙灣) 基華小學 基慈小學 基灣小學 (愛蝶灣)	<p>日期：2011-2013 地點：九龍仔公園網球場 基華小學 協和小學 (長沙灣) 基慈小學 項目：網球 / 射箭</p>	<p>教練到校 (教師)</p>
<p>學生能透過計劃，提高運動 能力及運動競技水平，培養 學生的專注力、溝通能力、 還有透過觀察同儕的技 巧，提升學生的協作能力和 批判思考能力。</p>		16000 人	800 人	12	<p>日期：2011-2013 地點：12 所參與此計劃學校 項目：運動成果獎勵計劃 / 我做得 到計劃 / 境外學習及觀摩 / 一生一體藝 / 棒球繽紛 fun / 運動約章計劃 / 閱讀紀錄冊 / 體育閣服務生 / 主體學習週 / 運動之星計劃</p>	<p>校本體育 素養課程內之 校本輔導</p>



<p>日期：9/7/2012 地點：基華小學(九龍塘) 兩天操場 主題：區會友校劍擊交流比賽</p>	<p>3 基華小學、 基順學校及 協和小學 (長沙灣)</p>	<p>3人</p>	<p>26人</p>	<p>基華小學(九龍塘) 觀賽同學年級及人數：小四學生約 120 人，老師 8 人</p>	<p>從聯校比賽中，學生除學習了一般比賽規則、得分方法外，最寶貴的地方可以讓他們從劍擊比賽中學習禮儀(因比賽前運動員雙方要持劍鞠躬，以表示尊重)。在是次比賽中，參加者熱烈支持隊友，發揮團隊精神，完結後大家亦握手以示體育精神之重要。</p>
<p>日期：8/12/2012 地點：協和小學(長沙灣) 地下禮堂 比賽項目：射箭</p>	<p>4 基慈小學 基華小學 基灣小學 協和小學(長沙灣)</p>	<p>8人</p>	<p>21人</p>	<p>活動順利完成， 學生反應良好， 建議多辦比賽多交流。</p>	
<p>日期：28/12/2012 地點：荔枝角室內運動場 比賽項目：小型網球</p>	<p>2 基灣小學(愛蝶灣) 全完第一小學</p>	<p>2人</p>	<p>兩校學生共 12 人</p>	<p>吸收比賽實戰經驗，並加強各學生在隊內的默契，培養堅忍的鬥心和應有的體育精神。</p>	
<p>日期：10/1/2013 地點：基慧小學操場 比賽項目：檯球</p>	<p>2 基慧小學 全完第一小學</p>	<p>2人</p>	<p>兩校學生共 24 人</p>	<p>學生初嘗激烈的比賽滋味，學生透過汗水和勞苦的訓練，換取獎項，增加學生積極參與的興趣。</p>	

增潤體育單元	<p>日期：2011-2013</p> <p>地點：12 所參與此計劃學校</p> <p>項目：射箭 / 棒球 / 網球 / 劍擊 / 欖球 / 草地滾球</p>	12	48 人	2910 人		<p>學生有機會穿上全副劍擊裝備，感到興奮無比，每人都要拍照留念。</p> <p>透過多元化的體育學習活動，增強學生對體育運動的投入感，從而改善及加強學生的體質。</p>
新奇運動會 及 運動員推廣大使	<p>日期：25/1/13</p> <p>地點：協和小學(長沙灣)</p>	21	<p>協和小學(長沙灣)體育科老師9人及其他學校帶隊老師 44人</p>	610 人	<p>校長15人、開幕禮嘉賓4人、教練13人</p>	<p>學生盡情投入，積極嘗試不同的體育活動，為自己留下一次難忘的學習回憶。</p>



