

優質教育基金
公帑資助學校專項撥款計劃
乙部：計劃書

計劃名稱: 創建積極人生之校本體適能課程 (FIT TO GOALS)	計劃編號: 2018/0145
-------------------------------------	-----------------

學校名稱: 中華基督教會全完中學

直接受惠對象

(a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊學校 (請在適當的空格加上✓號)

(b) 受惠對象: (1) 學生: 750 (中一至中六); (2) 教師: 80; (3) 家長: 100 (家長);

(4) 其他: 50 (長者) 及 (100) 區內小學

計劃時期: 06/2019 至 11/2020

1. 計劃需要

1.1	計劃目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過於校內增設健身室及優化校本初中體育課程，加強學生對體適能訓練及評估的認識，幫助學生建立活躍及健康生活方式。 2. 透過舉辦教師、家長、區內小學生及長者體適能活動，提升大眾對健康生活的關注，紓緩工作壓力，從而提倡健康心靈。 3. 透過有系統之訓練為校隊隊員有效提升個人表現。
1.2	創新元素	結合體育理論及實踐經驗，進一步加強學生對體適能相關知識及測試的認識。因此於校內興建健身室，可用作延伸一般體育課程中有關體適能與健康的學習，讓同學親身體驗不同種類的器械訓練及其訓練效果，以提升個人之體適能表現。
1.3	計劃如何配合校本 / 學生的需要	本校來年的主要關注事項包括「建構一個學習環境從而促進學生的堅毅力及成功感」，故若計劃得以推行，校方在行政及資源上必定全力支持配合。是次計劃將加強學生對體適能訓練及評估的認識，讓學生透過定立個個人目標，培養學生的堅毅精神，並取得成功的寶貴經驗。

2. 計劃可行性

2.1	計劃的主要理念/依據	於體育課中教授基本器材應用及體適能訓練理論。學生按個人需要自行設計訓練內容及具體實踐計劃，並為學生進行訓練前評估及訓練後評估。課程設計參考了教育局《體育學習領域:六大學習範疇課題概覽》，當中包括健康及體適能、安全知識及實踐、運動相關的價值觀及態度及審美能力。
-----	------------	---

2.2	申請學校對推行計劃的準備程度/能力/經驗/條件/設施	<ul style="list-style-type: none"> - 本校有兩位具認可資格的體育老師。計劃負責人（本校體育科科主任）將統籌整個計劃的活動，而另一位體育老師均具備基礎體適能知識。 - 本校自 2000 年已開始在初中以滲透式加入體育理論課，老師已累積相當經驗，並了解學生的體能發展及需要。 - 校方及體育老師一致贊同如於校內興建健身室，可延伸體育課程中有關體適能與健康的學習，讓同學親身體驗各種器械訓練及其訓練效果，提升學生的體適能表現，從而加強學生的成功感。
2.3	校長和教師的參與程度及其角色	<p>校長在資源調撥及對外聯系配合推動體適能在學校及社區的關注。</p> <p>計劃負責人（本校體育科科主任）將統籌整個計劃的活動，而另一位體育老師則協助計劃進行。體育老師將負責體育課體適能課程的編寫及教學。另外全體教師亦會參加體適能講座及培訓。</p>
2.4	家長的參與程度	計劃負責人同時為家長教師會負責老師，可為家長設計體適能課程，包括講座及工作坊。

3. 推行時間表

推行時期 (月份/年份)	計劃活動
6/2019 – 8/2019	進行健身室招標、裝修工程、訂購有關器材及安排組裝
7/2019 – 8/2019	編寫初中校本體育科課程，增加體適能理論及實習單元，並製作有關教材
8/2019	培訓健身室學生管理員
9/2019 - 12/2019	於初中體育課教授體適能單元
9/2019 - 8/2020	安排本校各運動隊於健身室接受體適能訓練
2/2020 – 5/2020	舉行教職員及家長體適能講座及培訓
9/2020- 11/2020	與校內科組合作為區內之長者及小學生提供健身課程

