優質教育基金

(適用於不超過200,000 元的撥款申請)

乙部 --- 計劃書

計劃名稱	計劃編號
繩神計劃	2017/0690 (修訂版)

基本資料

學校名稱: 北角循道學校

受惠對象

(a) 界別:□幼稚園 ☑小學 □中學 □特殊教育

(b) 學生:約650人 級別:小一至小六 年齡:6-12歲

(c) 老師: 全校約50人

(d) 家長: /

(e) 參與學校(不包括申請學校): /

(f) 界別:

(g) 其他(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。

藉著跳繩運動,促進教師專業發展及幫助學生的身心靈得以健康發展,目標如下:

- 透過推廣跳繩運動,培養學生良好的運動習慣及健康生活的態度。
- 透過學習花式跳繩,培養學生積極面對挫折的態度。
- 學生藉分享所學、互相合作及鼓勵,並在表演及服務中獲得成就感及滿足感,增強他們的自信心及協作能力。
- 透過「教練跳繩技術課程」及「每人一繩」全校性運動計劃,教師學習不同跳繩技巧, 提升個人專業及學與教的效能。

對學校發展的影響

- 本校未來的兩大關注事項是「善用多元化策略,激發學生的學習動機,提升學與教的效能」及「優化生命教育,塑造富生命力、作鹽作光的北循人」,故盼望是次計劃能使學生樂於學習,除提升個人運動水平外,還能塑造富生命力的北循人,日後成為願意燃燒自己照亮他人,熱心服務,回饋社會的人。計劃的對象包括學生和教師,所謂「言教不如身教」,教師若能以身作則,於日常生活中多運動,多關心自己的健康,定能感染學生養成健康的生活習慣。
- 跳繩是一項簡單而有趣的活動,容易引發學生參與,甚至創作花式。此外,本校空間有限, 而跳繩活動毋須特別場地設施,學生手持一條繩便可單獨一人或一組人在任何場地進行活動,正是推廣「普及健體運動」的最佳選擇。本校希望能發展花式跳繩運動,並普及全校以至教師,推廣一人一繩。
- 體育是學生終身參與體育活動的切人點(聯合國教育、科學與文化組織,2015)。本校十分著重學生的身、心、靈健康,恆常參與體育活動,能夠提升學生的體適能、加強認知能力及促進身心健康。本校體育課程亦倡議「經驗學習」(Experiential Learning)(David A. Kolb,1983),鼓勵學生勤做運動,培養學生的體育潛能。跳繩是一項帶氧運動,能強化心肺功能,而且花式跳繩技巧涵蓋範圍很廣,教師和學生因應自己的能力嘗試,從而達致全民運動。

當學生掌握一項新的花式後,就能夠帶來成功感,增強自信;雙人跳及大繩也能訓練學生的團隊合作,發揮互助互愛的精神。

本校期望得到基金支持,能使計劃有效地普及至全體師生。另外亦增加花式跳繩興趣班及跳 繩隊的人數,讓學生因着個人興趣和能力繼續發展,亦讓參加者走出校園,參與社區表演及服 務,宣揚運動的重要及健康生活的信息。

(b)	(i)	請表明學校的需要及優先發展項目。
		(請剔選適當空格)
	\checkmark	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
	\checkmark	促進學生的社交和情感發展
	\checkmark	促進學校管理/領導,以及老師的專業發展/健康
		其他(請列明)

(ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

(請剔選適當空格,可剔選一項或多項)

- ② 學校發展計劃:本校的三年計劃之兩大關注事項是「善用多元化策略,激發學生的學習動機,提升學與教的效能」及「優化生命教育,塑造富生命力、作鹽作光的北循人」。
- ☑ 調查結果: 教育局重點視學報告(體育科)(2017-2018)顯示,學生在體適能上需要加強。
- ☑ 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 董主動好奇地探究,培養待人處事態度。
 - 動作教育的"身體概念"強調增進身體感覺、知覺神經與身體動作或身體移動能力,進而養成積極、樂觀,富創意的"心理特質",最後因而不斷擴大思維自由度,開發思想潛能,從而在意識上建立健康身心與自覺的幸福感。(水心蓓:國立臺北教育大學體育學系副教授1994)
- ② 學生表現評估:本校學生喜愛體育課,每年一度的「師生同樂日」更是萬眾期待,透過 跳繩運動不但能幫助他們強化體格,更能促進學生互動發展協作、溝通和個人及社交能 力。

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。)

