

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

計劃名稱	計劃編號
師生保『背』健體計劃	2014/0658 (修訂本)

基本資料

學校／機構／個人名稱 香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學

受惠對象

- (a) 界別: 中學
- (b) 學生: 894人 (中一至中六)
- (c) 老師: 60人
- (d) 家長: 50人

計劃書

(I)

(a) 計劃需要

本計劃目的是:

- (1) 希望透過此計劃增設健身器材如伸展訓練機及腹背機，增強核心肌群的質素。
- (2) 希望透過訓練班及工作坊提升師生的體適能，改善身體質素加強保護能力，減少受傷的機會。
- (3) 希望透過此計劃加強參與者柔韌度，從而提升其自信心，讓其明白透過運動可改善身體質素。

(b) i請表明學校的需要及優先發展項目。

其他 (請列明) 促進師生體適能表現，加強護脊知識

請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要:

根據衛生署學生健康服務於 2013-2014 年度，學生健康檢查問卷調查中數據所顯示，本校學生認為自己體適能欠佳有 6.3%，比對全港所有中學全港學生 1.3%為高；而數據亦顯示:認為自己體適能稍遜的學生有 15.9%比對全港所有中學 13.8%較為高。

教育局公佈新一期體適能計劃數據指出，香港學童的體適能表現遠比內地及新加坡為差，直接影響骨骼健康的柔軟度、上半身肌肉強度的手握力及心肺功能，情況實在令人憂慮，雖然全港學校均設有體育課，但運動時間其實並不足夠，增加內容及密度皆有難度，從本校數據指出一星期多於一小時運動的學生只有 23.8%遠比香港水平 37.7%為低，證明學生運動意慾低而且活動時數少直接影響體適能的表現。此外長期使用手機及只注重學生學業成績也是令學生減少活動成因之一。根據 2014 年，香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學，健康校園促進學校領域六大發展概況報告，健康問卷調查報告中指出，『大部份教師都認為學校要有計劃及有系統地推行健康教育活動，讓學生獲取健康生活技能。教師也認為多元化的形式和策略向學生推廣健康是必須。』

與此同時，教師必須謹記「以體育活動為中心、學習「體育技能」作主線、提升體適能為要務」”(教育統籌局體育組，2013，p.2)。

近年，本校學生超重問題不太嚴重，由衛生署學生健康服務於 2013-2014 年度的一份學生健康檢查報告中指出，本校有 14.9%的學生被甄別為超重(包括肥胖)，比對全港所有中學 19.5%的超重(包括肥胖)甄別率為低。雖然如此，於 2013-2014 學年本校有 408 名學生進行腰脊檢查，而當中 100 名學生便甄別出有脊彎問題，本校學生高達 24.5%比對全港所有中學 22.0%高出 2.5%，情況值得關注。

雖然脊柱側彎成因未明，但是及早預防和及早檢查是較理想(根據李閏海醫生，兒童骨科專科醫生，健康動力期刊第十八期)，從衛生署學生健康服務資訊顯示指出長時間姿勢不良都可導致脊彎問題，而鍛鍊腹肌及背肌可增加骨骼的柔軟度及耐力，有助預防脊彎問題。

本校是希望透過此師生保『背』健體計劃加強參與者柔韌度及體適能，透過健體運動改善身體質素，從而提升其自信心。而伸展運動是為了提高柔軟度，肌肉訓練為了強化肌肉。伸展運動不僅能預防受傷，也能舒緩肌肉，有效擴展關節活動力，另外還能讓核心變柔軟，進而從內部舒緩身體。在做過背部伸展運動後，脊柱四周能得到舒緩，身體容易彎曲也能確實使用到腹直肌。

故此師生保『背』健體計劃，是希望於初期教導伸展運動，在擴展關節可動區域的狀態下進行肌肉訓

練，讓動作變大，加強核心肌群訓練，進而增加運動量。一旦懂得如果順暢活動全身，自然會提高運動意願。不再覺得活動有困難，提高肌肉訓練效果。

本校現況:

本校健身室已設有基本健身器材，而器械集中於跑步機及下肢訓練器械，而健身室內牆身未設有鏡片，而地板亦是木製，鋪設地膠就有效保護參加者避免受傷，故此，希望透過此計劃，優化健身室添置訓練上半身肌肉訓練器材及改良姿勢，從而改善身體質素加強師生及員工保護能力，加強腰背肌肉力量，減少因為脊背勞損而導致健康問題。

