

**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： 單車隊	計劃編號：2018/0494 (修訂版)
--------------	-------------------------

學校名稱：沙田崇真學校

**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：351人 (小三至小五)；(2) 教師：60人；(3) 家長：不適用；  
(4) 其他：不適用

計劃時期：04/2020 至 01/2022

此範本只作參考之用，申請學校可刪去不適用的項目。基金已把有關「公帑資助學校專項撥款計劃」的申請指引上載於基金網站。

**1. 計劃需要**

1.1	計劃目標	透過於校內增設單車隊訓練課程，加強學生對單車訓練及比賽的認識，幫助學生建立活躍及健康生活方式，並透過舉辦「單車安全推廣」講座活動讓學生與教師認識及體驗相關內容，提升學生和教師對健康生活的關注，紓緩工作壓力。
1.2	創新元素	本校在初小加入德育課程，提倡環保概念，並在高小體育科進一步加強學生對運動競技相關知識及測試的認識。因此於舉辦單車隊訓練，可用作延伸一般體育課程中有關運動競技的學習，讓同學親身體驗不同種類的訓練及其訓練效果，以提升學生的競技運動表現。
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「促進學生的身心健康」。因此，單車隊訓練得以推行，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單車競技訓練及評估的認識，建立活躍及健康的生活方式。

**2. 計劃可行性**

2.1	計劃的主要理念/依據	於單車隊課程中教授基本訓練、提倡安全意識及環保的概念，學生從中提高單車操控的技術，而計劃會為學生進行訓練評估（前測及後測）。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：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、活動知識及審美能力。單車隊訓練內容，將會以 Level 1 及 Level 2 的內容作為基礎，教導學生一系列的單車技術。
2.2	申請學校對推行計劃的準備程度/能力/經驗/條件/設施	本校沙田崇真學校（下稱沙崇）服務沙田區多年，一直存在著各種優勢。於2017-18年度，經洪校長同意之下，並籌備了一年時間，期望於本年度（2018-19年度）成立單車隊活動。沙崇的優勢有三，分別是地理因素、人為因素和社會及經濟因素。  <b>地理因素</b> 沙崇位於沙田區，而沙田接連的大圍、馬鞍山和大埔等地區都是單車徑網絡非常完善的市區。經政府多年發展單車徑，在市區內的專用單車

徑，以安全、體驗、快速來鼓勵市民使用單車，以緩解交通阻塞。除此之外，本校推行單車隊活動，不但讓學生多一個機會發展個人興趣，而且從教育角度，亦可灌輸學生環保的概念，且提高學生欣賞和愛護大自然的意識。沙崇鼓勵學生身體力行，從第一身體驗來得以學習和成長，而本校旁邊則已是接通單車網絡的單車徑，能為學生從學習到實踐的過程中，帶來非常便利的優勢。

### 人為因素

香港單車運動在過去 20 年發展迅速，單車運動員在國際體壇上亦屢獲獎項，以致香港市民更多關注單車運動項目，甚至投入在其中。為人所熟識的單車運動員 先生，不但是沙崇校友，而且他多年來亦為母校作出多番支持。沙崇給區內市民的形象，就好像與單車或與黃金寶先生作了主觀性的連繫。另外，本校於 2017 年聘任 先生，自 2005 年成為香港單車隊運動員代表，其後投身教練工作，參與不少教練事務及協助籌備大型活動。他在香港單車運動發展中，作出不少貢獻。先生有志發展單車運動教育，故此投身教育行列，期望在教育工作中同時推廣單車運動。鄧老師曾在不同中學任教，也為多間中學成立單車校隊，帶領學生在全港校際比賽中多次獲獎，並在 2016 年所帶領的單車校隊奪得全港校際單車比賽總冠軍。在機緣巧合下，先生來到沙崇任教，鄧老師與洪校長的教育理念相近，故此在彼此支持下，有意在沙崇發展單車隊，屆時將會是沙田區第一所舉辦單車活動的小學。