4. 計劃活動的詳情

a. 學生活動

活動名稱	內容 (包括：主題、推行策略 / 模式、目標受惠對象及其挑選準則等)	節數及每節所需時間	參與教師及/或受聘人員(包括：角色、講者 / 導師的資歷及經驗要求等)	預期學習成果

1. 初中體育課堂體適能教學	<p>1. 中一級體適能理論及實踐課題：健康體適能組合成分、基礎體適能測量與評估、運動與體重控制。</p> <p>2. 中二級體適能理論及實踐課題：基礎人體肌肉系統、基礎無氧及有氧運動訓練原理</p> <p>3. 中三級體適能實踐課課題：基礎人體肌肉系統、基礎無氧及有氧運動訓練原理</p>	每級共 4 節體育課，每節 40 分鐘	本校體育組教師負責編寫及推行中一至中三體適能課	<p>1. 中一級學生能掌握：運用健身室內的健體器材進行體適能訓練及評估，以提升心肺耐力及控制體重。透過運用不同類型的體適能器材，認識其使用方法及相關的安全措施。</p> <p>2. 中二級學生能掌握：運用健身室內的健體器材進行體適能訓練及評估，提升身體不同部位的肌力、肌耐力及進行有氧運動訓練等。</p> <p>3. 中三級學生能運用 FITT 原則設計個人化的運動計劃 Frequency（運動頻率）、Intensity（運動強度）、Time（時間長度）和 Type（運動型）。</p>
2. 運動隊體適能訓練	安排各運動隊隊員在體育老師的指導下定期使用健體設施進行訓練。	每星期 2 次，每次 1.5 小時	本校體育老師組員認識不同專項運動的訓練重點。	組員自行設計訓練計劃及評估效度。
3. 培訓健身室學生管理員	公開招募健身室學生管理員約 20 人，並要通過面試及體適能測試。由體育教師教授健身室的使用守則、器材的安全操作及處理意外的程序。健身室將定期開放給學生使用，使用學生必須先經老師進行培訓及評估，並事先向老師登記。健身室開放期間會有老師或教練當值，學生管理員協助老師管理健身室。	健身室定期開放給學生使用（約每星期 3 次，每次 1.5 小時）	本校體育老師	健身室學生管理員懂得健身室的使用守則、器材的安全操作及處理意外的程序。

b. 教師培訓

活動名稱	內容 (包括：主題、推行策略 / 模式、目標受惠對象及其挑選準則等)	節數及每節所需時間	受聘人員 (包括：角色、講者 / 導師的資歷及經驗要求等)	預期學習成果
教職員體適能講座及培訓	<p>1. 安排專業導師於教師專業發展日到校講解體適能的基本理念、體重控制、壓力處理及鬆弛技巧等。</p> <p>2. 安排健體班於教師發展日及考試期間進行。由合格導師指導教職員訂定健體計劃及正確使用健體器材。完成課程的教職員將獲發健身室使用證，日後健身室開放時間可使用有關設施。</p> <p>3. 開放健身室給教師進行健體運動。</p>	<p>1. 體適能講座：二小時</p> <p>2. 健體班：共 3 次，每次兩小時，每班教職員約 20 人</p> <p>3. 開放健身室：每星期 2 節，每節 2 小時。</p>	聘請專業導師如有中國香港體適能總會專業證書進行講座及培訓	加強教師對自己身體狀況的了解及關注。並能因應自己的身體狀況，安全及正確地進行健體運動。

5. 設備 (包括建議添置的裝置及設施)

	建議購買的設備詳情	該項設備如何有助達成計劃的目標及如適用，預期的使用率
1	體適能訓練器材：提升身體不同部位的肌力、肌耐力及進行有氧運動訓練等的器材。	可供學生進行體適能訓練及評估，並能運用 FITT 原則設計個人化的運動計劃。 於每次健身室開放時段，教師或學生管理員紀錄使用人數，同一時段不可超過 20 人使用。期望健身室使用率平均超過 70%。
2	測脂機連分析軟件	為使用者提供數據分析，以了解個人身體質素，從而調整訓練內容。

6. 工程 (如適用)

