

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

(修訂版)

訓練計劃」

基本資料

明愛馬鞍山中學

受惠對象

(a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育 (請別選)

(b) 學生:

(c) 老師: (人數)*

(d) 家長: (人數)*

計劃書

(I) 計劃需要

(a) 請簡要說明計劃的目標。

1. 優化校本課程。於校內增設體適能訓練中心，並在中一至中六級的體育課程中加入「體適能訓練單元」，讓學生學懂基本的器械健身和體適能訓練原理。
2. 改善學生體質。根據「衛生署學生健康檢查」的數據得知，本校有超過 25%的學生有過重或過輕的問題。透過是次計劃，鼓勵學生持之以恆地進行體適能訓練，改善體重不達標的情況。
3. 個人化的體適能訓練。本計劃配合體適能訓練應用程式的使用，學生能自訂合適的體適能訓練計劃及記錄成果。
4. 自律自強。透過推廣體適能訓練中心的使用，在校內推廣健康體適能的文化，讓學生養成持之以恆的運動習慣，同時培養學生自律自強的精神。
5. 物盡其用。本校附設男、女宿舍，全部宿生均可在合資格的督導員指導下使用體適能訓練中心。

(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

(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: 配合學校三年計劃的關注事項，培養學生自律自強的精神。

調查結果: 根據衛生署學生健康檢查的資料，本校有超過 25%的學生體重不達標(過輕或過重)，期望透過是次計劃，改善有關問題。

文獻研究綜述: 研究發現健身運動可以提升學生的身體自我概念，在健康、身體狀況、自我認同、心肺耐力、肌力等身體自我概念構面有顯著影響；亦可以提升學生的身體意象，在外表評價、外表取向、體能評價、體能取向、身體各部位滿意度等身體意象構面有顯著影響(陳力瀚，2009)¹。根據 SDT 理論 (Richard M. Ryan, 2009)²，如學生對於某一個活動滿足了自

我效能(Competence)、自主與自決性(Autonomy)、及與自我相關性(Relatedness)，他們會更享受和有更大動機去參與該項活動，而他們在活動中的表現會更理想，最重要的是對身心健康有更正面的影響。

(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。(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。)

近年社會上流行一股健美的潮流，有別於過往只追求瘦身的風氣，現時社會上的健美熱潮更著重體態的塑造，當中包括肌力及核心肌群的訓練。另一方面，隨著智能電話的普及，大量體適能訓練的應用程式湧現，學生能輕易獲得不同的體適能訓練資訊。這些應用程式大都強調訓練時間短但有著迅速及顯著的成效。相對傳統的訓練方法，這些訓練方法的多樣性更容易吸引學生進行訓練。學生對進行體適能訓練的內在動機和需求大為提升。可是，由於學生欠缺相關的知識，往往令到訓練事倍功半，未能達到預期的訓練成果，亦容易因胡亂訓練而造成運動創傷。本校期望透過設立體適能訓練中心及優化校本課程，結合使用智能裝置應用程式進行訓練及記錄，提升學生對於進行體適能訓練的興趣、知識和成效，從而改善體質。

一直以來，本校學生的自我形象較低，經過學校推行不同的獎勵計劃後情況已稍有改善。研究發現健身運動可以提升學生的身體自我概念，在健康、身體狀況、自我認同、心肺耐力、肌力等身體自我概念構面有顯著影響；亦可以提升學生的身體意象，在外表評價、外表取向、體能評價、體能取向、身體各部位滿意度等身體意象構面有顯著影響（陳力瀚，2009）¹。本校期望透過此計劃，學生能在訓練的過程當中改善體質及提升自我形象。另外，透過於不同階段訂立目標和執行訓練計劃，學生亦可從中學到自律自強的精神，配合學校三年計劃的關注事項。

