

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 健康E校園，健康生活由我做起	計劃編號 2014/0654 (修訂版)
-------------------------------	--------------------------------

基本資料**學校／機構／個人名稱**

博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德學校

受惠對象

- (a) 界別: 小學
- (b) 學生: 600 (人數) 及 小一至小六 (級別／年齡)*
- (c) 老師: 10 (人數)
- (d) 家長: 100 (人數)

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。

本校致力為學生提供良好的學習環境及全面優質教育，使他們在德、智、體、群、美各方面皆能得到全面發展。過往數年，學生都在學術上得到一定成就。可是我們發現學生的健康狀況有欠理想的趨勢，包括學生超重比率達 23.8%，較全港平均的 20% 為高，因此本校在下學年開始將「從小培養健康生活習慣」為其中一個學校關注事項，以希望改善學生的健康狀況。透過健康 e 校園計劃，促進家校合作，目的是培養學童對健康的正確態度、認識自我的健康狀況及建立良好的生活習慣；充實他們的健康知識和生活技能；讓他們營造一個健康的校園生活環境。

本校積極落實及推動健康 e 校園計劃，目標是通過家校合作，培養學童建立良好及正確的健康生活習慣，並建立一個健康校園供師生及家長參與的活動，內容包括(1)了解自己的健康狀況;(2)鼓勵學生及家長一同建立每天多步行及恆常運動的習慣。

是次計劃也配合基金的優先主題 - 「健康的生活方式及學生的正向發展」。

- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康

其他：學生健康的生活方式

- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

學校發展計劃：計劃於2015/16 學年起動學童健康發展為本校/關注事項

調查結果:

世界衛生組織指出兒童過重是 21 世紀最大的公共衛生挑戰之一，全球過重及肥胖兒童的比率近十年以驚人的速度增長。本港學生過重及肥胖的問題亦同樣嚴峻，小學生的肥胖問題較中學生更為嚴重。根據康樂及文化事務署在 2012 年進行的「普及健體運動 - 社會體質測試計劃」研究報告，對比學前(3-4 歲)過重及肥胖的百分比只有 19.8%，但升小學後，該比率升至 34.6%，而肥胖百分比更由單位數 4.1%大幅升至 34.6%；但是學生升至高中後(即 16-19 歲)，過重及肥胖的百分明顯下降，由 34%(13-15 歲)下降至 23.5%(16-19 歲)。由此可見，小學可說是健康成長的一個關鍵階段。如能在小學灌輸正確的體重管理概念及推廣合適的控制體重方法，相信能有效地降低香港學生過重及肥胖的比率，長遠來，整體比率(包括成人)的比率也有望可持續下降。

文獻研究綜述:文獻研究顯示健康狀況佳的兒童在學習上有較佳表現。健康學童的學習效率相對較佳，亦比其他學童表現出較好的專注及理解能力。同時，學校制定明確的健康目標有助學童改善健康質素和定立清晰學習目標。儘管現時部份中小學有為學生制定健康目標，但大多並未有相應政策或設施配合以實行。教師普遍以生活教育課時間講授健康知識，未能吸引學生的興趣。因此，文獻建議學校鼓勵學生制定健康生活習慣，並設計健康計劃，讓學生家長亦參與其中，提升效能，長遠能減低社會在健康醫療上的開資。(資料來源: (1) J Epidemiol Community Health 2003;57:174-177; (2) HEALTH EDUCATION RESEARCH Vol.14 no.1 1999; Theory & Practice Pages 51-69)

相關經驗: 兩間友校在 2012 年前成功進行的學童體重健康先導計劃。由於計劃成效顯著，因此大大增加本校的信心，以下是上述友校先導計劃的重點:

在 2012 年 學會在 小學及 學校舉辦為期 3 個月的學童體重健康先導計劃。計劃中的 2 所學校分別挑選了 2 班 5 年級的學生參加，1 班為對照組，另 1 班為干預組。在計劃開始初期，學會為 2 班同學進行體重、BMI、脂肪比率及腰圍等作測量。計劃期間，對照組的同學如常生活；而干預組的同學則獲派一部雲端計步器及以不同的趣味運動吸引他們多做運動，營養師亦會定期到以學校進行工作坊，教導同學們健康飲食的知識及實踐技巧。

