



計劃總結報告

計劃編號 :EDB/ QEF/

2012/ 0410

甲部

計劃名稱：「至 fit 至營小豆丁」

機構/學校名稱：旅港開平商會學校

計劃進行時間：由 02/ 2014 (月/年) 至 4/2015 (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：25-6-2015

日期：25 JUN 2015

\*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. 目標的達成

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
1. 增加有超重問題學生的運動量，讓他們的體能得以改善，體重受到控制；	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 體能訓練活動</li> <li>• 健體營</li> </ul>	全部達到	1. 82%參加者的BMI指數有減少； 2. 衛生署報告指出學校整體超重學生人數百分比由19.3%(2013年) 大幅降至15.8%(2015年)； 3. 超重學生參與各項活動表現理想，整體出席率達80%以上。	/
2. 加強教師、家長及學生對食物營養及體能運動的認識；	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「強身有法」教師專業發展工作坊</li> <li>• 「至fit至營小豆丁」家長講座</li> <li>• 常識科工作坊/參觀活動</li> <li>• 健體營</li> <li>• 親子健康小食/ 美食食譜設計比賽</li> <li>• 在學校開放日展覽計劃壁報，並介紹簡易運動及健康美食。</li> </ul>	全部達到	1. 健體營問卷調查: 100%參加者認同健體營能增加他們對體能運動的認識，亦會嘗試建立做運動的習慣並持續地做運動； 2. 「強身有法」教師工作坊問卷調查: - 100%參加工作坊的老師同意他們於工作坊認識了均衡飲食及適量運動與保持健康的關係； - 97%老師同意他們於工作坊認識了食物標籤及辨析健康食物的種類和學習了簡易的體能運動； - 92%老師同意他們能把工作坊的知識，融入相關的教學中。 3. 各級常識科講座/參觀/工作坊順利舉行，學生表現投入； 4. 順利舉行親子健康小食/ 美食食譜設計比賽，參賽作品反映家長及學生能採用健康有營的食物設計食譜； 5. 已在學校開放日展覽計劃壁報，並介紹簡易運動及健康美食，參加者反應熱烈和正面。	/
3. 提升教師、家長及學生對健康生活習慣的關注；	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「強身有法」教師專業發展工作坊</li> <li>• 「至fit至營小豆丁」家長講座</li> <li>• 常識科工作坊/參觀活動</li> <li>• 健體營</li> </ul>	全部達到	1. 健體營問卷調查: 91%健體營參加者表示會嘗試建立健康的飲食習慣； 2. 「強身有法」教師工作坊問卷調查: 100%參加工作坊的老師同意他們了解到體能運動的類別及其對身體機能的益處；	/

	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子健康小食/ 美食食譜設計比賽</li> <li>中英文「健康生活」寫作</li> <li>在學校開放日展覽計劃壁報，並介紹簡易運動及健康美食。</li> <li>「至fit至營小豆丁」成果分享會</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>各級常識科講座/參觀/工作坊順利舉行，學生表現投入；</li> <li>順利舉行親子健康小食/ 美食食譜設計比賽，參賽作品反映家長及學生能採用健康有營的食物設計食譜；</li> <li>各級中英文「健康生活」寫作順利舉行，文章內容豐富；反映學生對建立健康生活習慣更為關注；</li> <li>透過在「至fit至營小豆丁」成果分享會中訪談家長，大部分均表示學會怎樣協助子女改善不良的生活習慣，並控制體重。</li> </ol>	
4. 提升學生體能及促進身體健康；	<ul style="list-style-type: none"> <li>體能訓練活動</li> <li>健體營</li> </ul>	全部達到	<ol style="list-style-type: none"> <li>82%參加者的BMI指數有減少；</li> <li>衛生署報告指出學校整體超重學生人數百分比由19.3%(2013年) 大幅降至15.8%(2015年) ；</li> <li>透過健體營的體能訓練、健康午膳及健康講座，參加者認識和體驗了健康的生活方式，普遍家長亦於活動中向老師反映很滿意活動安排，有助他們把健康生活訊息帶回家庭。</li> </ol>	/
5. 增購體育運動器材及用品，讓學生於課堂及課餘使用。	<ul style="list-style-type: none"> <li>購置單車機及運動器材</li> <li>體能訓練活動</li> </ul>	全部達到	<ol style="list-style-type: none"> <li>已購置了 5 部健身單車、2 部身高體量度機和 2 部測脂體重磅，亦購買了 10 筒羽毛球、60 隻羽毛球拍和 30 個籃球；</li> <li>根據使用健身單車及體育運動器材統計，共使用4622人次。</li> </ol>	/

