

優質教育基金
(適用於不超過150,000元的撥款申請)
乙部 --- 計劃書

計劃名稱	計劃編號
至「繩」新人類(兩年計劃 2015-16, 2016-17) JUMP ROPE FOR SMART (2-Year Project 2015-16, 2016-17)	2014/0606 (修訂版) (由「網上計劃管理系統」編配)

基本資料

學校/機構/個人名稱

元朗寶覺小學

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育(請剔選)
- (b) 學生: 全校約250人 (人數)*及 小一至小六 (級別/年齡)*
- (c) 老師: 全校約20人 (人數)*
- (d) 家長: 20人 (人數)*
- (e) 參與學校(不包括申請學校): _____ (數目及類型)*
- (f) 其他(請列明): _____

*如適用，請列明

計劃書**(I) 計劃需要**

- (a) 請簡要說明計劃的目標，並詳述建議計劃如何影響學校發展。
(例如: 透過講故事、唱歌和話劇，增加幼稚園學童對閱讀的興趣。)

藉著器材簡單及有趣多變的花式跳繩運動，提倡健康的生活方式，幫助參加者的身心發展，目標如下：

1. 透過學習及挑戰不同難度的單人、雙人及大繩花式，學生要互相合作及鼓勵，並配合精英培訓、表演及服務，引導學生將所學教導他人，獲得成就感及滿足感，增強學生自信及協作能力。
2. 透過「花式跳繩親子班」，家長和學生一同同樂，學習健康又新穎的運動，而且跳繩器材簡單，能方便應用在日常生活之中，協助家長促進親子關係。
3. 透過「初級跳繩教練班」及「每人繩一醒」全校性運動計劃，教師學習新的運動技能，教導及帶動學生跳繩，提升教師做運動的動機。

對學校發展的影響

本校的三年計劃正是「創建健康校園」，所謂的「健康」有生理及心理這兩大層次。是次計劃對象不只是學生，家長和教師亦是「身教」的一員，對學生影響息息相關。

跳繩是差不多隨時隨地可以進行的運動，而且本校從未推行過類似計劃，只是數月前曾因要到境外交流而為一組同學練習花式跳繩，已引起全校迴響。本校希望能發展花式跳繩運動，並普及全校，以至家長及教師，推廣一人一繩。

本校十分著重「經驗學習」(Experiential Learning) (David A. Kolb, 1983)，培養學生的潛能。一來跳繩能強心健體，二來花式跳繩亦可難可易，學生每挑戰一項新的花式能夠帶來成功感，學生可增強自信；雙人及大繩也能訓練學生的合作性，相信此計劃能使學生在豐富及多元化的情境下學習。礙於資金有限，期望得到基金支持，能把計劃有效地普及至全校師生及家長。另外亦成立花式跳繩隊，讓參加者多作社區表演及服務，教導服務對象跳繩，提倡健康生活，成為區內的標誌。

- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

(請別選適當空格)

- 提升學與教，以促進學生在科目／學習範圍／共通能力發展上的知識
- 促進學生的社交和情感發展
- 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康
- 其他(請列明) 體適能

- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

(請別選適當空格)

- 學校發展計劃: 本校的三年計劃是「創建健康校園」，「健康」包括心理，即學生的社交和情感發展。
- 調查結果: 根據本校情意問卷調查(2014)顯示，學生在「朋輩關係」和「社群關係」上需要加強。
- 文獻研究綜述: 著名的心理學家艾力遜(Erik Erikson)指出，小學階段的成長是需要提供機會鼓勵學童主動好奇地探究，培養待人處事態度。
- 學生表現評估: 本校學生較喜愛體育類型的活動，藉此促進學生的社交和情感發展，相比成長課等課堂教學來得更有效。
- 相關經驗: _____
- 其他(請列明) _____

- (c) 請詳述如何以創新的意念或實踐方法來提升、調適、配合及/或補足學校現行的做法，以促進學校發展，滿足其獨特需要。

(例如: 話劇及音樂能有效刺激學生對閱讀的興趣，並有助他們的多元智能發展。)

