



計劃總結報告

計劃編號：2016 /0804

甲部

計劃名稱：_____體適能測試電子平台_____

機構/學校名稱：_____保良局余李慕芬紀念學校_____

計劃進行時間：由 _____09/2018_____ (月/年) 至 _____08/2019_____ (月/年)

乙部

填寫此部份報告前，請先詳閱讀「優質教育基金計劃總結報告填寫指引」。

請另頁(A4 紙)書寫，就以下項目作出總結報告：

1. 達成目標
2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響
3. 自我評鑑計劃的成本效益，需清楚列出有關指標及衡量準則
4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應
5. 活動一覽表
6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

計劃負責人姓名：_____

受款人姓名*：_____

簽名：_____

簽名：_____

日期：_____

日期：_____

*計劃總結報告須經「網上計劃管理系統」提交。一經提交，報告將被視為已經由校監／機構主管或代表機構簽署優質教育基金撥款協議書的人士確認。

優質教育基金總結報告填寫指引

在填寫計劃評鑑時，請詳述以下各點。以下指引提供參考，讓計劃負責人／小組反思計劃的成效。

1. 能否達成目標

評鑑是否已達致計劃書內列明的各項目標時，須包括以下項目(有關資料可按本附件內表一的格式，或以簡短段落形式書寫)：

- 目標陳述
- 與目標相關的活動
- 目標達成程度
- 目標達成的證據或指標
- 如不能達成目標，須列出原因

2. 計劃影響

按照證據為本的方法，從以下角度評鑑計劃對學習成效／專業發展／學校發展的影響：

- 拓寬學生/教師的視野
- 加強學生/教師的成功感
- 促進學生發揮專長及潛能
- 訓練學生適應社會發展的需求
- 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展
- 改善學習氣氛
- 促進學校團隊精神及提升學校整體形象
- 引發與其他學校/專業團體的協作機會

3. 自我評鑑計劃成本效益

受款人必須填寫本附件內表二的預算核對表，與報告一併遞交。關於預算項目的分類辦法，請參照計劃協議書附件二。

請就以下各方面評鑑計劃的成本效益：

- 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)
- 按直接受惠人士數目計算的單位成本
- 計劃所建構的學習課程及資料的延續性
- 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目(包括計劃的開辦成本、備用成品等)
- 以較低成本達致相同效益的其他辦法

4. 可推介的成果及推廣模式

在評鑑計劃的成品及推廣價值時應包括以下項目。(有關資料可按本附件內表三的格式列出)：

- 成品說明(例如種類、名稱、數量等)
- 評鑑成品的質素及推廣價值
- 已舉辦的推廣活動(請列出日期、模式等)，以及參加者／受眾對活動的反應。
- 有關由優質教育基金加以推廣的成品的價值及其可行性，以及建議的推廣模式。

請同時扼要說明計劃的成功因素/經驗，以及延續計劃的可行性。

5. 活動一覽表

請列出計劃進行期間舉辦的活動詳情，例如活動種類、內容、參加人數及參加者的反應(有關資料可按本附件內表四的格式，或以簡短段落形式書寫)。

6. 困難及解決方法

如實際推行的計劃(包括預算、時間表及過程等)與原來計劃有出入，須在此部分解釋原因。

表一：目標是否達到

說明目標	與目標相關的活動	達標程度	達到目標的證據或指標	未能達到目標的理由
<p>目標一： 提高智障學生對健康體適能的意識及促進他們的身體健康。</p> <p>目標二： 提升體育老師對體適能測試電子平台的了解及數據的運用。</p> <p>目標三： 建立智障人士的體適能數據庫。</p> <p>目標四：為智障學生、家長及體育老師提供改善學生體適能的活動。</p>	<p>活動1: 成立計劃小組</p> <p>活動2: 教研學校</p> <p>活動3: 諮詢顧問</p> <p>活動4: 問卷調查</p> <p>活動 5: 製作體適能電子平台及體適能活動建議</p> <p>活動6: 舉行發佈會</p> <p>活動7: 舉辦工作坊</p>	全部達到 達到100%	各項素材製作順利；校內校外同工及計劃顧問100%均滿意製作成品（發佈會問卷調查）	不適用