## 2. 計劃影響

### (a) 學習成效

因計劃的實施，本校讓有超重問題的學生參加了一連串密集式的體能訓練活動，例如健體營、球類訓練、踏健身單車和跳繩等，他們的運動量增加了，體能得以改善，體重亦受到控制，當中 82%參加者的BMI指數有減少，衛生署報告指出本校整體超重學生人數百分比由19.3%(2013年) 大幅降至15.8%(2015年)。此外，透過健體營、參觀、講座、工作坊、食譜設計、開放日攤位遊戲及課堂活動等，學生、家長及教師得以增加對食物營養及體能運動的認識，透過觀察、問卷、訪談和計劃前後學生身高體重比例(BMI指數) 的數據比較，計劃的學習成效顯著。本計劃的學習模式多元化，比單向的傳統教學，學生表現得更為理想，符合本計劃理論與實踐並重的理念。

### (b) 專業發展

計劃設有「強身有法」教師培訓工作坊，讓教師認識了均衡飲食及適量運動與保持健康的關係，並令他們了解到體能運動的類別及其對身體機能的益處；教師把工作坊的知識，透過共同備課，融入在相關的教學中，有關的教學設計，已存檔於學科的教學資源庫內，與其他教師分享。

在計劃後期，體育科全體教師在科主任帶領下，已就計劃的延續訂定相關策略，例如定期檢視學生的身高、體重，讓有超重問題的學生參加更多密集式的體能訓練活動，並加強整體學生對體能運動的認識。此外，常識科科主任及教師亦會以「健康飲食及生活習慣」為主題設計學習活動，例如講座及參觀等。

### (c) 學校發展

學校推行「至fit至營小豆丁」計劃，增加了校內各科教師互相交流和協作的機會，有助提升教師的專業發展及建立團隊的協作文化。計劃亦得到家長的支持及認同，根據各項教師、家長及學生問卷及訪談意見，絕大部份均認為計劃有助提升教師、家長及學生對健康生活習慣的認識和關注。推行計劃後，學校增購了5部健身單車、2部身高體重量度機和2部測脂體重磅，亦購買了10筒羽毛球、60隻羽毛球拍和30個籃球，可供日後的課堂及課餘活動中運用，大大增加了學生進行體能運動的機會。此外，計劃增加了本校與校外其他機構的協作機會，例如米施洛營養護康中心、Hearty Nutritional Diet Centre及九龍奧青乒乓球訓練中心等。最後，透過本校「健康生活」開放日的攤位遊戲及派發「親子健康小食/美食食譜設計比賽」優勝作品單張，向公眾人士推廣健康資訊，有助提升學校的整體形象。

## 3. 自我評鑑計劃成本效益

### 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) +/- %
服務	\$19,150	總數上調至 \$71,800	\$26,775.00	總數 \$84606.5	+1.4%
設備	\$26,300		\$24,520.00		+0.9%
一般開支	\$26,322		\$33,311.50		+1.3%

計劃邀請了「米施洛營養護康中心」營養師到校進行專業培訓，另與「Hearty Nutritional Diet Centre」協辦一、二及四至六年級常識科健康講座及與「九龍奧青乒乓球訓練中心」協辦健體營及球類訓練活動，使計劃能順利推行。日後學校推行常識科健康講座或體育科活動時，可考慮使用教育局的恒常津貼，延續活動的推行。



計劃受惠對象涵蓋了有超重問題的學生、全校學生、家長、全體教師及公眾人士，這不但增加了他們對食物營養及體能運動的認識，更提升他們對健康生活習慣的關注，建立健康生活的模式令其畢生受用，教師更可將計劃中所得的知識和教學內容延續下去，讓更多學生受惠。本計劃成本低而效果長久，符合成本效益。

因應計劃本校增購了 5 部健身單車、2 部身高體重量度機和 2 部測脂體重磅，亦購買了 10 筒羽毛球、60 隻羽毛球拍和 30 個籃球，可供日後的課堂及課餘活動中運用，使計劃往後的延續性高，可說成本低而效果顯著，如其他學校已有類似的體能運動設備，推行本計劃時可推行本校的密集式體能訓練活動，並不需要注資太多消費項目推行。

