

## 乙部:計劃撮要

計劃名稱: 跑出健康人生

計劃編號: QEF 2013/0729

機構名稱: 景林天主教小學

## (1) 計劃目的及目標:

目的: 透過活化校園環境, 增建跑道, 提供學生參與正規跑步訓練的機會, 從而促進身心靈健康發展。

- 目標:
- 改善學校環境, 建立一個健康身心靈校園。
  - 增建跑道提高學生的田徑知識、技能及水平。
  - 提供優質的訓練環境給學生作良好的訓練, 藉以提升學生在比賽中的競爭力及自信心。
  - 鼓勵學生、教師及家長參與學校活動的機會, 從而提升對學校的投入感及團隊精神。

## (2) 對象及預期受惠人數:

- 本校學生及家長(約 1100 人), 全體老師約 50 名。
- 舉辦親子競技供區內幼稚園學生及家長參加。

## (3) 推行過程、施行方法及時間表 (11/2016 - 9/2018)

項目時間	配合項目
第一階段(準備期) 11/2016 - 1/2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 搜集資料及諮詢有關興建跑道工程。</li> <li>* 進行工程。</li> <li>* 籌備會議, 聯繫導師及教練, 安排出外參觀及到校講座。</li> </ul>
第二階段(實施期) 2/2016 - 7/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 體育科引入短跑校本課程, 各級進行有關課堂教學。</li> <li>* 成立景天跑步隊/大使, 由外聘專業導師教導學生正規的跑步知識及技能。表現出色的學生會入選田徑校隊, 並作持續有系統訓練及參與校外比賽。</li> <li>* 設立運動月。以運動為題舉辦不同型式活動, 包括: 參觀將軍澳運動場、田徑選手講座分享會、由跑步大使在早會及小息宣揚有關運動益處。</li> <li>* 設立課餘跑步時段, 開放跑道供學生、家長及老師在課前及課後使用。</li> <li>* 舉辦親子奧運會讓本校及區內幼稚園學生及家長參加。</li> <li>* 跨學科(體育及數學)活動, 如: 量度跑道、跑步距離、跑步速率等。</li> </ul>
第三階段(評估期) 8/2018 - 9/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 評估計劃的成效。</li> <li>* 進行檢討分享會、活動報告。</li> </ul>
延續階段 9/2018 及以後	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 跑道能持續運作。</li> <li>* 把成效理想的活動優化, 並持續推行。</li> </ul>

## (4) 計劃成品及成果:

- 跑道。
- 校本跑步課程。
- 景天跑步隊/大使。
- 各項配合「跑出健康人生」的多元化活動。
- 提升學生短跑技巧及有關運動知識。
- 提高學生、家長及老師對做運動的興趣, 亦培養出多做運動的習慣, 促進學生的身體健康, 改善體能及肥胖情況。

## (5) 預算:

工程	薪金	一般開支	總計:
\$350000	\$69750	\$7050	\$426800

## (6) 評鑑:

- 增建的跑道能持續運作。
- 進行問題調查, 統計學生、老師及家長使用跑道的情況。
- 透過跑道幫助田徑教學及訓練, 提昇學生的跑步技巧, 令學生更有信心參加田徑比賽, 並在比賽中有更好的表現。
- 在「持分者問卷」及 APASO 與自信心及朋輩及親子等社群關係方面相關項目能有提升。
- 學生的身體質量指標(BMI)有改善。

## 丙部：計劃詳情

計劃名稱： 跑出健康人生

(一)背景:根據現有狀況評鑑此計劃的需要:

## 1. 辦學宗旨:

景林天主教小學(以下簡稱景天)由天主教聖母聖心會於1990年創辦,以「明心」為學校辦學宗旨,在於培育兒童成長,使他們懂得與別人相處,能彼此互相尊重,尤其以宗教薰陶,幫助學生明白愛主愛人的理念,引導學生於德、智、體、群、美有均衡的發展。本校期望為學生提供不同的機會,及讓學生體驗不同的經歷,尊重每一個學生的獨特性,學生才能愉快地學習,盡展潛能。

我們的願景：使學生能開創健康人生，擁有幸福而豐盛的生命。

我們的目標：

- 透過發展學生身心靈的全人教育，以多元化學體藝培育，發掘優異的潛能；
- 配合正規及非正規課程，豐富學生的學習經驗，使他們增進不同的課外知識；
- 使學生能開創健康人生，擁有幸福而豐盛的生命。