為了提升學生的體適能表現，本校於 2015-2016 年度參與了由中文大學舉辦的「以學生為本的健康體適能訓練計劃」，期望透過由學生主導的體適能活動，提升學生參與體適能訓練的動機。此計劃的訓練是基於自我決定論(self-determination theory, SDT)設計。根據 SDT 理論，學生如在某項活動滿足了自我效能(Competence)、自主與自決性(Autonomy)、及與自我相關性(Relatedness)的需要，他們便會更享受和有更大動機去參與該項活動，而他們在活動中的表現亦會更理想，對身心健康有著正面的影響。(Richard M. Ryan, 2009)²

上年度參與中文大學舉辦的「以學生為本的健康體適能訓練計劃」只有一班中二同學，本校決定透過申請是次優質教育基金計劃將有關活動推廣至全校。本計劃的設計正切合 SDT 的理念。本校期望透過設立體適能訓練中心，配合智能裝置程式的應用，實踐 SDT 的理論，鼓勵學生持之以恆進行體適能訓練，達到改善體適能表現、增強體質及提升自我形象的目的。



(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(i) 方式／設計／活動

- 每級設計一個針對不同肌肉群的測試，作前測及後測用。
- 教導學生利用智能裝置應用程式設計訓練計劃及記錄訓練日程，作針對性訓練。
- 整個訓練的設計為：為學生進行訓練前測試。於體育課中教授基本器材應用及體適能訓練理論。學生自行設計體適能訓練計劃及實踐計劃。為學生進行訓練後測試。
- 為學生設計一本紀錄冊，讓同學把整個中學階段的體適能測試成績記錄在內。
- 於校內設立龍虎榜，公佈各測試的名次和成績，以鼓勵同學更積極地進行訓練。
- 設計相關課程時參考了教育局《體育學習領域:六大學習範疇課題概覽》³：

範疇						共通能力
體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀及態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力	
-動作分析、肌力及肌耐力訓練原理 -設計個人體適能訓練計劃	-持續的練習能提升肌力、肌耐力及柔韌度，增強個人體適能	-使用健身室守則 -培養學生自律自強的精神	-在合資格的督導員指導下使用體適能訓練中心 -在體適能訓練中心張貼使用者守則及安全指引 -利用應用程式安全地進行體適能訓練	-掌握各種器材的使用方法	-能指出其他同學的訓練動作及姿勢是否正確 -培養欣賞別人努力和克服困難的態度	-利用應用程式設計及實踐個人體適能訓練計劃 -培養學生的運用資訊科技能力及自我管理能力的

- 於課餘時間開放予老師進行體適能訓練，以改善教職員健康。(教師須在接受有關培訓後或在合資格的督導員指導下方可使用，並遵守有關使用者守則及安全指引)
- 於學校活動，如宿舍家長晚會、家長日及家教會活動時開放予家長參觀及在合資格的督導員指導下體驗有關設備，以推廣健康生活方式。

(ii) 主要推行詳情 計劃時期: 12/2017 至 11/2018

月份/年份	內容/活動/節目	參與者
2017年12月	購置健身器材及設備。於體適能中心鋪設鏡牆及粉飾牆身、鋪設健身室專用地毯以及張貼使用者守則和安全指引。	教務副校長 3位體育科老師
2017年12月	設計記錄冊及各級體適能測試項目(詳見下表)。	3位體育科老師
2018年1月至 2018年11月	<ul style="list-style-type: none"> ● 於體育課中講解使用體適能中心的守則及安全指引。 ● 於體育課中,分別向中一至中六同學講解體適能訓練的基礎知識及測試方法,並在體適能中心進行實習。 ● 於課堂中加入簡單運動生理學知識,讓同學了解測試涉及的肌肉群,讓學生能作針對性練習。 ● 介紹智能裝置程式的使用方法。於課堂中登入程式進行紀錄,並利用程式設計自己的訓練計劃。 ● 於訓練前進行測試,並將成績記錄在紀錄冊。 ● 學生在合資格的督導員指導下使用體適能中心進行4個星期的訓練。其後再進行測試,以檢視學生的訓練成果。 ● 於校內設立龍虎榜,公佈各測試的名次和成績,以鼓勵學生持續進行訓練。 ● 學生可於體育課時隨時要求再次進行測試及更新龍虎榜成績。於學期完結時按成績頒發獎項以作鼓勵。 <p>*為免全校學生過份集中於同一段時間到訓練中心進行操練,將會安排學生於全年不同時間上課。</p>	全校學生約250人 3位體育科老師
2018年11月	檢討計劃成效及優化下年度課程。	教務副校長 3位體育科老師