1.2 活動詳情：

活動 1: 成立計劃小組

由校長帶領成立計劃小組，組員有本校 4 位體育老師、1 位外聘計劃助理及 1 位資訊科技技術員進行文獻及資料搜集、收集及分析體適能測試的數據、了解本地及海外體適能測試及活動的情況、編寫體適能活動教案、拍攝及製作體適能活動短片、與製作電子平台公司商討製作電子平台

活動2: 參與教研學校

本研究將會與 合作，並邀請 4 所特殊學校參與此研究計劃；計劃小組將安排體適能測試，並收集學生的體適能數據，並就有關的數據為各校制定體適能常模表。同時，亦會就學生不同的能力，共同設計切合學生需要的體適能活動，並就著相關的體適能活動進行拍攝工作。本校與參與教研學校合作成立學習圈，期望由前線老師就體適能測試的電子平台及體適能活動予以寶貴的經驗，以豐富是次計劃的電子平台。

活動 3: 諮詢顧問

邀請:

的建議，以提高教材套的質素。



活動4: 問卷調查

派發問卷予全港輕度至中度特殊學校的體育老師，根據問卷調查的資料進行分析，以作為體適能測試電子平台的參考意見。同時，亦訪問了參與教研學校的體育老師，以了解學生在進行體適能測試及活動時所遇到的困難。

活動5: 製作體適能電子平台及體適能活動建議

體適能電子平台是一個有系統的數據庫，提供了平台讓特殊學校的體育老師及家長使用。電子平台設有體適能測試的指引及影片，為特殊學校提供詳細及具體的體適能測試建議，透過電子平台的數據分析，老師及家長可根據平台的建議而安排合適的體適能活動予學生，從而改善他們的體適能活動狀況。電子平台的介面主要分為以下的內容：

1. 簡介

體適能電子平台的首頁介面將會介紹計劃目的、背景、理念架構等內容。

2. 體適能測試工具

電子平台提供體適能測試工具指引及影片，指導體育老師協助學生進行不同的體適能測試。各體適能測試包括測試目的、所需器材、測試步驟、注意事項等。

3. 體適能活動紀錄輸入及分析

體育老師可在體適能測試時於電子平台輸入學生體適能的數據，包括：心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度、脂肪比例及平衡力等，平台可按照學生性別、年齡及不同的特殊需要來進行分析。然後，透過所輸入的數據分析，顯示學生體適能的能力是高於平均水平或是低於平均水平。

4. 過往體適能紀錄

電子平台建立及提供資料庫，收集並紀錄不同特殊學生的體適能結果，以及儲存學生過往體適能結果。過往體適能紀錄會進行學生個人分析趨勢，紀錄學生於不同年齡的體適能表現。另外，平台亦會分析整體個人體適能表現，透過橫條圖及雷達圖顯示學生於不同體適能能力的強弱程度。

5. 體適能活動建議及影片

電子平台提供不同範疇的體適能活動予老師及家長參考。電子平台頁面將會提及活動目標、場地佈置、遊戲玩法及調適方法。透過體適能活動建議，有助老師提升體適能測試的教學質素，以及鼓勵家長與子女進行體適能活動，最終提升特殊學生整體的體適能活動水平。

活動6: 舉行發佈會

透過 2019 年 6 月 26 日發佈會，向特殊學校的體育老師介紹一套適合輕度至中度智障學生的體適能測試電子平台，讓同工更能了解及運用有關的數據及體適能活動。此外，亦會派發問卷，收集同工對此計劃的意見。

活動7: 舉辦工作坊

本校會舉辦體適能測試工作坊，協助參與教研學校掌握如何舉辦體適能測試；同時，亦會安排體適能電子平台工作坊予特殊學校，讓體育老師掌握如何運用電子平台輸入相關數據，並透過數據分析的結果，全面了解學生的體適能狀況。另外，於 2019 年 7 月 17 日所舉辦工作坊共有六間學校參與，分別是



3.1 評鑑計劃的成本效益：

3.1.1 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)

學校善用優質教育基金撥款進行計劃，包括聘請計劃助理及資訊科技技術員分擔工作，並與製作公司合作，商討建立體適能測試工具電子平台，同時亦購買體適能用品，以促進計劃的推行。另外，亦透過參與教研學校的體育老師合作，汲取他們寶貴的意見，豐富了教材套內容，最終獲得理想的成果。

3.1.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

本教材套的直接受惠人士主要以學生及體育老師為主，除本校同工能直接得益外，發佈會當日亦有近 60 位來自不同特殊學校及機構的參與者；此外，亦有機構陸續邀請小組成員主持培訓講座，效益顯著。