(2016 -2019 年度) 三年計劃的關注事項

- 發展生命教育課程，培養學生成為自主學習、愛主愛人的新生代。

## 2. 學校現況:

景天建校超過廿五年,是將軍澳區最早期興建的小學。經早年的SIP學校改善工程的支持,校園設施尚算齊備,現擁有一個籃球場及有蓋操場,惟相比千禧校舍,本校所提供的運動及體育訓練設施相對便嚴重不足。同時設施亦開始敵不過時間的沖洗,變得陳舊及漸漸損毀。近年來學校先後進行不少改善工程,如增建電子教學設備、改善課室設備等,促進學生學習。遺憾的是,校園設施與環境未能讓景天的學生與其他鄰校的小朋友享有同等的學習機會及環境,實有違一個社會公義公平分配的大原則。

此外,學校座落於一個老區(景林邨),家長屬於社經地位較低的一群,學生的家庭背景亦較複雜。所以普遍學生家庭支援不足,學業成績一般,相對地自信心較低。在期望更妥善照顧弱勢社郡的今天,學校銳意在不同方面為學生爭取更優質的環境及提供充足的學習機會。

本校在資源及運動設備不足之下，學校每年都積極參與香港學界體育聯會所舉辦的比賽及精英比賽，包括：田徑、足球、排球、籃球、游泳等，亦更在校長及老師們盡心的栽培中屢創佳績，讓每位景天師生感到光榮，而且參與體育運動亦成為本校的優良傳統及學校特色。

多年來，學生在球類的表現出色。足球、排球及籃球多次在西貢區小學校際比賽屢獲殊榮。今年在田徑方面亦有輝煌成績，其中一位六年級學生在全港小學校際田徑比賽 200 米獲得亞軍。學生在運動方面的表現實在令老師鼓舞，但令我們老師感動是這些只愛運動而不愛讀書的學生，竟然在校內考試的成績也突飛猛進。絕對是把運動場上的堅毅精神放在學業上。我們希望學生繼續運動和學業上有出色的表現，從而提升他們的自信心。事實上，本校 SEN 學生為數不少，以運動提升自信，讓低成就學生找到成長價值，也是作為教育工作者必須重視的。

球隊有籃球場作訓練場地，田徑隊雖然也可以用有蓋操場訓練，但要有一個正規及理想的訓練場地，絕對是一條合資格的跑道。

近幾年學校「後花園」較少開放給學生和老師使用，場地欠佳是主要原因。座落將軍澳區的本校，因填海的問題大部分地方如「後花園」長期地面凹凸不平，進行運動訓練時，容易造成受傷。部分地面更出現青苔和鐵鏽漬，學生不時在小息時滑倒，潮濕日子情況更嚴重。所以校方只好暫停開放「後花園」給學生和老師使用。美麗校園設施要暫停使用，實在非常可惜及浪費。

所以我們希望在「後花園」改建成為安全的跑道，既可善用「後花園」，亦可為學生提供一個正規的地方接受學習跑步及田徑技能。可讓學生、老師和家長在課堂或課餘使用全面推廣運動教育，促進學生「身、心、靈」發展，從而建立培養學生全面的健康生活方式。長遠而言，本校期望發展成為具特色的體藝小學，讓學生在學業壓力重大的香港教育環境中，找到一片綠洲，在設施的配合下，積極於社區推展體育運動，提高鄰近幼稚園學生或長者的健康層次。成為身心靈健康發展的路向，為本校能朝更健康路向而努力，與學生一同跑出健康人生。

#### 「後花園」實況



### 3. 學生需要:

現代社會生活方式轉變，很多小學生出現體質下降的情況。體能不足導致他們在運動上的表現欠佳、容易受傷，甚至害怕運動，失去了進行運動的興趣。所以興建跑道，除了改善學生的體質，推動健康校園外，亦可透過體育課有關短跑教學，提昇學生的田徑水平。

另一方面，根據本校 2011 年及 2012 年 APASO 報告，本校學生在自我概念部份的數據較香港常模為低，學生在朋輩和親子等社群關係方面也較弱，對成長有不良影響。而且，數據顯示學生對自己的外貌亦沒有信心，這部份的數據反映出本校大部份學生的家庭社會地位低微，以致自信心不足，故本校期望透過計劃，優化學習環境，發展學生的潛能，更期望建立更多家長參與學校活動的機會，加強親子關係和繼而提升學生自信。

#### 幫助 SEN 學生：

此外，本校有部份學生在學習方面有特殊教育需要，當中有讀寫障礙、自閉症、智障的學生，部份學生在專注力方面較弱，亦有部份學生被診斷患有專注力不足及過度活躍症(ADHD)。運動能有效地改善學童的集中力、注意力、自我控制力、紀律、自信及社交等能力(Pauline Jensen, 2004, J. of Attention Disorders) 因此興建跑道，提供多些參與運動的機會確實對這些學生有幫助。