## 5. 困難及解決方法

### 射箭

- 在籌備此活動時，最大困難是聘請及格教練，因此活動在香港屬冷門運動，故聘請時常因很多客觀因素而未能聘請合適教練。
- 將射箭項目引入體育課方面，由於學校的體育課每節時數為 30 分鐘，經過一輪課堂常規動作(例如：排隊到禮堂、分組、熱身等)後，全班學生真正可以上課的時間大約只剩下約 20-22 分鐘，再經老師用約兩分鐘時間講解該課堂的學習重點後，學生能活動的時間，大約只餘下約 20 分鐘。起初第一、二節課的時間都頗為緊張，因此將每課節的學習目標改為一個重點，老師可以減少詳述重點的時間。其次，初時每課節讓學生一輪射六箭，此舉令學生等候的時間多了，故將學生減少射箭次數，不用久候，學生的興趣自然增加。
- 射箭興趣班收費未必能支付教練費用，收費太高亦會影響參加人數。故部份教練費需由家長教師會津助，同時亦歡迎家長以親子形式參加，大大提高學生學習的興趣。
- 家長對射箭的安全產疑慮，禁止學生參與。學校老師主動聯絡有興趣參與的學生家長，解釋學生射箭班的配套及安全措施，家長的疑慮消除了，自然安心讓小朋友參與活動。

### 欖球

- 欖球傳統上給人的印象是以橫衝直撞，粗魯不堪的運動，理應不宜於小學推廣。故引入「非撞式」欖球，規定球員不能以身體互相衝撞。防守球員不能抱人截球，只能以手輕碰進攻球員身體，以示阻止對方攻勢。以零碰撞加上傳統欖球獨一無二的特點，改變場地大小、規則等，令弱小的小學生亦能樂在其中，自律守規地參與這項運動。
- 雖然可透過改變場地大小進行欖球運動，但一些學校的場地卻不宜舉行欖球運動，故需要向康文署借用場地，而非撞式欖球只能借用康文署露天硬地運動場，而室內運動場就無緣享用，所以每當遇到天氣變壞或區域聯賽，同學的訓練就會被逼取消，十分無奈。為使本次計劃達至理想效果，學校更善用校外資源，於推行計劃中期向康文署申請簡易運動教練計劃，以減輕聘請教練的費用，最後得以順利完成計劃。

### 棒球

- 棒球需要的場地空間較大，很容易與其他校內活動互爭場地，故學校需與其他部門協商，讓一些沒有使用操場的日子安排進行棒球運動。

棒球的器材費用昂貴，而且適合小學生使用的器材選擇不多，亦較難於本地體育用品供應商取得報價。幸得教練的協助下可從外國購買器材。



### 小型網球

- 由於學校可以用作進行體育活動的地方只有一個露天籃球場及不平坦而且面積較細小的有蓋操場，所以當遇到天雨，活動便會受阻。雖然學校可以申請康文署的免費體育場地使用計劃，但申請的成功率不大，很多時候要學生自費才能租用外界場地，增加了學生學習此活動的成本。
- 礙於小型網球並非正規課程，只有部分老師有機會在外進行基本訓練，故師資亦是一個問題。雖然學校仍可向外聘請教練教授學生，但學校的資金有限，故此實在需要政府的額外撥款。
- 學校操場面積較小，難以推行正規網球課程，故此引入小型網球，因為小型網球採用較輕的球拍、速度較慢的球及較小的場地（約一個羽毛球場大小），非常適合小學生學習。

### 劍擊

- 推行劍擊運動當然會遇到一些困難，例如訓練場地太小，因此只在較大的課室進行，當然空間是足夠訓練。另外，劍擊運動員穿上全副裝備亦需要較長時間，因此我們要讓同班同學互相合作，迅速完成。
- 學校的班級架構是由小一至中六班，而各級約有兩班。另一方面，是次訓練班是全校學生自由參與的活動，故訓練班中學員的年級及能力參差較大，這從而衍生了一些訓練上及預備用具上的問題。在訓練班中學員體形、年級及能力有明顯的分別，最低年級的學員為小四，最高班的學員為中四。為解決此問題，我們以小組的形式進行教學。除教練外，課堂中亦有劍擊會額外的助教，而老師經過一年與學員一同的學習，亦能教授較初級的訓練，故我們依能力及體形等因素，分成三組，各組有各自的教學進度及目標，令整個訓練更有效及更切合學員的個別差異。

### 草地滾球

- 草地滾球本身既重且硬，不適合在小學的硬地球場使用，故初期以小型網球代替，但卻難以停定，故學生難以掌握力度的操控。幸得香港草地滾球協會開發一套專為小學生而設的軟式草地滾球，經測試後效果媲美標準的草地滾球，故大量購置，提升學生力度操控訓練的層次。