本著「從正念出發，邁向國際教育」的信念，本校一直推廣學生多元發展。對本校而言，發展花式跳繩是新穎的項目，皆因數月前的交流活動而發現學生對此有著濃厚的興趣。期望得到基金支持，為當時受訓的一班學生進行精英培訓後能持續發展，發揮運動才能，提升自信。計劃亦推動學生把所學再傳授他人，例如表演、教導同學、協助親子跳繩班等。這樣不但使

自己得著，亦令他人受益，齊齊享受這有益身心的運動。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動

(例如：計劃採用戲劇教育的策略，並利用受歡迎的歌曲，以有趣和互動的方式喚起學生對閱讀的興趣。)

此乃兩年計劃 (2015-16, 2016-17)，分三個階段進行。申請人會負責參加者之安全、採取適當的安全措施及遵從「香港學校體育學習領域安全指引(2011)」，以便活動推行安全及順利。

階段一：精英培訓 (小組模式)

- 舉行「花式跳繩班」，招募小三至小五20位有跳繩底子的學生，成立花式跳繩隊。以固定班底的形式，進行重點培訓，代表學校到社區或幼稚園作表演/服務(2次或以上)，發展才能和提升自信，學習團隊合作精神。
- 舉辦「初級跳繩教練班」，供有興趣的教師報讀(9-10人)，學習新的運動技能，以協助跳繩運動和健康生活之推廣，為推動階段二「每人繩一醒」計劃(全校模式)作好準備，教導和指引學生。「初級跳繩教練班」課程堂數為10小時，另外考核時間為2小時。若教師成功完成課程及通過考核，可獲初級跳繩教練證書(有效期為三年)。
- 宣傳、製作展版及活動架，內容包括：推廣跳繩健康文化、花式跳繩的認識、健康小知識、發佈花絮等，作為全校性的健康教育。

階段二：「每人繩一醒」計劃 (全校模式)

- 推動一人一繩，安排小一至小六學生在早會、小息或「全民運動日」時學習花式跳繩，培養健康的生活，並鼓勵全校教師參與其中。全體師生均獲拍子繩，由階段一所培訓的花式跳繩隊學生及受訓教師教導。
- 舉行「花式跳繩親子班」，招募全校20對家長及學生，促進親子關係，同樣亦由本校花式跳繩隊學生及受訓教師教導。
- 展版及活動架定期更新。
- 作中期檢討，一人一繩、「初級跳繩教練班」的運用成效及「花式跳繩親子班」活動檢討會向學生、家長及教師作問卷調查，而花式跳繩隊學生會作小組訪問 [詳見III(i) 評估計劃成效的方法]。

階段三：社區貢獻 (社區模式)

- 參與社區及幼稚園表演/服務(2次或以上)，教導服務對象跳繩，推廣健康教育，多做運動。透過活動，增強學生個人自信及提升同學間團隊精神。
- 發佈成果，把一直以來訓練、活動、表演及做服務時所拍下的影片、相片及感想製作成果書冊，並在校網上展示。書冊及錄影內亦會教授花式跳繩示範及簡易教學法，宣揚運動的益處及對身心健康的好處。
- 展版及活動架定期更新。
- 總結檢討 [詳見III(i) 評估計劃成效的方法]。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (11月/2015年) 至 (8月/2017年)

月份/年份	內容/活動/節目	受惠對象/參與者
11-12/2015	計劃宣傳、準備	
1-8/2016	階段一：精英培訓 - 花式跳繩班 (20堂) 成立花式跳繩隊 表演/服務 (2次或以上) 初級跳繩教練班 宣傳、製作展版及活動架 (推廣跳繩健康文化、健康小知識、發佈花絮等)	小三至小五學生20位 小三至小五學生20位 學生、服務對象 有興趣之教師 全校學生
9-12/2016	階段二：「每人繩一醒」計劃 (由本校花式跳繩隊學生及受訓教師教導) 親子班 (由本校花式跳繩隊學生及受訓教師教導) 製作展版及活動架 中期檢討	全校師生 親子 (家長及學生) 20對 全校學生
1-8/2017	階段三：社區貢獻 社區表演/服務 (2次或以上) 成果發佈 (製作錄影、成果書冊以教授花式跳繩示範及簡易教學法，宣揚運動的益處及對身心健康的好處) 製作展版及活動架 計劃總結檢討	學生、服務對象 師生、家長、各學校 全校學生