從不同國家搜集有關運動治療的資料，在 2001 年，美國 State University of New York, Buffalo 曾就學童做帶氧運動後與行為表現作出研究，觀察得部份學童的對抗性行為有所改善。另外，複合性動作協調運動，運動的設計圍繞各種身體感覺與動作的協調。例如控制眼睛的轉動及注視的運動、練習身體左右兩側協調的運動，如左右手依次拋接豆袋、跟著節拍做動作，藉此練習聽覺與動作的協調。

雖然有特殊教育需要的學生在學科上未必能獲得理想的成績，但他們在非學術方面的潛能亦不容忽視。患有讀寫障礙的愛迪生成了發明家，患有 ADHD 的游泳運動員菲比斯曾在奧運會上取得多面游泳金牌。故此，為發展特殊教育需要學生的潛能，本校期望藉著建立跑道，加強學生在體育方面的發展，發揮潛能。

#### 4. 家長支持:

本校家長一直關心學校，特別在校園環境方面。近年的蚊患問題家長十分關注，多次在家教會的會議中商討解決方法，如：發起全校簽名運動要求搬走鄰近校園的垃圾站、定期在校園放置防蚊油等。但問題一直未能解決，而家長亦知道「後花園」的雜草是引致蚊患另一源頭。

所以這次增建跑道，既能改善校園環境，又能解決蚊患問題，所以得到家長全力支持，並在家長教師會會議中一致通過支持這次計劃。

#### (二)申請機構如何推行計劃作好準備:

##### 1. 本校致力推動「全面的健康生活方式」:

- a. 設立早會健體操、課間健眼操，培養學生做運動的習慣，提醒學生健康生活的重要。
- b. 量度及分析全校學生身體質量指標(BMI)。
- c. 把「耐力跑」列入體育科的常規課程。
- d. 邀請本校家長、幼稚園學生、老師及家長到校參加活動，如：親子競技、數學奧運會等。
- e. 為家長提供不同的活動，以協助他們建立和諧的親子關係，如：親子種植、親子賣旗、家長義工活動等，增加子女與父母的溝通機會。

##### 2. 本校推動「全面的健康生活方式」的經驗及熱誠:

- a. 本校今年的專題研習週主題為健康生活，其中三、四年級更以運動與健康作為研習子題。同學透過專題研習週內的活動，如：出外參觀、健康講座、展覽分享等，教導及提醒學生健康對生活的重要。
- b. 每年學校都積極參與香港學界聯會所舉辦的比賽，當中包括：田徑、足球、籃球、排球和游泳等，學生藉著參與比賽學習堅毅、團結和合作精神。
- c. 每年學校亦會安排學生參與校際朗誦、歌唱、節奏樂、舞蹈比賽等，同時亦校內進行預演，讓學生擴闊視野及建立自信心。
- d. 本校家長教師會近兩年都會舉辦「親子健康美食大賽」，藉此提升親子關係外，亦發放健康飲食的習慣。
- e. 每年舉辦「成長的天空計劃」支援學生成長的發展。並以「建立、優化」關愛文化、營造健康「身、心、靈」校園等目標，作為學生支援學生成長方面的焦點工作。

### (三)計劃內容:

#### 1. 目的及目標:

短期目的: 活化校園環境, 增建跑道, 提供學生參與正規跑步訓練的機會, 從而提高學生的田徑知識、技能及水平。

長期目的: 透過增建跑道及推行的活動, 提升學生、家長及老師對做運動的興趣, 並培養出做運動的習慣, 建立一個健康身心靈校園。

#### 目標:

##### a. 學生方面:

- 增建跑道提高學生的田徑知識、技能及水平, 加強多元智能的發展。
- 提供優質的訓練環境給學生作良好的訓練, 藉以提升學生在比賽中的競爭力及自信心。
- 鼓勵學生及家長參與學校活動, 有助建立良好的親子關係。亦可促進家校合作, 從而提升對學校的投入感及團隊精神。

##### b. 教師方面:

- 透過增建跑道, 教師共同設計合適的跨學科主題活動, 從而提高教學技巧及效能, 加強教師專業發展。
- 提供一個場地供老師做運動, 有助減壓及增強團隊凝聚力。
- 透過參與活動, 提升師生關係。