校方因應本計劃提升健身室設備一事，已獲教育局九龍區域教育服務處深水埗區學校發展組發函通知原則上不反對更動房間用途。本校承諾該房間各項新增／更動項目日後的一切維修費用，概由本校自行承擔。

因應學生的要求

已有很多學生熱切期望在健身室來進行訓練，讓他們能盡快改善體態、體能及運動水平。

(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。

(1) 『保「背」視頻』:於網頁設置教育健脊保健資訊教育短片，可讓師生、家長及公眾人士參考護脊健身資訊及關注護脊的重要性。

(2) 『保『背』先鋒』計劃:

- 校內設計護脊保健教育
- 如增設班際保『背』操比賽
- 並於校內挑選保『背』活動計劃內表現優秀的學生作為保『背』先鋒，於校內定時舉辦護脊活動及宣傳護脊的知識。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(ii) 主要推行詳情

項目一	護脊有法講座
活動對象	初中學生、老師及家長
活動目的	<ul style="list-style-type: none"> ● 加深本校學生對脊柱側彎的認識及嚴重性 ● 了解預防方法 ● 希望讓學生明白到強健腰腹肌肉及良好姿勢有助預防側彎毛病
活動內容：	<ul style="list-style-type: none"> ● 於週會時段進行，讓全校師生一起汲取護脊資訊 ● 講座內容包括:脊彎成因，徵狀，後果及補救方法
負責職員	體育老師 /活動統籌員/專業人士
預期推行時間:	6/2017

項目二:	老師職工舒壓.伸展.強健腰背工作坊（分兩階段進行）
活動對象	全校教職員及職工
活動目的:	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升教職員保健脊背意識，關注腰背勞損而導致健康問題。 ● 讓教師認識如何有效使用新購的體適能器械。 ● 透過優化健身室，鼓勵老師及職員多參與健體運動，藉以舒緩工作壓力，促進健康，讓上課時更有魄力。
活動內容	<p>第一階段:教師發展日</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 安排專業導師到校講解體適能的重要性壓力處理及伸展技巧 ● 講座完畢後，將教師分 3 組，每組約 20 人。每組約有 1 小時去體驗各種器械的正確用法及使用時應注意的安全措施。 <p>第二階段，健身室簡介會</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● 康文署舉辦三小時健身室簡介會完畢後，測試合格者可取得使用獲得康文署轄下健身室使用資格 ● 定期舉辦教師健體班及瑜珈伸展班，鼓勵教職員恆常到健身室進行運動
負責職員:	體育老師 / 外聘導師
預期推行時間:	9/2017

項目三	保『背』計劃@課室
活動對象	中一至中三
活動目的	<ul style="list-style-type: none"> ● 希望師生們關注護脊的重要性
活動內容:	<ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵學生創作各班的保『背』操 根據<課程發展議會，2002，頁 19:『創造行為是源自其認知能力和技巧，創造力的培養是需要心思和時間』>學生自行創作「保背操」並串連動作，作為體育科教核單元。 ● 各班已經於體育課教授健身操及護脊的方法 ● 於試後舉辦班際保『背』健身操比賽，推廣護脊保背的動作，讓技能融入生活
負責職員	體育老師 / 活動統籌員 / 班主任
計劃時期:	9/2017 - 3/2018

項目四	齊健身計劃
活動對象	全校學生及教師
活動目的	增設健身器材，希望可以推動學生多做運動的目標。
活動內容:	<ul style="list-style-type: none"> ● 教授健身室器材使用方法而當中也教授使用健身帶及護脊保背動作，作加強腰背肌肉，以達致減少受傷機會。 ● 體育課堂中教授體適能單元，向所有學生灌輸體適能訓練的基礎概念、評估方法、讓同學親身體驗各種器械的正確用法及使用時應注意的安全措施等。 ● 單元完結前，老師會為他們進行最基本使用健身器械的測試，合格者可取得使用健身室的許可證。 體育科考試內容會增加健身單元，及強化腹背肌肉動作，希望透過課堂及早辨識有問題的學生，及早進行治療。
負責職員	體育老師 / 活動統籌員
預期推行時間:	11-12/2017