#### 4. 可推介的成果及推廣模式

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
旅港開平商會學校 《第二十七期校訊》- 介紹「至 fit 至營小豆丁」計劃	有助學生及家長了解計劃的目的及內容	於 2014 年 7 月分發給全校約 700 名學生及其家庭。	/
食譜印刷單張 - 親子健康小食/美食食譜設計比賽得獎作品	健康食譜質素優異，有效推廣健康飲食習慣	於 2014 年 7 月分發給全校約 700 名教職員、學生及其家庭，另於 2014 年 12 月開放日派發約 800 份給公眾人士。	值得推介，可印發給其他學校及公眾人士。其他學校亦可舉辦相同的比賽，提升家庭對健康飲食的關注。
校內壁佈 - 分享親子健康小食/美食食譜設計比賽得獎作品		在 6-7 月份校內壁佈張貼得獎作品，學生及家長對有關作品內容表示欣賞及有興趣。	
校內壁佈 - 報告「至 fit 至營小豆丁」計劃進度及情況	有助學生及家長了解計劃的實施進度及情況	於 2014 年 12 月開放日壁佈報告「至 fit 至營小豆丁」計劃進度及情況，家長及公眾人士均有興趣認識計劃。	/

「健康生活」開放日攤位	有效宣揚健康生活方式	於2014年12月「健康生活」開放日攤位進行遊戲和簡易運動。	本活動值得推介，以「健康生活」作為開放日攤位的主題，適合不同年齡的參加者，形式具趣味性而且不需太多財政資源。
一至六年級中英文「健康生活」寫作	作品反映學生明白建立健康生活方式的重要性，高年級學生寫作內容豐富，能表達良好飲食、運動及各種生活習慣對健康的影響。	於2013-14及2014-15兩個學年以「健康生活」為中英文科其中一篇的寫作主題。	本活動值得推介，可配合中英文科的寫作教學，鞏固學生對食物營養及體能運動的認識及提升學生對健康生活習慣的認識和關注。
旅港開平商會學校《第二十九期校訊》- 報告「至fit至營小豆丁」計劃成果	有助學生及家長了解計劃的推行成果	將於2015年7月派發給全校約700名學生及其家庭。	/

### 導致計劃成功的元素/經驗及延續計劃的可行性

學校申請推行本計劃時，建基於強烈需要性。本校近年表現評量數據顯示，低年級男、女學生處於可接受體重範圍一般可達致約90%的水平；惟當高年級學生步入青春期的階段，有關百分比明顯減少至約75%-80%，當中未達標學生絕大部分有超重問題。導致成功的主要原因計劃包括舉行與專業團體協辦的教師培訓工作坊，使教師在設計教案及推行活動時更順利及有信心；另外，學校的行政支持、教師間的協作及團體精神亦非常重要，教師必須具備推行本計劃的熱誠及認同感，才能使各項活動得以按計劃設計及進度推行。為延續本計劃，體育科已就計劃的延續訂定相關策略，例如定期檢視學生的身高、體重，讓有超重問題的學生日後參加更多密集式的體能訓練活動，另外亦會加強整體學生對體能運動的認識。此外，本校亦會訂立恒常的「健康校園政策」，配合各科組舉行不同形式的學習活動，例如寫作、講座及參觀等，提升家長及學生對健康生活習慣的關注。

## 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
		教師	學生	家長	其他 (請註明)	
「至 fit 至營小豆丁」家長講座	主題: 簡介計劃 日期: 28-2-2014 地點: 學校	14	45	28	/	於家長講座中, 家長對計劃表示歡迎及支持, 參加計劃的學生留心講解。在示範及試用健身單車的環節中, 全部參加者表現投入, 積極參與。
「強身有法」教師專業發展工作坊	主題: 食物營養及體能運動的認識 日期: 28-3-2014 地點: 學校	38	/	/	/	於工作坊中, 教師表現十分投入, 講者米施洛營養護康中心導師亦帶領老師一起做簡單的健體運動, 令整個工作坊理論與實踐並重。
「至 fit 至營小豆丁」體能訓練活動	主題: 體能訓練 日期: 全學年 地點: 學校、校外室內運動場	2	51	/	/	參加者在訓練時顯得投入, 但間歇因學校特別活動或忘記出席而有時錯過訓練。負責監督訓練的體育老師每天會以中央廣播系統提醒參加者出席體能訓練。而所有參加者都必須出席康樂活動課的體能訓練和課後球類活動。參加者表示自己在生活上逐漸注意飲食和體格健康。
P.1 常識科「有營美點工作坊」	主題: 食物營養的認識、簡易室內運動 日期: 7-5-2014 地點: 學校	5	107	/	1 (教師助理)	常識科分別在一至六年級舉行有關健康生活的工作坊, 各級主題亦與該級課程配合。各級同學於工作坊表現投入, 與講者有良好的互動和交流。在問答環節, 同學亦踴躍發問, 可見工作坊能啟發同學對健康主題的興趣, 並作深層次思考。
P.2 常識科「有營美點工作坊」	主題: 食物營養的認識、簡易室內運動 日期: 7-5-2014 地點: 學校	5	101	/	1 (教師助理)	
P.3 常識科參觀	主題: 食物營養及衛生 日期: 12-10-2014 地點: 尖沙咀衛生教育展覽及資料中心	4	101	/	2 (工友及教師助理)	