##### c. 學校方面:

- 配合學校未來發展, 創建健康身、心、靈校園。
- 把新增跑道供給區內幼稚園使用, 提高他們對健康生活的重視和參與運動的習慣, 回饋社區。

#### 2. 對象及預期受惠對象

a. 全校學生約 385 人 (2016-17 年); 450 人 (2017-18 年預算)。

b. 全校教職員約 50 人 (2016-17 年); 55 人 (2017-18 年預算)。

c. 全校學生家長約 770 人。

d. 區內幼稚園學生及家長約 800-1000 人次。(經常聯繫幼稚園約 8-10 間, 本年度到本校參與活動學生超過 600-1000 人次。)

### 3. 教師與校長參與計劃程度

- a. 計劃申請籌備小組:校長、課程發展組主任、學校改善管理組主任、學體藝活動組主任、家校合作組主任及體育科科主任。
- b. 統籌跑道的設計及運作:校長、學體藝活動組主任及體育科科主任。
- c. 跑步校本課程設計及推行:課程發展組主任、體育科科主任及體育科老師。
- d. 跨學科活動設計及推行:課程發展組主任及有關科主任。
- e. 聯絡及安排出外參觀、到校講座、外聘教練:學體藝活動組主任及體育科科主任。
- f. 檢視及跟進計劃:校長、課程發展組主任及學體藝活動組主任。

### 4. 推行計劃及時間表

計劃分三期進行:準備期、實施期及評估期。

項目時間	配合項目
第一階段(準備期) 11/2016 - 1/2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 搜集資料及諮詢有關興建跑道工程。</li> <li>* 進行工程。</li> <li>* 籌備會議,聯繫導師及教練,安排出外參觀及到校講座。</li> </ul>
第二階段(實施期) 2/2016 - 7/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 體育科引入短跑校本課程,各級進行有關課堂教學。</li> <li>* 成立景天跑步隊/大使,由外聘專業導師教導學生正規的跑步知識及技能。表現出色的學生會入選田徑校隊,並作持續有系統訓練及參與校外比賽。</li> <li>* 設立運動月。以運動為題舉辦不同型式活動,包括:參觀將軍澳運動場、田徑選手講座分享會、由跑步大使在早會及小息宣揚有關運動益處。</li> <li>* 設立課餘跑步時段,開放跑道供學生、家長及老師在課前及課後使用。</li> <li>* 舉辦親子奧運會讓本校及區內幼稚園學生及家長參加。</li> <li>* 跨學科(體育及數學)活動,如:量度跑道、跑步距離、跑步速率等。</li> </ul>
第三階段(評估期) 8/2018 - 9/2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 評估計劃的成效。</li> <li>* 進行檢討分享會、活動報告。</li> </ul>
延續階段 9/2018 及以後	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 跑道能持續運作。</li> <li>* 把成效理想的活動優化,並持續推行。</li> </ul>

## 5. 擬舉辦的活動及詳情:

活動一	短跑校本課程教學
目的	1. 提昇學生的跑步知識及技巧。 2. 建立一套校本的短跑課程。
負責人	體育科老師
受惠對象	全校學生
活動內容	體育科老師在學期初先擬定一套校本的短跑課程，各級需進行最少四節的跑步課堂教學。 課程包括:起跑姿勢、手腳動作、跑道認識、接力技巧、比賽規則等等。
預期效果	提昇學生的短跑知識及技巧。 增加了學生對跑步的興趣。 豐富了校本體育科課程。
評估方法	檢視體育科進度表。 觀察學生在體育科的評估表現。
檢討及優化延續	優化與田徑相關的校本體育課程。 短跑課程常規化，成為本校體育科的課程特色。

活動二	景天跑步隊/大使
目的	1. 透過增加接觸跑步的機會，提昇學生的跑步技巧，令學生更有信心參加比賽，並在比賽中有更好的表現。 2. 為學校田徑隊提供人才，參與校際比賽。 3. 提升本校體育科老師的田徑知識。
負責人	體育科老師/外聘導師
受惠對象	全校學生及體育科老師
活動內容	在本校週三課外活動時段新增「景天跑步隊」，由外聘專業導師教導學生正規的跑步知識及技能。表現出色的學生會入選田徑校隊，並作持續有系統訓練及參與校外比賽。 體育科老師亦會與田徑教練一同任教，從中提升老師的田徑知識。 「景天跑步隊」成員亦會成為「景天跑步大使」負責在「運動月」推行多做運動的健康資訊。
預期效果	提昇學生的短跑知識及技巧。 在校際比賽中獲獎數目增加。另外有 40%學生在校際比賽「短跑」項目中晉入複賽。 提昇體育科老師的田徑教學知識。
評估方法	檢視校際比賽成績。 老師觀察「景天跑步隊」成員在訓練的表現及態度。 老師觀察「景天跑步大使」在運動月科的表現及態度。
檢討及優化延續	「景天跑步隊」及「景天跑步大使」常規化。