### 社會及經濟因素

沙田崇真學校校舍雖小，但在政府和坊間的支援下，提供了不少經濟支持，以致沙崇可以為學生提供更多多元化的學習活動。單車隊訓練開支無疑是較其他活動開支為高，因為器材的價錢和維修費用等等，都需要一定的資金支援，才得以順利運作。但是，現今香港社會的運動趨勢，單車運動也是較受歡迎類別之一，以致很多市民都投放不少金錢來體驗該項運動。可是，市民的安全意識薄弱，從運輸署數據顯示，2017 年總共有 1,779 宗單車意外，當中包括輕微、嚴重，甚至死亡的個案。使用單車人士增加，但提供正規教育的渠道甚少。作為沙田區的學校，本校也希望負上社會責任，加上本校鄰近單車徑，不少學生和家長都以騎單車作為課餘活動。因此，既然本校在地理環境和人為優勢之下，能為學生在小學階段建立正確的運動價值觀，提供適當的單車安全知識和技巧，這是一個雙贏的局面。

本校今年度開始舉辦單車隊活動，既是一個發展性的活動，也是持續性地推行。每個學期會為現有學員提供訓練，而且亦會招收新學員，這正是作為推廣運動的方針。學校鼓勵學員自備單車及個人保護裝備，讓學員更熟練自己的器材，但同時學校亦需要購置單車和頭盔，作為給予有經濟困難的學生使用，與及在一些推廣活動或全校性活動中使用。

單車隊活動除了為本校學生提供安全推廣和基本技術訓練之外，同時在活動中也會發掘一些有潛質的學生給予額外鍛鍊。期望透過適切的訓練，發揮學生的才能，並有機會推薦學生參與本港單車屬會單車隊，例如沙田區議會單車隊、南華會單車隊等等，作為進入香港單車代表隊的階梯。就以上的分析，本人十分期望沙田崇真學校能夠開辦單車隊活動，這不單是一個機會，也是一種責任。

2.3	校長和教師的參與程度及其角色	計劃負責人(本校單車隊負責老師)將統籌整個計劃的活動,負責老師將負責單車課程的編寫及教學。另外全體教師亦會有機會參與「單車安全推廣」講座活動。
2.4	家長的參與程度(如適用)	家長有機會與學生參與講座活動,初步構思與道路安全議會協助舉辦「單車安全推廣」,與及按單車為題,提供各類型講座,例如運動員生涯分享單車運動介紹單車安全介紹。
2.5	計劃協作者的角色(如適用)	受聘單車教練提供技術支援和專業指導,協助計劃進行。

## 2.6 推行時間表

推行時期 (月份/年份)	計劃活動
4/2020 – 7/2020	舉辦第一學年第一期(第一年上學期)單車訓練 主要教授學生單車理論及安全需知,訓練單車操控技術,對象為小四及小五。
9/2020 - 1/2021	舉辦第一學年第二期(第一年下學期)單車訓練 主要加強學生單車操控技術,及以全港單車比賽的技術要求加強訓練,對象為小四及小五。安排本校學生與老師一同參與體驗「單車安全推廣」講座活動。
2/2021 – 6/2021	舉辦第二學年第一期(第二年上學期)單車訓練 主要教授學生安全需知和核心騎乘技術,及以全港兒童單車比賽的技術要求加強訓練,對象為小四、小五及小六。
9/2021 – 1/2022	舉辦第二學年第二期(第二年下學期)單車訓練 主要加強學生核心騎乘技術及集體騎車技術,以全港兒童單車比賽的技術要求加強訓練,對象為小四、小五及小六。安排本校學生與老師一同參與體驗「單車安全推廣」講座活動。