按直接受惠人士數目計算的單位成本：

由於本教材套已分發給全港的特殊學校，推而廣之，受惠人士的單位成本將遠低於現有的計算。

計劃小組人員與製作公司合力完成體適能測試及活動電子平台，可儲存及分析學生的體適能數據，並已設立校本的體適能常模，以供體育老師日後參考，100%本校及友校體育老師認同電子工具能有效地儲存及運用體適能數據；同時亦就有關數據提供適切的活動建議。

3.1.3 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

此表格／指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。



電子平台會按照分析所得的數據，從而為不同特殊需要學生建議各種的體適能活動，並提供影片予老師及家長參考。活動建議會提及目的、所需用具、玩法及調適方法。範疇包括：心肺耐力、上肢肌力、核心肌力、下肢肌力、柔軟度及平衡力，並以循序漸進的方式，介紹各項分別適合初、中、高能力學生的體適能活動。透過體適能活動建議，有助老師提升體適能的教學質素，以及鼓勵家長與子女進行體適能活動，最終提升特殊學生整體的體適能水平。

計劃小組人員共設計了 104 個體適能活動建議，範疇包括心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度、平衡，並按學生能力分為初、中及高程度 100%本校及友校體育老師認同體適能活動切合學生的能；另外，我們亦於 1 月至 5 月期間，揀選了初、中及高能力的學生於體育課堂試行有關體適能的活動建議，就課堂觀察所得，70%初能力學生在老師的協助下，能投入進行相關的體適能活動，90%高組學生能自行完成相關的體適能活動，而且亦表現得非常投入。

由於可利用電子平台作體適能分析之用，當中可根據乎學生的性別、年齡、類別等分類比較，以探討學生體適能發展的趨勢，我們發現自閉症學生於 12 歲開始，柔軟度的數值急速下跌，這可能與青春期及生活習慣有關，建議於 12 歲作出適切的介入，於體育課堂及課後訓練提供伸展的訓練予學生及家長，以家校合作的方式，共同幫助學生改善體適能。同時，本科亦會針對這個情況，修繕有關體育科課程，加強體適能的柔軟度部份，

體適能活動建議能協助體育老師安排多元化的體適能活動予學生，而 104 個的體適能活動建議是一個起步，期望透過友校的參與，共建共享，豐富電子平台的活動，並為全港的特殊學校建立體適能常模，供老師及家長參考。

電子平台提供不同範疇的體適能測試工具指引及影片，包括測試目的、所需器材、測試步驟、注意事項。電子平台亦提供體適能活動建議，包括目的、所需用具、玩法及調適方法，內容豐富。

本校會把教材套的內容上載到本校網頁及教育城，亦會把有關資料加入體育科課程內容，讓本教材套得以延續。

4. 可推介的成果及推廣模式

此表格／指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。

表三：計劃成果的推廣價值

項目詳情 (例如 種類、名稱、數量等)	成果的質素 及推廣價值評鑑	舉辦的推廣活動 (例如 模式、日期等) 及反應	是否值得優質教育基金推介及可供推 介的可行性？如值得，請建議推廣模式
體適能電子平台 150套，包括體適能活動建議、電子平台使用手冊。	<p>100%本校及友校同工滿意教材套質素及內容</p> <p>計劃小組於 1 月至 5 月期間，揀選了本校初、中及高能力的學生試行有關體適能的活動建議，就課堂觀察所得，70%初能力學生在老師的協助下，能投入進行相關的體適能活動，90%高組學生能自行完成相關的體適能活動，而且亦表現得非常投入。</p> <p>發佈會當日問卷調查顯示 100%與會者滿意發佈會及工作坊內容</p>	於 2019 年 6 月 22 日的發佈會分發給 80 名與會者；100%與會者滿意是次發佈會。	本校認為是次計劃值得優質教育基金推介，可透過工作坊或講座的形式進行推介。

5. 活動一覽表

表四：活動一覽表

活動性質 (例如座談會、表演等)	概略說明 (例如 日期、主題、地點等)	參加人數				參加者的回應
		學校/ 機構	教師	學生	其他 (請註明)	
發佈會及工作坊	22/6/2019	50	40	0	0	100%參與者滿意是次發佈會
工作坊	17/7/2019	7	26	0	0	100%參與者滿意是次工作坊



優質教育基金
Quality Education Fund