項目五	保『背』親子健康工作坊
活動對象	所有學生家長
活動目的	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓家長了解脊彎的後果及預防方法 ● 讓家長認識如何有效使用新購的體適能器械。進行最基本使用健身器械的測試，合格者使用健身室的許可證。 ● 保持良好的護脊習慣，透過運動促進健康
活動內容:	<ul style="list-style-type: none"> ● 講座內容包括體適能的基本理念、健脊保健資訊、健康飲食及運動與健康等資訊。 ● 講座完畢後，讓家長參觀健身室及體驗各種器械的使用、安全重要性及透過伸展運動有助處理壓力
負責職員	體育老師 / 活動統籌員/ 外聘導師
預期推行時間:	1/2018

項目六	保『背』視頻
活動對象	全校學生、師生及公眾人士

活動目的	● 希望師生們及公眾人士參考及關注護脊的重要性，讓更多人明白保護腰脊肌肉的方法及治療的資訊
活動內容：	● 於視頻設置教育健脊保健資訊，並拍攝成短片，於網頁的視頻內定期更新 ● 於視頻內播放學生班際比賽資訊，片段
負責職員	體育老師 / 活動統籌員/專業人士
預期推行時間：	1/2018

計劃時期: 6/2017 (月份/年份) 至 1/2018 (月份/年份)

月份/年份	內容/活動/節目	受惠對象 / 參與者
6/2017	1. 護脊有法講座 (項目一)	初中學生、老師及家長
8/2017-10/2017	設置器材	
9/2017 9/2017-3/2018	2. 老師職工舒壓.伸展.強健腰背工作坊 (項目二) 3. 保『背』計劃@課室 (項目三)	全校教職員及職工 中一至中三
11-12/2017	4. 齊健身計劃 (項目四)	全校學生及教師
1/2018	5. 保『背』親子健康工作坊 (項目五) 6. 保『背』視頻 (項目六)	全校學生及家長 全校學生、師生及公眾人士

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

參與的教師人數及投入程度 (時間、類別等):

預期參與人數為所有教職員、工友80人及家長50人

- 本校是中文大學健康校園促進學計劃校資源學校，『促進學生健康』乃本校關注事項，本計劃的意念亦源於此，故若計劃得以推行，校長在行政上必定全力支持推展工作。校長、副校長、課外活動主任，彼此協力同心推行計劃。
- 場地方面，本校的學生活動室面積為 26 呎 x 49 呎，有足夠空間放置健身器材。
- 確保學生安全措施: 向專業人士諮詢有關器材擺放的意見，以達安全標準。制定使用中心安全守則，令各使用者明白有關之安全措施。負責老師及活動組統籌員會定期檢查器材是否有損壞，總括而言，本校已具備推行保『背』健體計劃，並有信心若計劃通過批核，將可順利完成。本校將負責參加者的安全，採取適當的安全措施，並遵從「香港學校體育學習領域安全指引」(2011)。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請別選適當空格)

領袖 協作者 開發者 服務受眾

負責此計劃的老師已取得體適能及瑜珈教練證書，對器械健身已有一定程度認識。而本校去年曾經舉辦康文署健身室簡介會，當中有 22 位包括家長導師獲得康文署健身室使用資格，於活動期間擔任示範及講解。

老師在計劃中是擔任啟發者及領袖，作出監察並確保各項活動如期進行，全心全意策劃，組織，給予學生主導，思考，承擔。透過本計劃舒緩工作壓力，促進老師健康、提高參加訓練之同事的體能，令他們更有魄力地應付日常工作。

(b) 請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

申請撥款: 港幣 141,400 元

預算項目	開支詳情		理據
	項目	款額 (\$)	
服務	向體適能總會申請舉辦兩班伸展活動及健身室簡介會	\$2,500 X 2班 = \$5,000	因為完成健身室及伸展班簡介會，讓教師能具備使用康文署轄下健身室資格與及教師可使用就近家居健身室，令本計劃有效地進