活動三	運動月
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增強校園運動氣氛，培養學生多做運動的習慣。</li> <li>2. 提高學生對運動的認識，包括運動項目及設施，擴闊視野。</li> <li>3. 透過運動員分享，讓學生學懂欣賞別人及學習堅毅精神，從而建立一個健康身心靈。</li> <li>4. 學生透過與人分享做運動的健康資訊，從而提升與人溝通技巧及和自信心。</li> </ol>
負責人	課外活動主任及體育科老師
受惠對象	全校學生及家長
活動內容	舉辦「運動月」以運動為題舉辦不同型式活動，包括：參觀將軍澳運動場/將軍澳單車館、運動健康展板、運動員到校分享會、班際比賽(排球/籃球)由跑步大使在早會及小息宣揚有關運動益處。
預期效果	<p>提升學生對運動項目及設施的認識。</p> <p>提升學校的運動文化，增加了學生對做運動的興趣。</p>
評估方法	<p>檢視各活動的推行。</p> <p>觀察學生在各活動的表現。</p> <p>進行問題調查，統計學生做運動的次數及態度有否改善。</p> <p>計算學生的身體質量指標(BMI)是否有改善。</p>
檢討及優化延續	「運動月」常規化。

活動四	跨科學習(體育及數學)
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供一個場地，讓學生走出課室學習。從而提升學習興趣。</li> <li>2. 提高學生對有關數學範疇的認識，如：度量。</li> <li>3. 加強學科與學科之間合作，提升學生學習成效。</li> </ol>
負責人	課程發展主任、數學科老師及體育科老師
受惠對象	全校學生
活動內容	數學科老師在學期初先擬定有關課題，各級必須要運用跑道教學，如：量度跑道、跑步距離、一分鐘跑多少、跑步速率等。再由體育科老師在課堂中配合有關體育及數學活動。
預期效果	<p>學生喜愛這種走出課室的學習模式。</p> <p>提升學生學習成效。</p>
評估方法	<p>檢視學生工作紙表現。</p> <p>觀察學生在活動的表現及態度。</p>
檢討及優化延續	優化課堂內容及工作紙設計。

活動五	親子奧運會
目的	1. 提供一個場地給學生及家長進行有益身心的活動。 2. 透過競技比賽形式，教導學生要互相合作及培養多做運動的習慣。 3. 透過親子運動日促進家長與子女關係。 4. 提升家長對學校的投入感及團隊精神，並與學校建立互相扶持的關係。
負責人	家校合作主任及體育科老師
受惠對象	全校學生及家長，本區幼稚園學生及家長。
活動內容	舉辦親子奧運會讓本校及區內幼稚園學生及家長參加，以簡單競技形成為主。
預期效果	提升學生及家長對做運動的興趣。 加強家長與子女的親子關係，促進家校合作。
評估方法	觀察學生及家長在各活動的表現。 統計親子奧運會出席人數。 檢視 APASO 的報告結果，學生在朋輩和親子等社群關係方面的數據。
檢討及優化延續	優化親子奧運會的競技項目。

活動六	課餘跑步
目的	1. 增強校園運動氣氛，培養學生及家長多做運動的習慣。 2. 提高跑步大使的自信心及成就感，並學會關心他人及幫助學生個人成長。
負責人	體育科老師
受惠對象	全校學生、家長及老師
活動內容	設立「課餘跑步」，開放跑道供學生、家長及老師在課前及課後使用。 跑步大使負責協助及指導參與者的跑步技巧。
預期效果	學生在課餘時參與運動的機會增加了。 「課餘跑步」受學生、老師及家長歡迎。 學生在身心靈的發展有所提升。 提升學校的運動文化，增加了學生、老師及家長對做運動的興趣
評估方法	統計出席人數。 觀察學生、老師及家長在各活動的表現。 透過問卷調查，超過 70% 學生、老師及家長滿意或喜歡課餘跑步。 檢視 APASO 的報告結果，學生在自我概念部份的數據。 計算學生的身體質量指標(BMI)是否有改善。
檢討及優化延續	「課餘跑步」常規化。

## 6. 計劃的產品/成果:

- 跑道
- 校本跑步課程

- 景天跑步隊/大使
- 提升學生短跑技巧及有關運動知識。
- 提高學生、家長及老師對做運動的興趣，亦培養出多做運動的習慣，促進學生的身體健康，改善體能及肥胖情況。