3 個月的計劃完結，學生健康數據成績已見改善。 學會再次參與計劃的同學再進行一次健康數據測量，與計劃前的結果作比較，干預組同學的健康情況明顯較對照組優異，干預組比較對照組同學：

- 在計劃期間少 70%的病假率
- 在完成 3 分鐘的台階測試後，每 15 秒的心率慢 4.3 次，代表心肺功能較佳
- 增加了 0.2kg 的肌肉量
- 減少了 0.2%的脂肪比率
- 腰圍增加少 1.5cm

以上的先導計劃只短短進行 3 個月，學生的各項健康數據已有可量度的變化，因此我們期望本計劃透過為期一年的連串活動，不單只在數字上更明顯的改變，更重要的是教師、學生及家長在心態有明顯的轉換，由心出發去培養良好的健康生活習慣。

- (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。

本校深信要成功培養學生對健康的正確態度、認識自我的健康狀況及建立良好的生活習慣有賴學生本身、家長及學校通力合作才能發揮最大的果效及得以持久的發展，養成習慣，令學生終身受用。透過創新的「健康 e 校園」計劃，有效促進家校合作，提高學生、老師及家長的健康意識、培養可以持之以行的運動模式及建立良好的生活習慣。

計劃內容包括:

1. 鼓勵學生、老師及家長培養健康體格，作恆常健康量度，了解自己的體重健康狀況，提高自我健康意識。建議在校設立健康閣，讓學生、老師及家長可隨時使用各種設備，鼓勵多運動。
2. 透過富趣味的家庭虛擬步行比賽，鼓勵家長及學生恆常步行運動，更可增進親子關係。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動

計劃透過促進家校合作的學生健康策略，利用不同的健康活動，以提高健康意識及鼓勵恆常活動為目標，讓學生建立良好的生活習慣。

1. 建立運動閣，鼓勵恆常運動，提高健康意識：
設立運動閣讓學生、老師及家長可隨時使用專業的健康設備，包括划艇器、健身球和平衡半球，鼓勵多運動及積極鍛鍊學生的肌肉及敏捷度。
2. 透過富趣味的家庭模擬步行遊戲比賽，鼓勵家長及學生恆常步行運動從小養成多步行的生活習慣應該從小做起，計劃會針對全校的學生及家長分級參加模擬步行遊戲比賽，每個家庭會獲派一個計步器，鼓勵每天多步行。每個家庭會參與一個模擬步行遊戲，可以分組或分班作比賽，增加趣味及競爭性，以鼓勵多活動。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 6/2016 至 4/2017

月份／年份	內容／活動／節目	受惠對象／參與者
前期籌備階段 6 - 8 / 2016	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 挑選購置運動閣的設置，包括運動閣的器材供應商、模擬健康步行計劃的計步器 ▪ 教師選取分享健康教材 ▪ 安裝及培訓平台、系統及器材 ▪ 商討及製訂計劃內容及設計推行時間表 ▪ 教師培訓，讓老師了解器材的運用 	健康計劃委員會(成員: 副校長、體育正、副科主任及5位體育老師) 服務供應商
推行階段 9/2016 - 3/2017	依次序分階段推行2項健康計劃內容: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 設立健康閣 ▪ 家庭虛擬步行比賽 	健康計劃委員會(成員: 副校長、體育正、副科主任及5位體育老師) 約600位同學及100位家長
檢討階段 4 / 2017	檢討及分析健康計劃的整體成效及落實計劃長期擴展性的策略: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 體育老師分享學生健康改善和計劃成效 ▪ 透過問卷調查，搜集體育老師對計劃成效的意見 ▪ 討論及落實下一學年計劃的長期擴展性策略及內容細節 	校長、副校長、10位老師 約600位同學及100位家長

- 體育課程/課堂中學習活動的詳情
首先會在體育課堂教授學生使用購置的運動器材，例如划艇器、健身球、平衡半球，亦可利用運動墊作不同的健體操活動，內容將以簡單有趣為主，希望學生在課後能在家中或日常生活中可以與家人一同運動。

計劃安排 P.4 – P.6 學生在每月其中兩節之體育課堂，將有 5 分鐘時間利用所購置的運動器材作運動，及於小息或早會時使用有關的器材，從而吸引及幫助學生建立健康生活方式。
- 幫助學生建立習慣去紀錄、監察及反思運動進程
除了課堂教授之內容，本校亦會安排一個級別的學生借用計步器，讓學生透過實際數據，有目標地提升運動量。