## 2.7 計劃活動的詳情(請刪去下列(a)-(f)任何不適用的項目。)

### a. 學生活動(如適用)

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
訓練課堂	<p><b>時間:</b> 10:00 – 12:00 (逢星期六)</p> <p><b>人數:</b> 20人</p> <p><b>場地:</b> 瀝源足球場、沙田單車徑</p> <p><b>內容:</b></p> <p><b>(一) 單車操控技術</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在單車上移動身體</li> <li>● 站立準備動作</li> <li>● 慢速踏單車</li> <li>● 定車</li> <li>● 平衡及協調</li> <li>● 調整控制位置 (例如:單手、搖車)</li> </ul> <p><b>個人安全</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 基本應變技巧</li> </ul>	<p><b>推行時期:</b> 4/2020 - 7/2020 (下學期)</p> <p><b>節數:</b> 共10節, 每節2小時</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 單車隊負責老師</li> <li>- 受聘單車教練</li> </ul> <p>均持有香港單車總會註冊教練、急救證書</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20位新學員</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 以康文署「學校體育推廣計劃」單車考核內容作藍本,學生於銅章考核和銀章考核中取得合格</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 基礎安全手號</li> </ul> <p>主要教授學生單車理論及安全需知，訓練單車操控技術，針對學員初次接觸單車運動，並且訓練學員平衡技巧，與及訓練其眼、手、腳互相配合協週，對象為小三及小四。部分學員會針對全港單車比賽的技術要求加強訓練，對象為小四及小五。</p>			
	<p><b>(二)核心騎乘技術</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 上單車</li> <li>● 落單車</li> <li>● 剎車</li> <li>● 腳踏運用</li> <li>● 波段運用</li> <li>● 轉彎</li> <li>● 上斜</li> <li>● 落斜</li> </ul> <p><b>道路安全</b></p> <p>主要教授核心騎乘技術，屬於中高階程度。為配合新加入的學員和已有學員之間的協調。部分課堂會外出到單車徑作練習，加強學員對陌生環境的應變能力。部分學員會針對全港單車比賽的技術要求加強訓練，對象為小三、小四及小五。</p>	<p><b>推行時期：</b> 9/2020 – 1/2021 (上學期)</p> <p><b>節數：</b> 共10節， 每節2小時</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 單車隊負責老師</li> <li>- 受聘單車教練</li> </ul> <p>均持有香港單車總會註冊教練、急救證書</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 從舊學員中挑選有潛質的學員為先峰隊員，再招收新學員。</li> </ul>	
	<p><b>(三)集體騎車技術</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 領騎</li> <li>● 跟隨</li> <li>● 在其他人旁邊踏單車</li> <li>● 被其他人圍繞下踏單車</li> <li>● 轉換位置</li> <li>● 踏單車時與他人接觸</li> </ul> <p><b>運動安全</b></p> <p>主要加強學生核心騎乘技術及集體騎車技術，此乃高階訓練內容。需配合整體學員的平均能力作為訓練基礎，並以全港單車比賽為目標，對象為小三、小四及小五。</p>	<p><b>推行時期：</b> 2/2021 – 6/2021 (下學期)</p> <p>9/2021 – 1/2022 (上學期)</p> <p><b>節數：</b> 共20節， 每節2小時</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 單車隊負責老師</li> <li>- 受聘單車教練</li> </ul> <p>均持有香港單車總會註冊教練、急救證書</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 焦點性訓練先峰隊員，並從中甄選出色的隊員為核心隊員，針對比賽作訓練。從舊學員中挑選有潛質的學員為先峰隊員，再招收新學員。</li> </ul>	

家長、師生活動	時間：週會、試後活動 人數：全校師生 場地：本校禮堂 內容：單車安全推廣講座	節數： 每年一次， 每次1小時	- 單車隊負責老師 - 受聘單車教練  均持有香港單車總會註冊教練、急救證書	- 全校老師、學生和家長均有機會參與
---------	---	-----------------------	---	--------------------

b. 教師培訓 (如適用)

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
活動1	不適用			
活動2	不適用			

c. 設備 (包括建議添置的裝置及設施) (如適用)

	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	鋁合金山地單車：尺寸大小為14寸及16寸。 頭盔：以耐用程度、安全結構及尺寸適合為考慮因素。	可供學生進行訓練和評估。於每次課堂可供20人訓練。期望使用率達80%。

d. 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
1	改建儲物室，並加設單車停放車架	保護單車及頭盔，以增加其耐用程度，必須妥善擺放單車，預期使用率100%。

(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)。

e. 校本課程的特色 (如適用)

透過單車理論課及實踐課，全面發展單車隊活動，讓學生掌握正確使用單車及單車競技比賽的訓練及評估。教練資歷：持有香港單車總會教練牌照(課程之內容持有British Cycling Coaching Level 1及Level 2的教練所設計)
---

f. 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)

<p>本校老師必然依據香港特別行政區運輸署「騎單車安全指引」守則、「道路使用者守則」和遵守教育局所提出的學校行政及管理學校活動指引－〈戶外活動指引〉及〈香港學校體育學習領域安全指引〉。</p> <p>(戶外活動指引電子版本：<a href="https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/Outdoor_TC.pdf">https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/Outdoor_TC.pdf</a>)</p> <p>(香港學校體育學習領域安全指引電子版本： <a href="https://www.td.gov.hk/tc/road_safety/safe_cycling_guides/cycling_safety/index.html">https://www.td.gov.hk/tc/road_safety/safe_cycling_guides/cycling_safety/index.html</a>， <a href="https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/Safe_c.pdf">https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/Safe_c.pdf</a> )</p>
---