	建議的工程項目詳情	該項工程如何有助達成計劃的目標及如適用，預期的使用率
	- 改裝多用途活動中心為健身室。儲物室面積為 56 平方米 (3.5 米 x 16 米)，有足夠空間放置健身器材。	- 透過興建設備完善的健身室，讓學生於學習體適能等重要課題時能把體育技能融入理論學習，以配合體育學習領域的課程宗旨。同時過使用有關設施及參與不同的學習活動，培養學生積極參與運動的習慣，讓學生建立活

<p>- 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。</p> <p>- 本校會確保(i)健身室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健身室。</p>	<p>躍及健康的生活方式，促進學生的身體健康及營造健康的校園生活方式。</p> <p>-於每次健身室開放時段，教師或學生管理員紀錄使用人數，同一時段不可超過 20 人使用。期望健身室使用率平均超過 70%。</p>
---	---

(公營中學、小學(包括直接資助學校)、特殊學校請參閱學校行政手冊第8.6段及其他相關的段落。已參加新幼稚園教育計劃的幼稚園，請參閱幼稚園行政手冊第1.2段(1)(g))

7. 校本課程的特色

發展校本初中體適能課程，透過理論課及實踐課，讓學生掌握運用健身室器材進行體適能訓練及評估。

8. 其他活動 (如適用，並闡述這些活動如何有助達成計劃的目標)

本校老師依據〈香港學校體育學習領域安全指引〉及有關安全指引編寫健身室安全守則，張貼於健身室當眼位置；另編寫並印製健身室安全使用小冊子派發給全校師生，並上載於學校網頁。

9. 財政預算

申請撥款總額: HK\$1,049,100.00

開支類別*	開支細項的詳情	理據(請提供每項開支細項的理據，包括所聘請人員的資歷及經驗要求)
開支細項	金額 HK\$)	
a. 設備		
室內跑步機 (1 台)	38,600	訓練器材主要針對包括負重訓練及心肺訓練
室內動感健身單車 (10 台)	134,000	
室內動感單車教學軟件(1 台)	31,400	
雙邊阻力調節式訓練機(1 台)	35,500	
多角度推胸/肩膀訓練機(1 台)	26,600	
座式蹬腿訓練器(1 台)	28,500	
提腿/夾腿訓練機(1 台)	28,500	

訓練機(1 台)	25,300	
全套鐵餅(7 對, 1.25-25KG)	9,100	
調節式訓練椅(2 台)	16,400	
三層啞鈴架(1 台)	8,285	
全套啞鈴(10 對,2.5-12.5KG)	11,300	
測脂機連分析軟件(1 套)	62,000	
划艇機(4 套)	54,000	
訓練墊 (10 件)	7,000	
平衡球 (9 個)	3,100	
平衡球架 (1 台)	5,900	
總數	525,485	
d. 工程		
健身室鋪地膠 (厚 15 mm、SL-15 黑+藍) 40m ²	30,000	健身室工程項目為使用者提供合適環境以進行訓練。
活動摺門連工包料 (長 16m X 高 3.5m)	350,000	
2 台 5hp 天花機牆身	40,000	
安裝玻璃門(10mm 強化玻璃配金屬手把)連暗地古及門框	15,000	
安裝電源插座 x 8 個	5,000	
安裝天花光管 (10 - 12 支)	7,000	
安裝鏡子 4m 長 x2m 高	10,000	
總數	457,000	
c. 一般開支		
核數費	5,000	
d. 應急費用工程開支應急費用	45,700	
e. 一般應急	15,915	
申請撥款總額 (HK\$):	a-f 項	1,049,100

(i) 在訂定預算時，申請人應參閱基金的價格標準。員工的招聘和貨品及服務的採購必須以公開、公平及具競爭性的方式進行。申請人可刪除不適用的開支類別。

(ii) 如計劃涉及學校改善工程，可預留一筆不超過總工程費百分之十的應急費用。

(iii) 為期超過一年的計劃，可預留應急費用，但一般不應超過扣除員工開支及總工程費(包括工程的應急費用)後的總預算額的百分之三。

10. 計劃的預期成果

1	成品 / 成果	設立完備及先進健身室，為校內師生、區外長者及小學生提供合適健身課程。
2	計劃對優質教育 / 學校發展的正面影響	透過加強體適能教育，使大眾對體適能訓練及評估有更深入的了解，以至提升個人對健康的關注，改善體適能水平，舒解壓力，為學校及社區帶來正面。