- 本校教師透過「教練跳繩技術課程」學習各項技巧及教學方法以便日後應用於課堂中。藉 共同備課、研習、觀課及評課,除了能促進學校教學交流文化外,更有助優化教學設計, 提升學與教的效能。是次計劃讓體育教師實踐培訓所學的教學技巧,提升教師專業知識及 技能,加強教師專業發展。此外,教師亦可開放課堂給全校老師觀課,鼓勵同工一同參與 跳繩運動,有助帶領整個跳繩熱潮,建立良好的運動氛圍。
- 本校一直鼓勵學生勤做運動,推廣健康的生活。惜本校空間有限,花式跳繩能解決場地限制的問題,而且裝備十分簡單,只需要一條繩、一對合適的運動鞋。學生可按個人能力調整難度、跳繩節拍速度,適合各年齡層人士參與。本校期望得到基金支持,讓學生接受培訓後能持續發展,發揮所長,提升自信。

(II) 計劃可行性

- (a) 請描述計劃的設計,包括:
 - (i) 方式/設計/活動

是次為一年計劃(2019-2020),本人將負責計劃參與者的安全,採取安全措施,以及遵守教育局<戶外活動指引>和其他相關的安全指引,有關計劃分三個階段進行,詳情如下:

階段一:專業進修及校隊培訓

- 舉辦「教練跳繩技術課程」,供體育老師及有興趣的老師報讀(約20人),學習跳繩技能,配合推動階段二「每人一繩」計劃,並推廣跳繩運動和健康生活。
- 成立「花式跳繩興趣班」,招募小一至小三共20位學生,學習基礎的跳繩技巧,培養運動興趣,發展潛能,於小息進行跳繩康樂活動時可教導同學,一起分享跳繩樂趣。
- 成立「花式跳繩校隊」,招募小四至小六共30位具跳繩潛質的學生,學習難度較高的技巧,重點培訓,於校內外作表演/服務(全學年不少於2次),發揮所學和自我肯定,服務他人。

階段二:「每人一繩」(校本課程)

● 推動一人一繩,讓學生學習跳繩技能、安全知識及實踐、活動知識、審美能力、價值 觀和態度及健康及體適能等六大學習範疇,詳見下表。

年級	體育技能	安全知識及實踐	活動知識	審美能力	價值觀和 態度	健康及體適能
-	擺繩技巧	在平坦的地面上跳 繩 在室內跳繩時,需留 意天花板高度,要遠 離掛牆風扇、吊扇、 家具等物件 多人跳繩時需留意	繩子長度應配合個人 的高度。長度適中的 繩子可以暢順地繞過 頭頂和腳底,繩子過 長或過短都會令跳繩 動作不協調。	手腕發力擺動繼 子	每習能不應意而以學的有不在力可	鍛鍊身體各部 位,手、足、腦 並用
		彼此的距離,避免被 揮動的繩子弄傷		前腳掌有節奏地		
=	開合跳 單腳跳	運動時緊記補充身		着地再跳起(腳跟 大部分時間不着		增強心肺功能,促進血液循
Ξ	提膝跳 前交叉跳	體的水分 若感到太累,便不要 做劇烈運動,避免肌 肉和關節受傷	雙腳踏着繩子的中央,兩手拉起兩端繩 柄直至胸口(或稱下) 位置及掌心向上便是 合適的長度	地)		環
四	朋友跳 横排跳	運動期間如有不 適,應立即停止運	為減輕腳部着地時所 承受的撞擊力,應選 擇吸震功能良好的運			舒緩壓力,增強 自信,促進心理 健康
五	單側迴旋 跳 連鎖跳	動,並向醫護人員或專業人士尋求協助	動鞋			有助消耗熱量 保持理想體重
六	車輪跳繩中繩跳					

● 舉辦「繩神榜」,安排小一至小六學生於小息進行分級比試,限時內跳的下數最多的首 3名學生將登上「繩神榜」。

階段三:服務活動

- 参與社區表演及服務活動(全學年不少於 2 次),與服務對象分享跳繩的技巧及樂趣, 推廣健康的生活,藉此學會團體精神,成為一個關愛別人的公民,為社區作出貢獻。
- 與校園電視台合作,拍攝教學及活動影片並上載於校網,分享教學成果及宣揚做運動的樂趣及益處。
- 舉辦「跳繩同樂日」,繩隊成員藉指導小一至小三的同學跳繩技巧,增強自信,亦鼓勵 他們善用恩賜,服務他人

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 06/2019(月份/年份) 至 06/2020(月份/年份)