➤ 各級測試方法:

年級	測試	主要訓練肌群
中一	手握力測試	前臂肌肉
中二	立定推鉛球	前三角肌、肱三頭肌、前臂肌肉
中三	立定跳遠	臀大肌、股四頭肌、小腿三頭肌
中四	30秒傾斜引體上升	背闊肌、後三角肌、肱二頭肌
中五	藥球側拋	三角肌、肱三頭肌、肱二頭肌、前臂肌肉
中六	30秒二分一體重深蹲	臀大肌、股四頭肌

(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):

教務副校長及三位體育老師均會參與整個計劃,包括選購設備、設計課程、推行計劃、檢討並持續推展該項目。

(ii) 老師在計劃中的角色: 領袖和協作者

(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 **\$149,300** 元

預算項目	開支詳情	
	項目	款額 (\$)
i) 設備	1. 健身單車(2 部)	1. \$12,000
	2. 多功能健身組合(2 部)	2. \$58,000
	3. 划艇機(2 部)	3. \$20,000
	4. 啞鈴架(2 組)	4. \$6,000
	5. 啞鈴(1 組)	5. \$7,800
	6. 多功能練習椅(3 張)	6. 10,500
ii) 工程	1. 鋪設鏡牆及粉飾牆身	1. \$24,000
	2. 鋪設健身室專用地毯	2. \$6000
iii) 一般開支	審計費用	\$5000
申請撥款總額 (\$):		\$149,300

(III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法，

(請別選適當空格)

活動前和活動後的問卷調查：

完成計劃後，向學生派發問卷，期望超過 80%的學生認為計劃能有助他們改善健康狀況及提升自我形象。參與學生能設計適合自己的體適能訓練。

學生表現在評估中的轉變：

1. 超過 70%的學生能於體適能測試中取得進步。
2. 改善學生的體質，減少體重不達標的學生數目及百分比。

(ii) 請列明計劃的產品或成果。

(請別選適當空格)