## 7. 詳細各項開支細目的預算

工程	跑道 (設計圖參閱附頁一及二)		
	尺寸: 單線道跑道 (約 2440mm 闊 x 60000mm 長)		
	物料: 泰坦表面 (依 IAAF 國際田徑聯合會產品認證)		
	厚度: 13mm		
	A. 拆卸費用		(A) \$40,000
	B. 地基物料及建設費用		(B) \$160,000
	C. 跑道物料及建設費用		(C) \$130,000
	D. 防水防撞墊 (2000mm 高 x 3660 mm 闊 x 62mm 厚)		(D) \$20,000
	小計 (連三年保養)		\$350000
薪金	增聘教練/助教/教學助理	一位 PT 教練 / PT 助教 (半職教學助理薪酬連 MPF, 符合最低工資)	
	→ 協助教師推行各項計劃	A. \$ 5000/月 X 9 月 X 1.05 (強積金供款)	(A) \$47250
		B. 田徑教練費用~ 30 周 (每周 2 節, 1.5 小時) \$ 250/小時 X 1.5 小時 X 2 節 X 30 節	(B) \$22500
	小計:		\$69750
一般開支	核數費用		\$5000
	其他雜項		\$2050
	小計:		\$7050

工程	薪金	一般開支	總計:
\$350000	\$69750	\$7050	\$426800

## 8. 計劃成效

### a. 學生方面:

- 養成多做運動的習慣，促進學生的身體健康及改善體能，最終建立學生全面的健康生活方式。
- 提高學生的短跑知識、技能及水平，加強多元智能的發展。
- 提升學生的責任感、自信心、自我形象及與人溝通技巧。

### b. 教師方面:

- 提高體育教師推行田徑教學的技巧及效能，加強教師專業發展。
- 造就師生彼此的互動關係，從而促進師生間的關愛。
- 建立家校溝通的渠道。

### c. 學校方面:

- 學校持續發展，最終成為健康身心靈校園。
- 提升學校與區內幼稚園的關係，提升他們對健康生活的重視。
- 加強家長參與學校活動的機會，建立良好的親子關係，促進家庭和諧。

## 9. 計劃延續

- 「跑出健康人生」計劃內增建的跑道會持續供學生、老師、家長及幼稚園學生和家長使用。
- 學校改善管理組及學體藝活動組會定期檢視跑道的保養及運作。
- 課程發展組及學體藝活動組會不斷檢視及優化所有配合「跑出健康人生」計劃而舉辦的主題活動，於計劃完成後繼續推展。
- 「短跑」項目會成為體育科的常規課程，讓學生在小學階段而多接觸田徑活動，注重運動，引導學生發展全面的健康生活方式。
- 在招標文件上，會列明供應商必須於合約期內為跑道提供三年的維修及保養，以確保跑道的可持續性；在三年合約期完結後，本校將會以「政府擴大營辦開支津貼」作跑道保養費用。

## 10. 推廣/宣傳方法

- 本校網頁及學校校訊內，向家長及公眾人士介紹「跑出健康人生」計劃的最新動態。
- 透過本校家長教師會會員及會訊，向公眾人士介紹「跑出健康人生」計劃的最新動態。
- 定期邀請學生、家長及社區人士到本校參觀及使用「跑出健康人生」計劃的設施和活動。

