



計劃總結報告

計劃編號： 2012/0156

甲部

計劃名稱： 『齊齊來健體』計劃 (Let's keep fit together)

機構/學校名稱： 獅子會中學

計劃進行時間：由 4/2013 (月/年) 至 2/2015 (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： 7/7/2015

日期： 2015.7.13

*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。

1. 能否達成目標

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
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	體育課 『健身小教練』計劃 追求卓越計劃	達到85%	問卷、訪談及觀察	/
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；	體育課 我要健康D計劃	達到75%	問卷、訪談及觀察	/
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。	體育課 健身小教練計劃 我要健康D 堅毅訓練班	達到80%	問卷、訪談及觀察	/

2. 計劃影響

『齊齊來健體』計劃讓本校有一完善的健身室，增設不同的健身器材，成功增加學生參與運動的機會及運動的表現。同時能提升學生的身體素質，減少學生肥胖情況。此外提升學生堅毅及積極的態度，從而改善積極學習的態度。

本校於 2015 年 3 月再次為學生進行身高、體重及各健康體適能內容測量，當中顯示超重現象有所改善。而體適能內容測量包括 9 分鐘耐力跑、仰臥起坐、坐地前伸、掌上壓，當中以仰臥起坐及掌上壓的進步較顯著，而 9 分鐘耐力跑及坐地前伸則稍有進步。

本校於 2 月開始全面放學後開放給高中同學使用健身室，每日指定最多 20 人同時使用，同學也能主動自我訓練，希望同學能持之以恆，培養積極的健體運動習慣。

3. 自我評鑑計劃成本效益

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) +/- %
健身器材	271,000 元	271,000 元	0%
一般開支	6,000 元	6,000 元	0%

4. 可推行的成果及推廣模式

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
開放健身室	開放健身室，能讓其他同工/家長了解健身室如何運作。	親子工作坊 反應良好	值得推介，歡迎同工/家長到校參觀。

5. 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)	
購買及安裝健身器材	日期：3/2014 地點：健身室 主題： (1) 購買及安裝健身器材	/	2	/	/	
健身小教練計劃	日期：6/2014 地點：健身室 主題： (1) 集結對健身有興趣的同學，進行定期性訓練。除教授他們健身知識外，更希望培訓他們成為健身小教練，將來可以協助老師教授其他同學及成為健身室管理員。	/	1	24	/	

教師健康工作坊	日期：7/2014 地點：健身室 主題： 1. 加深本校教師對健康問題的認識。 2. 讓教師認識如何有效使用新購的體適能器械。 3. 透過健身室，希望所以鼓勵老師及職員多參與健體運動，藉以舒緩工作壓力，促進健康，教學時更有魄力。	/	65	/	/	
堅毅訓練班計劃	日期：10/2014 地點：健身室 主題： 希望“透過艱辛的練習過程，培養學生堅毅不屈、持之以恆的精神”這份堅毅相信可使他們努力不懈地學習、盡力克服學習上的困難、努力達成學習目標。		1	20		
追求卓越計劃	日期：10/2014 地點：健身室 主題： 1. 安排所有校隊成員進行體適能測試及記錄成績。 2. 指導他們認識不同項目運動的重量訓練重點及方法，並引導他們自行編排訓練內容的強度及量度，從而可以提升他們比賽的競賽水平。 3. 提供每星期兩次使用健身室作定期體能訓練。	/	/	32	/	

齊 fit 一 fit 計劃	<p>日期：1/2015 地點：健身室 主題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 為所有學生進行身高、體重、皮褶厚度(脂肪厚度)、心肺功能、柔軟度、肌肉力量及肌耐力等測量，同時於課堂中教授何為健康體適能的基本元素，讓學生認識自己身體健康及身體組合(體脂比例)狀況。 2.體育課堂中教授體適能單元，向所有學生灌輸體適能訓練的基礎概念、評估方法、讓同學親身體驗各種器械的正確用法及使用時應注意的安全措施等。 3. 單元完結前，老師會為他們進行最基本使用健身器械的測試，合格者可取得使用健身室的許可證。 	/	3	420	/	
----------------------	---	---	---	-----	---	--

親子 健康 工作 坊	日期：2/2015 地點：健身室 主題： 1. 為學生及家長進行身高、體重、皮褶厚度(脂肪厚度)、等測量，讓他們多點瞭解自己的身體狀況，同時簡單介紹健康體適能的基本元素及健康運動的訓練方法。 2. 向學生及家長灌輸體適能訓練的基礎概念、簡單介紹各運動器材的使用方法 及注意事項，讓同學及家長親身體驗各種器械的正確用法及使用時應注意的安全措施等。		1	10	10(家長)	

6. 困難及解決方法

由於要舉辦不同的課程，部份同學的出席或者堅毅的態度未如理想，要負責老師不斷的提點及鼓勵，因應同學的能力而作出調整訓練內容，增加學生的成功感及興趣，而最終亦有不錯的效果。

放學後全面開放健身室也要有老師的當值而確保學生的安全及正確使用健身器材，但3位體育老師也忙於帶領不同的校隊及各行政的工作，未能當值。幸而鼓勵活動統籌員考取有關健身教練證書，當值一職由她負責，讓學生每日放學後也使用健身室。