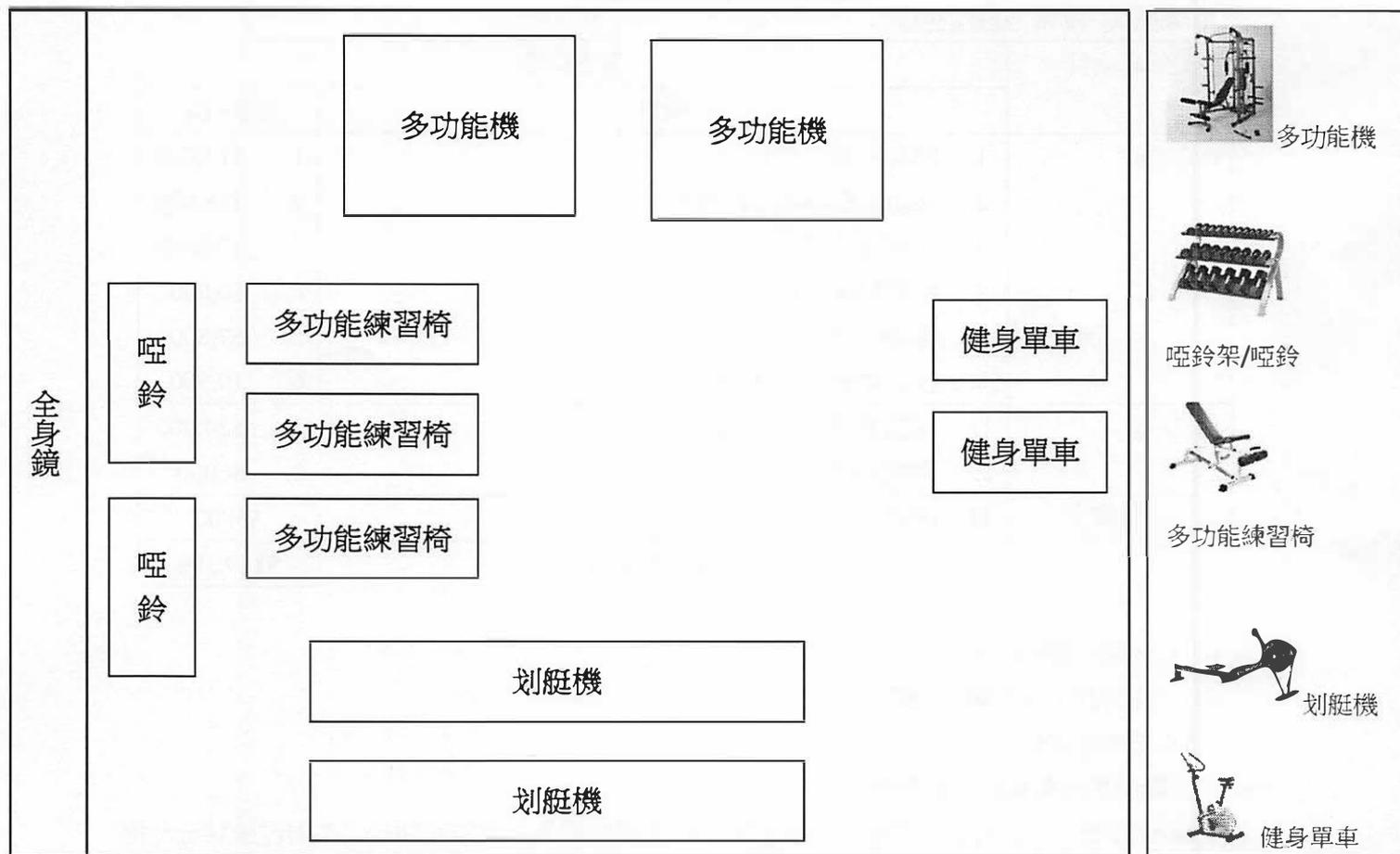
學與教資源

其他：體適能訓練中心

參考資料：

1. 陳力瀚(2009)，《運動介入訓練對大學男生身體自我概念及身體意象之影響》，<http://nutnr.lib.nutn.edu.tw/handle/987654321/2979>
2. Richard M. Ryan (2009), Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation In Development And Wellness, Hellenic Journal Of Psychology, Vol.6, p. 107-124.
3. 教育局(2013)，《體育學習領域：六大學習範疇課題概覽》，香港：香港特別行政區政府教育局。

體適能訓練中心平面圖



*本校會遵從〈香港學校體育學習領域安全指引〉及有關安全指引，以採取適當的安全措施確保參與者的安全。

**本校會確保(i)體適能訓練中心的負載量達安全標準、(ii)器材之間有足夠的空間讓參與者進行活動、(iii)參與者接受足夠的訓練及具備所需資格使用體適能訓練中心。

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃
健身單車	設立體適能訓練中心，實踐SDT的理念，提升學生進行體適能訓練的動機，以達到改善學生體質及提升學生的自我形象等目標。	2	\$12,000	計劃完成後，本校將繼續使用這些器材推行校本體育科課程，以及繼續鼓勵學生持之以恆地進行個人化體適能訓練。
多功能健身組合		2	\$58,000	
划艇機		2	\$20,000	
啞鈴架		2	\$6,000	
啞鈴		1	\$7,800	
多功能練習椅		3	\$10,500	

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 1/12/2017 - 30/11/2018	28/2/2019	財政總結報告 1/12/2017 - 30/11/2018	28/2/2019