## 11. 安全措施

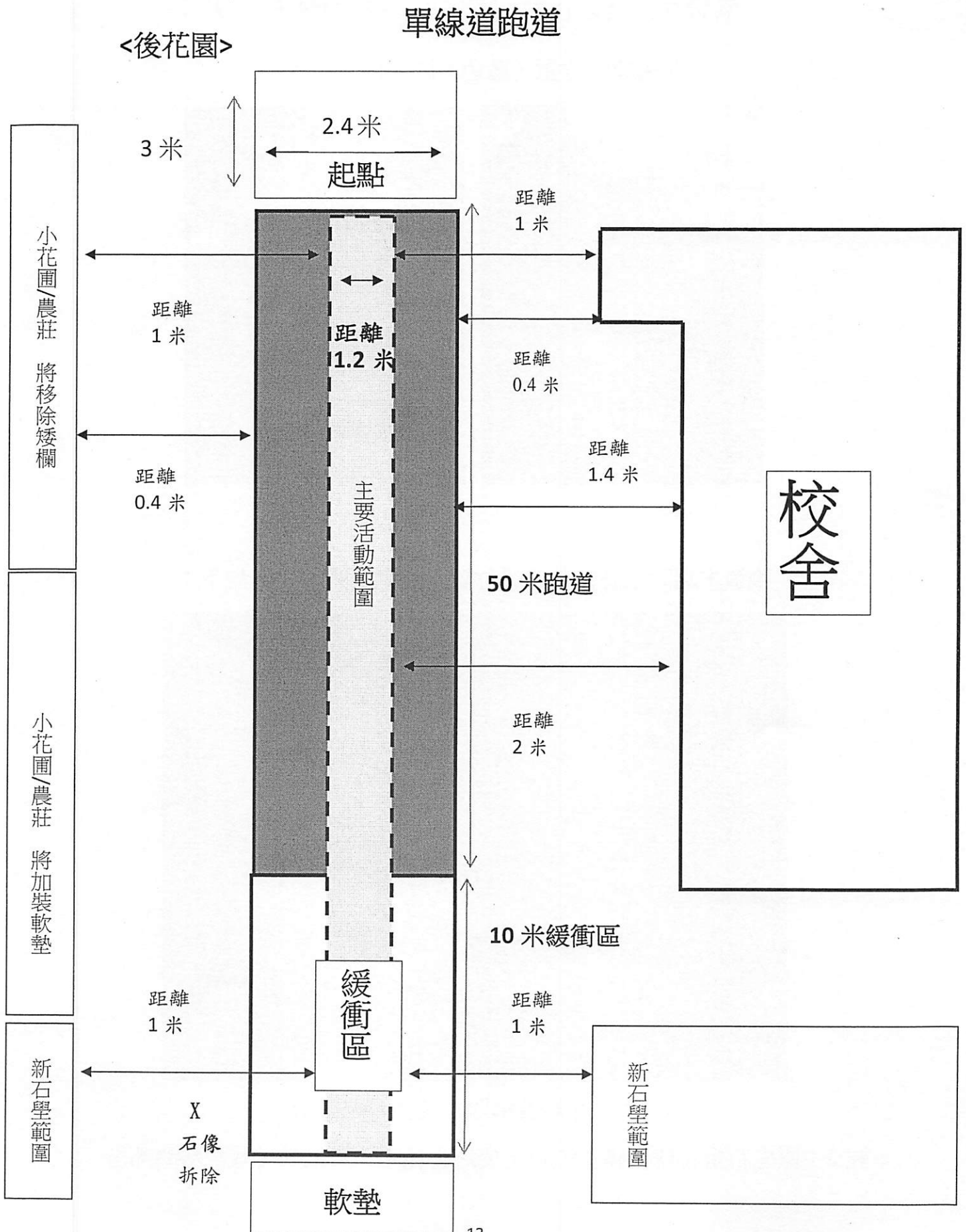
- 在跑道建材上，會使用具 IAAF 國際田徑聯合會產品認證的泰坦表面，以確保跑道的安全性。
- 本校會遵照教育局體育組就此計劃提出的意見，包括確保跑道兩旁的 1 米範圍內沒有任何障礙物，以確保使用者的安全。
- 在跑道的末端，已依據校舍保養管理組指引，預留十米的緩衝區域；而原有的石壘會拆除至跑道兩旁的 1 米範圍以外。另外，跑道末端有一個石像擺設亦會進行移除工程，以確保跑道四周的安全（附頁一）
- 現有的農莊及小花圃亦會進行拆卸及安全措施保護工程，以確保跑道兩旁的安全。（附頁一）
- 本校已跟據教育局「香港學校體育學習領域安全指引」（2011），制定校內跑道使用安全指引（附頁三），指引內容包括跑道的使用守則及可容納的使用者數量等，並會將指引張貼於跑道範圍內，以及附加於體育科科務守則，以確保使用者在安全的情況下使用跑道。