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(i) 參與的教師人數及投入程度 (時間、類別等):

校長及全校教師參與「每人繩一醒」，推動學生及家長參與，亦學習花式跳繩，多作運動，提倡運動氣氛。若教師希望正統學習新的運動技能，則參加「初級跳繩教練班」。而學校為推廣此計劃，亦實行「全民運動日」，於每星期騰出一課節做全校性體育及跳繩練習。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格)

 領袖 協作者 開發者 服務受眾 其他(請列明) _____

(c) 請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

申請撥款: 港幣 82300 元

預算項目	開支詳情		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 員工開支			
ii) 服務	花式跳繩導師費	\$500 X 2班 X 20堂 = \$20000	精英培訓用，一位導師教一班10人，20名學生共需2班
	交通開支 (表演/交流之用)	\$1500 X 4次 = \$6000*	一年至少2次外出，全計劃至少4次
	初級跳繩教練班	\$500 X 10小時 = \$5000	教師參與(9-10人)，堂數為10小時
iii) 設備	短柄拍子繩	\$100X(250+20+20人) = \$29000	一人一繩 (全校師生及20位家長)
	長柄速度繩	(\$80 X 20人) = \$1600	20位精英培訓學生用
	拍子交互繩	(\$140 X 6條) = \$840	精英培訓及親子班用
iv) 工程			
v) 一般開支	宣傳費用 (製作海報)	\$2000	作校園及向社區宣傳
	展版及活動架 (如製作活動架、沖曬相片、影印、畫紙等)	\$500 X 4次 = \$2000	每年更新展版動態2次，全計劃合共4次
	成果書冊	\$19 X 450份 = \$8550	書冊派予學生及學校。有關書冊及錄影片段會上載於學校網頁。
	活動物資	\$2300	購買急救用品、印刷筆記等開支
	審計費用	\$5000	必須項目
vi) 應急費用			
申請撥款總額 (\$):		\$82290 (調至百位\$82300)	

* 基金會為參與計劃活動而社會及經濟條件欠佳的學生提供一半交通費用的資助。基金會全費資助正接受綜合社會保障援助(綜援)和全額學生資助計劃的學生參與活動，並為正接受半額學生資助計劃的學生提供達 75%活動費用的資助。

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法，
(請剔選適當空格)

- 觀察: 參加者回饋, 享受並踴躍參與活動過程 (中期檢討)。展版及書集成果豐富, 參加者願意分享經歷及表達感受 (總結檢討)。
- 重點小組訪問: 與參與精英培訓的學生進行小組訪問, 超過90%學生同意計劃能有效提升他們的自信及協作能力 (中期檢討)。
- 活動前和活動後的問卷調查: _____
- 學生表現在評估中的轉變: 在活動問卷中, 超過90%學生願意挑戰花式跳繩, 合作完成花式 (中期檢討)。超過90%的花式跳繩隊學生樂於代表學校表演, 較從前更自信 (總結檢討)。
- 其他(請列明)
活動問卷 (中期及總結檢討):
家長意見: 超過80%家長同意「花式跳繩親子班」能協助家長促進親子關係。
教師意見: 超過80%教師同意「初級跳繩教練班」及「每人繩一醒」, 全校性運動計劃能提升教師做運動的動機。超過80%教師同意「初級跳繩教練班」有運用成效, 能提升教師技能, 有助推展「每人繩一醒」計劃。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。
(請剔選適當空格)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他(請列明) 成果書冊及錄影

遞交報告時間表

本人/本校/本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財政管理	
報告類別及涵蓋時間	報告到期日	報告類別及涵蓋時間	報告到期日
計劃進度報告 1/11/2015 - 31/10/2016	30/11/2016	中期財政報告 1/11/2015 - 31/10/2016	30/11/2016
計劃總結報告 1/11/2015 - 31/8/2017	30/11/2017	財政總結報告 1/11/2015 - 31/8/2017	30/11/2017

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總 值	建議的調配計劃 (註)
視聽器材				/
書籍及 視像光碟				/
電腦硬件				/
電腦軟件				/
樂器				/
辦公室器材				/
辦公室家具				/
體育器材	拍子交互繩	6 條	\$840	留校使用
其他				/

註：供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

如計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，可列明現階段不適用。