

計劃撮要

計劃名稱：建設「體適能訓練及評估中心」，營造健康校園生活模式。

計劃編號：2012/0161 (修訂版)

機構名稱：畵色園主辦可風中學

(一) 計劃目的：

為學生提供一個鍛鍊運動相關體適能及評估健康體適能的體適能訓練及評估中心，以配合體育學習領域及高中體育選修科的課程發展，透過學習及實踐體適能相關理論，配合有系統及適切的重量訓練，以培養學生建立活躍健康生活方式及促進學生的身體健康，從而營造健康的校園生活。

(二) 計劃目標：

- (1) 透過認識、改善健康體適能及運動相關體適能，令學生更了解及關注個人健康（運動習慣、均衡飲食習慣），以配合體育課程強調協助學生建立活躍及健康生活模式的理念。
- (2) 提升學生對體適能鍛鍊及評估的認識，為就讀高中體育選修科同學提供更多元化的學習環境。以及有意在畢業後修讀體育相關課程及投身體育事業的學生作好準備。
- (3) 培養學生恆常參與運動的習慣，從而促進身體健康，應付繁重的學業。

(三) 計劃對象：

中二至中六學生(預期受惠人數為 850 人)

(四) 推行方案：

計劃時期: 2014 年 8 月 1 日至 2015 年 7 月 31 日

日期	工作內容概要
2014 年 8 月至 12 月	1) 訂購有關器材及安排組裝。
2014 年 9 月至 2015 年 5 月	1) 於中二至中六體育學習領域中修訂體適能單元內容。 2) 體育選修科學生以小組形式設計一份適合及可行的訓練計劃習作，提升學生對體適能的了解認識。 3) 安排修讀體育選修科及校隊成員進行定期體適能訓練及評估，並指導學生針對各自專長運動項目制定體適能訓練計劃，提升運動表現。 4) 訓練修讀體育選修科及對健體課程有興趣的同學參與體適能講座及健體班。 5) 定時開放中心設施，將健體運動普及化。
2015 年 6 月至 7 月	1) 向同學進行問卷調查、試卷評估及體適能評估。 2) 由體育老師及校各校隊負責人總結中心使用情況。

(五) 產品：

- (1) 成功建立體適能訓練及評估中心，創造優良條件，配合學校為學生提供其他學習經歷的設計上，帶來適切的幫助，讓高中體育課程的開展獲得更肯定的支援。
- (2) 為本校同學提供一個運動減壓，促進健康的活動場地。
- (3) 整合一套理論實踐並重，以體適能為主題單元的教材指引。
- (4) 經過課堂內、外的學習及訓練，同學關注體適能及健康發展，體育選修科同學能將單元所學的理论實踐。

(六) 評鑑：

表現指標	評估方法
1) 70%或以上中二至中六級學生於體適能評估中取得合格。	試卷及實習考核
2) 70%或以上曾參加健體訓練學生的體適能表現均有所提升。	比較兩次體適能測試成績
3) 中心於開放時間的使用率超過 60%。	統計中心使用情況

(七) 預算：

整個計劃開支包括設備、一般開支、工程及服務費用合共 HK\$748,000。擬向基金申請 HK\$471,000，當中 HK\$466,000 為設備及 HK\$5,000 為一般開支。