11. 評鑑

請建議具體的評鑑方法及成功準則。(例子：課堂觀察、問卷調查、重點小組訪問、前測 / 後測)

1. 安排初中學生進行體適能筆試，考核內容包括健康體適能基礎知識、測量與評估、體重控制、使用設施安全守則等範疇，以及制定個人練習方案。期望 70%或以上學生於體適能筆試中取得合格。
2. 安排初中學生進行實習考核，內容為正確使用各種器械、啞鈴等。期望 70%或以上學生能夠正確運用健身器材。
3. 於每次健身室開放時段，教師或學生管理員紀錄使用人數，同一時段不可超過 20 人使用。期望健身室使用率平均超過 70%。

12. 計劃的可持續發展

1. 體適能課堂及健身室能建立學校重視健康及活躍的生活文化。初中體適能課程於計劃完結後會持續推行及不斷優化，並推行至高中學生。
2. 計劃完成後，本校將負責健身室的保養及器材維修，確保日後能繼續正常運作，以便每年推行相關活動，令計劃目標得以延續。
3. 由班級推廣延伸至社際比賽，透過社際比賽將體適能活動更具挑戰性及趣味性，建議活動如划艇或健身單車比賽等。
4. 與家教會合作，為家長開辦正確使用健身室課程，使本校之健身室由學生層面推廣及家長。
5. 與公民教育組合作，為 ██████████ 長者開辦正確使用健身室課程，預計在每年 10 月由已受訓練及合資格的中四學生教導長者，使健體概念推廣及不同年齡層。
6. 與本區小學合作，為小五及小六學生開辦與健身課程有關之活動，引起高小學生對健康生活的關注。

13. 推廣

本校亦樂於與其他同工分享如何推動校本體適能計劃，包括活動內容及經驗分享，另健身室安全使用小冊子會上載於學校網頁，供同工參考。

14. 本校已取得 ██████████ 等部門的批准將部分有蓋操場位置改建為健身室。

15. 本校在開展有關健身室推廣活動、工作坊或訓練時必定確保參與者之安全，並確保在開放時間內由具有相關資格或持有健身證書的人員監管。
16. 本校在選擇服務供應商時必定遵照優積教育基金有關人事管理及採購指引進行投標，確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。
17. 本校明白優質教育基金的資助為一次性的，往後健身室的支出包括維修、日常運作費用及其他可能引致的支出須由校方承擔。
18. 本校明白須承擔改建工程引致的開支包括日後之維修工程。

19. 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃
電腦軟件	室內動感單車教學軟件	1 套	31,400	置於健身室以提供數據分析及提升教學效能。
	測脂機連分析軟件	1 套	62,000	
健身器材	室內跑步機	1 台	38,600	置於健身室以提供心肺及力量訓練
	室內動感健身單車	10 台	134,000	
	雙邊阻力調節式訓練機	1 台	35,500	
	多角度推胸/肩膀訓練機	1 台	26,600	
	座式蹬腿訓練器	1 台	28,500	
	提腿/夾腿訓練機	1 台	28,500	
	██████ 訓練機	1 台	25,300	
	全套鐵餅	7 對	9,100	
	調節式訓練椅	2 台	16,400	
	三層啞鈴架	1 台	8,285	
	全套啞鈴	10 對	11,300	
	划艇機	4 套	54,000	
	訓練墊	10 件	7,000	

	平衡球	9 個	3,100	
	平衡球架	1 台	5,900	

20. 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 1/6/2019 - 30/11/2019	31/12/2019	中期財政報告 1/6/2019 - 30/11/2019	31/12/2019
計劃進度報告 1/12/2019 - 31/5/2020	30/6/2020	中期財政報告 1/12/2019 - 31/5/2020	30/6/2020
計劃總結報告 1/6/2019 - 30/11/2020	28/2/2021	財政總結報告 1/6/2020 - 30/11/2020	28/2/2021