P.4 常識科講座	主題: 食物營養的認識、對健康生活習慣的關注 日期: 10-4-2014 地點: 學校	4	120	/	1 (教師助理)	
P.5,6 常識科「青春 期有營飲食知多少」講座	主題: 青春期均衡飲食、健康生活習慣 日期: 19-9-2015 地點: 學校	8	230	/	1 (教師助理)	
「至 fit 至營小豆 丁」健體營	主題: 體能訓練、食物營養及體能運動的認識 日期: 24-5-2014 地點: 元朗大棠渡假村	12	72	26	8 (包括運動教練 7人及營養師 1人)	無論營內的體能訓練、健康午餐還是健康講座，都讓參加者認識和體驗了健康的生活方式，普遍家長亦於活動中向老師口頭反映很滿意是次活動安排，有助他們把健康生活訊息帶回家庭。
「至 fit 至營小豆 丁」親子健康小食/ 美食食譜設計比賽	主題: 健康食譜設計 日期: 2014年5-6月 地點: 學校	/	40對親子	/	/	是次比賽共收到40份參賽作品，反應踴躍，學生能將健康飲食知識應用到食譜設計中，帶出健康飲食的訊息。
一至六年級中英文 「健康生活」 寫作	主題: 健康生活 日期: 全學年 地點: 學校	/	/	676	/	就教師觀察，同學於作文課中都很投入，亦能搜集或組織有關作文題目的資料。從學生的作文可見，寫作活動能提升學生對健康生活習慣的關注，並協助他們把所學的健康生活要訣有系統地透過文字表達出來。
學校「健康生活」 開放日	主題: 展覽計劃壁報、攤位介紹簡易運動及健康美食、派發健康食譜單張 日期: 13-12-2014 地點: 學校	45	約600	約600	約800 (公眾人士)	就各老師及家長義工反映，參加遊戲的公眾人士、小學生及其家長皆表現投入，亦能從遊戲中學習健康生活的要訣。
「至 fit 至營小豆 丁」成果分享會	主題: 滙報成果 日期: 24-4-2015 地點: 學校	2	47	17	/	於分享會中，家長及學生對計劃成果表示滿意，參加者十分關心自己在計劃前後的身高體重比例(BMI)變化。



## 6. 困難及解決方法

困難	原因	解決辦法
1. 部分有超重問題的學生及其家長不願意參加本計劃。	有超重問題的學生怕被標籤為「肥胖」，怕被同學取笑或影響個人形象。	1. 教師致電家長，解釋計劃對其子女的需要性和好處，游說及鼓勵家長讓其子女參加計劃。 2. 教師不使用「肥胖」等形容詞，只會稱他們為參加「至 fit 至營小豆丁」計劃的學生。
2. 計劃所批核的金額不足以推行計劃內所有活動。	「優質教育基金」扣減原有計劃財政預算的部份金額。	1. 向參加「至 fit 至營小豆丁」計劃的學生及家長收取部分活動的費用。 2. 運用「賽馬會全方位活動津貼」資助來自綜援家庭及領取書簿全津的學生。
3. 部分參加計劃的學生間歇缺席每天的體能訓練活動。	學科學習活動繁多，部分同學因學校特別活動或忘記出席而間歇錯過訓練。	1. 於校務會議時提示全體教師避免在小息及午膳等時段進行學科活動，讓參加計劃的學生能有空間進行體能訓練。 2. 負責監督訓練的體育老師每天會以中央廣播系統提醒參加者出席體能訓練。
4. 在撰寫中期及總結財務報告時，不能在銀行帳戶中獨立顯示「優質教育基金」的收入與支出金額	1. 因活動的支出超出「優質教育基金」的批核金額，學校需向參加「至 fit 至營小豆丁」計劃的學生及家長收取部分活動的費用。 2. 活動支出的收據只會顯示整體支出，不會分別顯示「優質教育基金」和「參加者收費項目」的支出。	計劃負責人及校務處會計分別電話聯絡「優質教育基金」的負責人，解釋有關財務及帳務的安排。

## 7. 成果及經驗推廣(附錄)

- i) 旅港開平商會學校《第二十九期校訊》- 報告「至 fit 至營小豆丁」計劃成果
- ii) 一至六年級中英文「健康生活」寫作佳作
- iii) 「至 fit 至營小豆丁」成果分享會