			行，教師可持之以恆健身 此外教師完成健身課程後，於「保『背』計劃@課室」的班主任推展保「背」操更具信心。
設備	1.腹部前曲訓練機 2.雙功能 / 腹部前曲訓練機+背肌訓練機 3.背肌訓練機 4.健身帶 40條 5.健身球 20個 6.拉筋機 2部 7.瑜珈墊 20張	\$15,000 \$40,000 \$15,000 \$4,000 \$2,500 \$20,000 \$4,000	1.集中訓練腹肌可加強腹肌力量，防止骨盆前傾，矯正骨盤使出現脊彎機會也相應減少 2.可給初學者使用及可平衡訓練腹背，使肌肉承受較大的外力，降低受傷的機會，長時間低頭工作及坐立姿勢不良，令腰背的張力減低，增強腰背的肌肉能減少痛症的出現及改善姿勢 3.集中訓練背肌是唯一直接能支撐脊椎的肌肉群，加強背肌的柔軟度，強化脊椎豎脊肌亦可提高肩胛骨的柔軟度減少受傷的機會 4,5.健身帶及健身球可以於保「背」操中使用，.健身帶及健身球可運動到平常運動不到的腹部、大腿、臀部、手臂不同肌肉訓練，亦可作運動前熱身之用，使用健身帶拉動時會產生阻力，從而強化肌肉，亦可有效鍛鍊脊椎豎脊肌減少脊彎問題的出現，而健身球有助鍛鍊身體的平衡力和協調，並可增強肌肉力量，尤其深層的肌肉，從而改善姿勢亦可提高柔軟度 6.加設拉筋機讓參加者容易操控以便肌肉鬆弛，運動表現也相應提升，增強信心，伸展運動是為了提高柔軟度 7.活動時，在原有的地板加設瑜珈墊，有效保護參加者的安全，減少受傷的機會
工程	鏡 鋪設地膠	\$14,500 \$17,322	健身室加設鏡，可讓參加者在訓練時測試姿勢的準確度，方便跟進進度 本校健身室地板亦是木製，鋪設地膠就有效保護參加者避免受傷
一般開支	1.影印費電腦光碟及文具 2.宣傳海報 3.審計費	\$1,000 \$1,000 \$2,000	班際比賽期間張貼海報及每班印製光碟供練習、參考檢討之用
申請撥款總額 (\$):		141,322 (上調至百位) 141,400	

(III) 計劃的預期成果

- (i) 請說明評估計劃成效的方法，
- 問卷（請別選適當空格）
- 用問卷形式比較學生在運動習慣上有否改變。
 - 在體育課為全校學生進行身高、體重、背肌的柔軟度、肌肉力量及心肺功能，比對「保『背』計劃」前後是否有改善。
 - 以問卷形式訪問參加「保『背』計劃」的學生及老師，比對前後在保護脊背、自信心、追求健康及積極學習護脊保背行為是否有改善。
 - 衛生署學生健康服務於學生健康檢查報告中，本校學生在腰脊檢查脊彎問題，是否有改善

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

（請別選適當空格）

學與教資源

如何推廣此計劃，使更多人受惠。

- 此計劃推行期間及以後，本校會將此計劃的所有資料、文件及活動推行情況等相片，上載於學校網頁內「保『背』視頻」，並會定期更新，讓其他學校作為參考。
- 此計劃的產品及成果，本校願意向學界廣泛推廣及分享。
- 製作壁報，在校內介紹活動的詳情，並讓學生認識護脊保背的相關知識。
- 在《校訊》及本校視頻內宣傳有關活動，讓更多學生及家長了解活動詳情。優化健身室除了供給學生及老師使用外，還可以讓學生家長使用，為他們提供一處親子活動的地方。
- 經常回校協助學校活動的舊生，我們亦會提供他們使用健身室的機會，好使增加畢生對學校的歸屬感。
- 校方承諾在撥款興建後之健身室的維修、管理及裝修費用等均由校方負責，並不需要再次申請優質教育基金的資助。

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 1/6/2017 - 31/1/2018	30/4/2018	財政總結報告 1/6/2017 - 31/1/2018	30/4/2018

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值 (HK\$)	建議的調配計劃
設備	腹部前曲訓練機	1 部	15,000	留校使用
	雙功能／腹部前曲訓練機 + 背肌訓練機	1 部	40,000	
	背肌訓練機	1 部	15,000	
	健身帶	40 條	4,000	
	健身球	20 個	2,500	
	拉筋機	2 部	20,000	
	瑜珈墊	20 張	4,000	