#### (IV) 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：

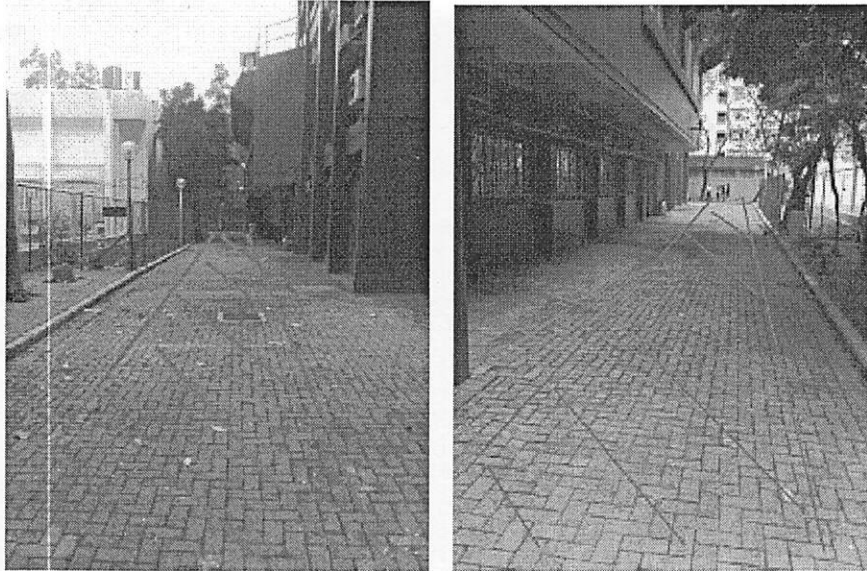
計劃管理		財政管理	
報告類別及涵蓋時間	報告到期日	報告類別及涵蓋時間	報告到期日
計劃進度報告 01/11/2016 - 30/04/2017	31/05/2017	中期財政報告 01/11/2016 - 30/04/2017	31/05/2017
計劃進度報告 01/05/2017 - 31/10/2017	30/11/2017	中期財政報告 01/05/2017 - 31/10/2017	30/11/2017
計劃進度報告 01/11/2017 - 30/04/2018	31/05/2018	中期財政報告 01/11/2017 - 30/04/2018	31/05/2018
計劃總結報告 01/11/2016 - 30/09/2018	31/12/2018	財政總結報告 01/05/2018 - 30/09/2018	31/12/2018

### 景林天主教小學擬建跑道設計圖 (一)

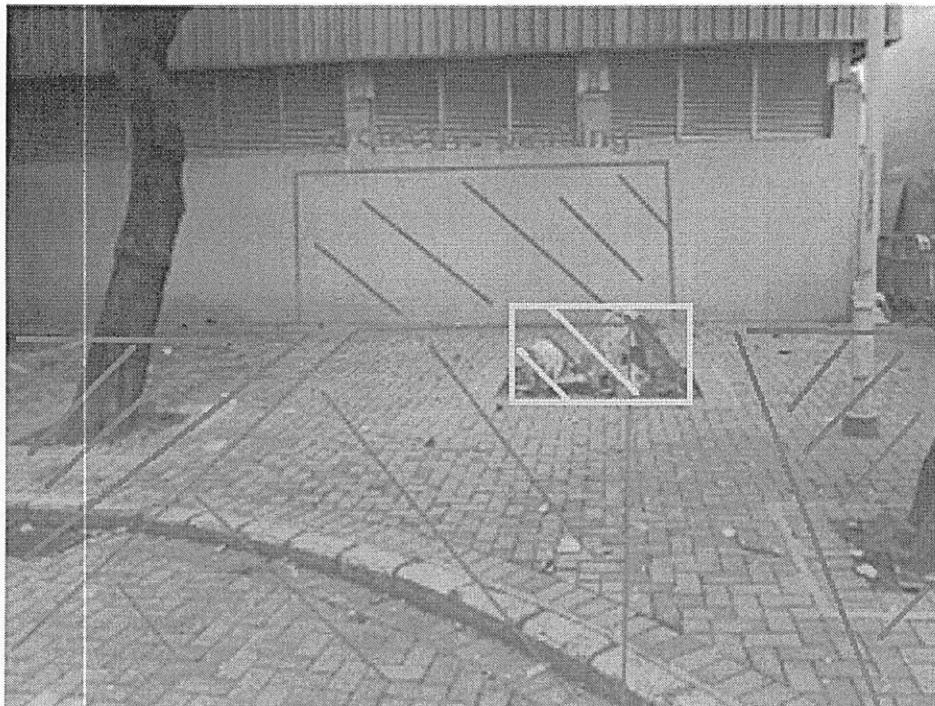


## 景林天主教小學擬建跑道設計圖 (二)

跑道建設位置 (藍色斜間部份) 如下:



跑道末端防水防撞墊建設位置 (紅色斜間部份) 如下:



註 1: 石像將會移除 (黃色斜間部份)

註 2: 原先石壘將會移除至跑道主要活動範圍一米以外 (紫色斜間部份)

## 跑道使用守則

1. 用場期間必須有一名符合資格提供田徑訓練的老師或指導員負責統管所有活動及相關的安全事宜。
2. 使用人仕必須穿著運動服裝及運動鞋。
3. 跑道每次只可供一位人仕使用。
4. 使用者必須在跑道中央的主要活動範圍內進行訓練。
5. 跑道主要用作教學、田徑練習、校隊訓練及比賽用途。
6. 雨後場地濕滑，為免發生意外，場地將停止開放使用。
7. 在炎熱及潮濕天氣下不宜進行長時間訓練。
8. 必須保持跑道清潔。
9. 除校隊訓練及正式比賽外，均不得使用釘鞋。
10. 嚴禁在跑道表面拖行尖銳或堅硬的物件。