



計劃總結報告

計劃編號：2011 /102

甲部

計劃名稱：_「健康體適能測試及訓練暨環保發電中心」_

機構/學校名稱：_東涌天主教學校_

計劃進行時間：由 _11/2012_ (月/年) 至 _9/2014_ (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 培養持份者恒常參與運動的習慣，促進身心健康。	開放健生室體育課使用	全部達到	全部班別上過課及學生使用中心的次數	
目標二 幫助學生建立活躍及健康的生活模式。	開放健生室體育課使用	達到75%	全部班別上過課及學生使用中心的次數	
加強環保意識，推廣再生能源，提醒持份者節約能源。	於地理課和物理課向學生講解環保發電的重要性和介紹環保發電的原理	50%	學生知道可以利用單車發電產生電池供充電用及供室內賽艇機使用	
提昇師生對學校的歸屬感。	開放中心與老師及學生	75%	學生於放學會使用，及於假期都請求學校開放中心	
於東涌逸東邨建立一個健康體適能測試及訓練中心。	與健中心	100%	到目前為止東涌及逸東邨只有一個這種類型的中心	
作為學校健康校園的其中一個重要組成部份。	與健中心，於校務報告及學校簡介單章中介紹	100%	於校務報告及學校簡介單章中介紹	

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) +/- %
器材	310,000 元	233,210 元	-24.7%
工程	100,000 元	373,500 元	+273%
一般開支	12,500 元	8,673 元	-30%
服務	5,000 元	0 元	---

計劃總批款 427,500 而整個計劃共用款 615,383，學校需行另外動用 187,883 元學校儲備。

此表格／指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。

2. 計劃影響

學校興建本中心後體育選修的同學多了訓的機會，由於本中心有身體測試儀，學生對肥瘦的觀念也有明顯的改變，知道肥瘦不是以體重定義而是以身體脂肪比例為準。學生對學校的歸屬感加強，認為學校為學生爭取資源及願意投放資源，家長及舊生也會詢問如何可以使用本中心，學生喜歡使用，計劃與其他學校及團體一起利用本中心推行活動及訓練，與[合作推行長者學苑健體班課程。培訓學生成為指導員，於本校與協會舉行的東涌室內賽艇錦標賽中向參賽學校推廣本中心及環保發電，讓參賽學校學生試為電話充電。

3. 自我評鑑計劃成本效益

本中心資源可以供學校長遠利用，其單位成本非常便宜，如果只計算本校今年受惠人數成本都只是267元，427500元除1600人。另本校為此中心建構了校本健康課程可加強學生的健康意識及增加學生對體育的重視。

健康體適能的課程

級別	課題	實踐部份
中一級 (基礎健康體適能知識)	1. 健康體適能的組成成份	讓學生知道健康體適能的組合及對身體健康發展的重要性
	2. 基礎健康體適能測量與評估	利用中心器材進行健康體適的評估
中二級 (讓學生懂得如何利用運動、食物進行體重控制)	3. 運動安全	介紹中心設施的使用安全守則，讓學生親身體驗使用各種器材的安全措施及方法
	4. 運動與重量控制	利用中心的器材介紹各種心肺耐力的鍛鍊、食物營養與體重控制的關係
中三級 (加強肌肉適能的理理解)	5. 介紹人體肌肉系統	讓學生初步知道人體肌肉系統的概念
	6. 運動與肌力及肌耐力的關係	利用中心的器材介紹各種器材對身體各部位肌肉肌力與肌耐力的鍛鍊方法

4. 可推介的成果及推廣模式

本中心的成品包括環保電池，及直接為電器充電，另外也有校本健康體適能課程本校於體育課及教師發展日推廣本中心及計劃，也曾舉行相關的健康講座另外於家長教師日進行推廣本校於13/12東涌室內賽艇錦標賽中進行推廣，參與學生態度積極踴躍



5. 活動一覽表

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)	
1. 介紹設施使用 方法及安全守 則	9月			全校		積極
2. 為學生進行健 康體適能測試	9月			體育選修		積極
3. 開放「健康體 適能測試及訓 練暨環保發電 中心」	9月			高中學生		積極

由於工程的延誤所以只能於9月份才開始活動，故只寫9月的活動。

6. 困難及解決方法

本校興建本中心面對最大的困難就是工程的延誤，工程延誤超過半年時間，延誤原因乃受房屋署的行政原因所致，由於本校為屋邨學校但由於此類學校的維修會移交給教育局建築署負責，可能由於這種關係所以房屋署一真都沒有正式文本讓本校興建本中心，本校曾經寫投訴信給教育局及優質教育基金並請求幫助，另外由於不知道工程何時完結，故本校不能貿貿然購置器材，需等工程完結才能購買器材，而由於器材大多數都需要訂購後很長時間才能送達學校，因需訂造，所以在種種原因的影響下，本中心於9月才能正適運作。