

乙部 計劃撮要

計劃名稱：

鋪設泰坦跑道並植入電子晶片計時器，提升學與教及體育運動水平

計劃編號 2012/0300

(修訂版)

機構名稱：長沙灣天主教英文中學

(1) 目的：鋪設泰坦跑道並植入電子晶片計時器，提升學與教及體育運動水平。

目標：(i) 是把現時圍繞學校的跑道從新鋪上「泰坦」跑道，並且「泰坦」跑道下安裝電子晶片計時器，有助提高本校學生的田徑運動水平也為香港田徑界提供新秀。

(ii) 聯繫校友、家長、教師積極參與社會體育運動、鼓勵他們作長跑或緩步跑之用，改善身體質素達至積極健康生活模式。(iii) 把電子晶片計時器設計成可攜式計時器，於周年越野賽及陸運會 3000 及 5000 公尺比賽中使用，提升比賽質素，邁向更優質及專業。

(2) 對象：教師: 10 人、中學生: 共 160 人、小學生: 50 人、家長: 預期人數為 30 人。
預期受惠人數：250 人

(3) 推行方案：(i) 進行時期：2014 年 3 月-2015 年 7 月尾
(ii) 過程/時間表：第一階段: 準備期 (2014 年 3 月-2014 年 6 月尾),
第二階段: 實施期 (2014 年 7 月-2015 年 3 月尾),
第三階段: 評估期 (2015 年 4 月-2015 年 7 月尾)

(4) 產品：(i) 產品/成果：
1. 運用「泰坦」跑道及現代化電子晶片計時器配合一套全面及長遠的運動訓練計劃。優化「長天」25 圈長跑課程。2. 懂得有恆運動對健康的重要性。

(5) 預算：鋪設「泰坦」跑道及植入電子計時器工程費用：1. 一般開支(審計費) HK\$ 15,000 2. 工程費 HK\$782,000 3. 電子晶片計時儀器 HK\$ 317,700
合共 HK\$ 1,114,700.00

(6) 評鑑：(i) 表現指標：

1. 有 70% 的校隊隊員之個人專項運動成績於學界比賽或公開比賽中獲得提升。2. 透過定時的長跑訓練，參加該活動的學生在長跑測試中能有 10%-20% 提高(中一學生除外)。3. 參加長跑的中一肥胖學生在體重方面比往年有 5%-10% 的減幅。4. 教師、家長與學生進行長跑或緩步跑、練習。參加人口達全校的 20% (約 200 人)。新高中選修體育學生設計一套利用電子計時器配合短跑及中長跑的訓練法。

(ii) 成效衡量：1. 透過在「泰坦」跑道裝置電子晶片計時器之訓練提升本校運動水準。2. 透過長跑練習改善益提高本校學生體魄。3. 改善身體肥胖的中一學生對長跑運動的意識，明白到長跑運動對他們的身體質素有很大的改善。4. 把長跑或緩步跑練習普及化，鼓勵教師、家長與學生一起進行。5. 透過「泰坦」跑道進行徑項訓練，改善及提升本校田徑項目運動水平。6. 透過長跑運動或田徑專項訓練，改善及提升本校的綜合運動水平。7. 利用這計時器讓選修新高中體育科學生去設計、探索和體驗一些訓練方法。