2.8 財政預算

申請撥款總額：HK\$ 219,000

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. 員工開支	不適用		
b. 服務	教練費	64,000	教練費用大約\$1600；合共 40 課。
	講座、參觀、交流	10,000	嘉賓費、車費、參觀費、租場費等。講座內容包括運動員生涯分享、單車運動介紹、單車安全介紹。培訓內容包括教師培訓（單車教學）、單車導賞員培訓（帶隊技巧及安全知識）、單車維修班。每場約\$3000 至\$5000。
c. 設備	單車25輛	37,500	每輛鋁合金單車約\$1,500×25輛 (5輛作為後備用)
	頭盔25個	17,500	每個合乎安全標準約\$700 (5個作為後備用)
	專業技術訓練車床	18,000	每個\$1,200×15
	功率單車機	15,000	每個\$3,000×5
	單車隊服	16,000	訂造單車服約\$400×25人×2年
	電泵	10,000	
	單車配件	5,000	如單車工具、車輪內外呔
	其他保護裝備	5,000	護肘、護膝、手套
	d. 工程	改建儲物室	9,910
e. 一般開支	審計費用	5000	
f. 應急費用	兩年訓練服務及設備應急開支	6090	$(b + c + e) \times 3\%$
<b>申請撥款總額 (HK\$):</b>		<b>\$219,000</b>	

\*

- (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。

### 3. 計劃的預期成果

3.1	成品 / 成果	<input type="checkbox"/> 學與教資源 <input checked="" type="checkbox"/> 教材套 <input type="checkbox"/> 電子成品*(請列明) _____ <input type="checkbox"/> 其他 (請列明) _____
*如申請人計劃將電子成品上載於香港教育城，可致電 2624 1000 與香港教育城聯絡。		
3.2	計劃對優質教育 / 學校發展的正面影響	單車隊活動將會是一個可持續發展性活動，將大力提倡單車安全和環保意識，完全配合本校生命教育課程和德育發展範疇。另外，活動中的技術訓練，將會提升學生單車競技運動的能力，同時在活動中也會發掘一些有潛質的學生給予額外鍛煉。期望透過適切的訓練，發揮學生的才能，並有機會推薦學生參與本港單車屬會單車隊，例如沙田區議會單車隊、南華會單車隊等等。

### 3.3 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. 單車隊訓練挑選學員準則會根據香港體適能總會體適能測試作為評審參考。例如：肌力及肌耐力（一分鐘仰臥起坐、立定跳遠）、柔軟度（坐地體前伸）、敏捷度及反應（坐起繞物走測試）、平衡力（閉眼單腳站測試）、神經肌肉協調能力（十字跳測試）、心肺耐力及適能（三分鐘踏台階測試）
2. 家長和班主任能夠為挑選學員提供評審考慮，本校體育科老師會為挑選學員進行考核評審。
3. 單車教練和本校體育科老師安排學員進行基本測試，考核內容包括單車基本知識與評估、體重控制、使用設施安全守則等範疇。期望 70%或以上學員取得合格。
4. 安排學員實習考核，內容為正確使用操控單車及通過障礙測試等。期望 70%或以上學員能夠合格。
5. 每次課堂供 20 人上課，期望出席率平均超過 70%。

\*\*\*\*\*

如申請撥款總額超過 \$200,000，請完成第 3.4 及 3.5 部份。

### 3.4 計劃的可持續發展

單車隊活動能建立學校重視健康及活躍的生活文化。單車課程於計劃完結後會持續推行及不斷優化。另計劃完成後，本校將負責單車保養及器材維修，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。

### 3.5 推廣

請擬備計劃向學界推廣計劃值得分享的成果。

(例子：座談會、學習圈)

本校亦樂於與其他同工分享單車訓練教材(British Cycling Coaching Level 1 及 Level 2 之基本訓練內容)，另運輸署「騎單車安全指引」會上載於學校內聯網，供同工參考。

## 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總 值	建議的調配計劃 (註)
設備	單車、頭盔、訓練車床、單車機、單車隊服、電泵、單車維修材料、其他保護裝備	1	\$124,000	把設備由本校課外活動單車隊管理

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)。

如計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，可列明現階段不適用。



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 01/04/2020 - 31/03/2021	30/04/2021	中期財政報告 01/04/2020 - 31/03/2021	30/04/2021
計劃總結報告 01/04/2020 - 31/01/2022	30/04/2022	財政總結報告 01/04/2021 - 31/01/2022	30/04/2022