本校亦會教導學生利用健康生活紀錄表，紀錄一星期的運動時間、運動項目及步數等，讓學生建立習慣及瞭解自己的運動狀況。
- 運用運動器材達至計劃目標的策略及教學法
課堂上，可以利用直接教學法教授學生不同器械的使用方法，亦會把使用方法張貼在器械周邊的當眼處，以供學生隨時參考。

在利用運動墊時，可先利用直接教學法作簡單示範，亦會用引導式教學法，引導學生自創套路，刺激學生創意思維。

另一方面，利用計步器，配合學習歷程檔案及發現式教學法，讓學生在日常生活中應用，建立健康生活方式。
- 教師的培訓及充分準備
培訓會由體育科主任先示範及講解各器械之運用，再交由體育科教師互相分享經驗及研討，以改進活動內容，確保每位老師都明瞭活動目的及方法才開展計劃。

(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):

健康計劃委員會(成員: 副校長、體育正、副科主任及5位體育老師)參與此計劃，包括4小時的工作坊及培訓、計劃設計及執行。計劃後，老師與學生分享計劃成效。

(ii) 老師在計劃中的角色:

領袖

協作者

開發者

服務受眾

(c) 請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

- 購置計劃中的器材有以下考量: 學生能在課堂時間使用
- 學生容易掌握器材運用

申請撥款: 港幣 45,500 元

預算項目*	開支詳情		理據
	項目	款額 (\$)	
設備	運動閣		學校欠缺運動設施，透過此計劃可制定學生的個人及團隊的健康管理方案，利用運動閣的一些專業不同運動器材幫助同學建立「至fit」體格。
	運動器材:-		
	1. 划艇器 (\$7,592 x 3)	\$22,776	划艇器會放置在操場，讓學生可以利用課餘時間仍進行運動，增加運動量，以促進健康。
	2. 健身球 (\$351 x 2)	\$702	
	3. 運動墊 (\$390 x 8)	\$3,120	
	4. 平衡半球 (\$2,080 x 1)	\$2,080	
	模擬健康步行計劃		參考衛生署建議每天累積步行8000至10000步以達強身健體之效。
	5. 計步器 (約\$120 x 140)	\$16,822	
申請撥款總額 (\$):		\$45,500	

資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值(\$)	建議的調配計劃
體育器材	划艇器	3	22,776	繼續讓學生運用
	健身球	2	702	課堂/課外活動運用
	運動墊	8	3,120	課堂/課外活動運用
	平衡半球	1	2,080	課堂/課外活動運用
	計步器	140	16,822	留待下一期計劃讓學生運用

備註: 所有體育器材 - 留校繼續監測學生健康狀況。

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法，

- 觀察: 教師觀察學生及家長對健康的意識的改善及計劃的投入度及參與度作評估, 藉此評定成效。
- 重點小組訪問: 健康計劃委員會進行訪問檢討及分析健康計劃的整體成效。
- 活動前和活動後的問卷調查: 本校將分別向體育科老師作問卷調查, 以評估計劃成效及接受程度, 並寫進本計劃的成效報告內。
- 學生表現在評估中的轉變: 收集學生所填寫之個人健康生活紀錄表, 了解學生的運動時間及項目的轉變。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

 學與教資源

詳情	適用年級	形式	數量	內容/備註
學生健康生活紀錄表	一至六年級	表格	1套	學生紀錄一星期的運動時間、運動項目及步數等, 讓學生建立習慣及瞭解自己的運動狀況
動作示範簡報/影片	一至六年級	簡報	1套	使用各器材的動作示範: 作教師教學及學生學習參考之用。

 其他

詳情	適用年級	形式	數量	內容/備註
器材使用指引	一至六年級	指引	1套	使用各器材的指引: 放置在體育室或器材周邊之當眼位置, 作教師教學及學生學習參考之用。

1. 在科會議分享及探討相關計劃成果
2. 在學校網站上傳本計劃成果及相關相片

所有計劃成品的擁有權及版權屬優質教育基金擁有。

計劃小組會於計劃完結時將成品提交「優質教育基金」作發佈之用。

遞交報告時間表

本校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
計劃總結報告 1/6/2016 – 30/4/2017	31/7/2017	財政總結報告 1/6/2016 – 30/4/2017	31/7/2017