月份/年份	内容/活動/節目	受惠對象/參與者	
06/2019 至 07/2019	階段一:專業進修培訓 ● 「教練跳繩技術課程」,供體育老師及有興 趣的老師報讀	體育老師及有興趣的老師 (約15人)	
09/2019 至 05/2020	階段二:「每人一繩」校本課程 ● 成立「花式跳繩興趣班」	小一至小三學生共20位	
0.37 2.0 2.0	 成立「花式跳繩校隊」、校內外作表演/服務(全學年不少於2次) 在學校旅行中舉辦「親子跳繩遊戲」 共同備課:體育科教師每月需進行最少1次同級備課 同儕觀課:體育科教師最少開放一次課堂讓同級觀課,另不少於2次觀課,並作出教學檢討。 體育科科主任於階段二於各級進行最少一次觀課 「繩神榜」計劃 繩神紀錄冊,紀錄體適能表現 中期檢討 	小四至小六學生共30位 小一學生及家長(約200人) 體育科老師 全校學生	
06/2020 至 06/2020	下期被討 ○ 學與校內及校外表演或服務(全學年不少於 2 次) ○ 拍攝教學及活動影片並上載於校網,分享教學成果及宣揚做運動的樂趣及益處 ○ 舉辦「跳繩同樂日」,讓繩隊的成員指導小一至小三的同學,善用恩賜,服務他人。 ○ 計劃總結檢討	花式跳繩校隊成員 服務對象 全體師生	

- (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):
 - 1. 校長、課程主任、體育科科主任共同策劃課堂活動及監察整個計劃進度,收集教師意見, 進行檢討。
 - 2. 體育科科主任編寫各級跳繩單元的教學內容,籌備「教練跳繩技術課程」,讓老師運用所學於課堂當中,提升學與教的效能。
 - 3. 體育科科主任協助科任老師進行共同備課及同儕觀課,促進教師之間的專業交流。

(ii) 老朗	在計劃中的角	色: (請易	川選適當空格)
---------	--------	--------	---------

□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160,800元

药物 管口*	BI 开	理據	
預算項目*	項目	款額 (\$)	
i) 服務	花式跳繩興趣班導師費	\$800 x 20堂= \$16,000	學習基礎跳繩技巧 教練須考獲「初級跳繩教 教練」資格並最少具一年 教學經驗
	花式跳繩校隊導師費	\$800 x 20堂 x2教練 = \$32,000	精英培訓,一名教練教15 人,需要2名教練 教練須考獲「高級跳繩教 教練」資格並最少具二年 教學經驗
	教練跳繩技術課程	\$1000 x 15人 = \$15,000	老師學習跳繩技巧傳授學生 教練須考獲「高級跳繩教教練」資格並最少具二年教學經驗
ii) 一般開支	拍子繩	\$100 x (700+50) =\$75,000	每人一繩(全體師生)
	速度繩	\$80 x 30 =\$2,400	跳繩校隊訓練用
	拍子交互繩	\$140 x6 = \$840	跳繩校隊訓練用
	花式跳繩校隊參加比賽 報名費用	\$50 x30人x2次 = \$3,000 (全年参加2次比賽)	鼓勵學生參加比賽,實踐 所學,拓展視野
	交通開支(服務或表演)	\$1500 x 2次 = \$3,000	全年不少於2次服務或表 演
	繩神紀錄冊印刷費	\$10 x 650人 = \$6,500	紀錄學習歷程、服務感受 及體適能表現
	親子跳繩遊戲小禮物	\$2,060 (200人)	促進親子關係,鼓勵家長 及早培養子女運動習慣 及健康生活的態度
	審計費用	\$5,000	必須項目
	申請撥款總額 (\$):	\$160,800	

(III) 計劃的預期成果

- (i) 請說明評估計劃成效的方法,
 - ☑ 觀察: 校長、體育科科主任、體育科教師進行同儕觀課、評課,分享經驗及觀察教師教學 技巧及學生課堂表現。
 - ☑ 重點小組訪問: 訪問「花式跳繩校隊」成員,90%或以上學生同意計劃能有效提升自信和協作能力。
 - □ 活動前和活動後的問卷調查:
 - □ 學生表現在評估中的轉變:
 - ☑ 其他:所有體育教師均認為「教練跳繩技術課程」有助配合「每人一繩」,並能提升 學與教的效能。
- (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(活動及服務影片)
 - □ 其他

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	31/12/2019	中期財政報告	31/12/2019	
1/6/2019 - 30/11/2019		1/6/2019 - 30/11/2019		
計劃進度報告	30/6/2020	中期財政報告	30/6/2020	
1/12/2019 - 31/5/2020		1/12/2019 - 31/5/2020		
計劃總結報告	30/9/2020	財政總結報告	30/9/2020	
1/6/2019 - 30/6/2020		1/6/2020 - 30/6/2020		

資產運用計劃

此計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產, 現階段不適用。

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃
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	速度繩	30	2400	留校繼續使用
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)。