

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: School based Fitness Program in PE 校本體能計劃	計劃編號: 2018/1492(修訂版)
--	---------------------------------------

學校名稱: 觀塘瑪利諾書院

直接受惠對象

(a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊學校

(b) 受惠對象: (1) 學生: 700人 中一至中六; (2) 教師: 50人; (3) 家長: 200人

計劃時期: 5/2020 至 10/2021

1. 計劃需要

1.1	計劃目標	透過於校內增設健身及體適能設施，優化校本中一至中六級體育課程及校隊訓練，以及配合新高中體育選修科課程，加強學生對體適能訓練及評估的認識，從中建立學生恆常運動的習慣及加強個人體質。並透過舉辦教師體適能活動，提升教師對健康生活的關注，舒緩工作壓力。
1.2	創新元素	本校致力發展體育科，過往舉辦多項不同的體育訓練及活動，依觀察所得同學在參與運動後，身心健康都有所提升。惟受學校場地及體適能器材所限，學生在體適能的進步未見顯注。因此，本校計劃於校內增設健身及體適能設施，透過運用多元化器材，吸引同學參與體適能活動，從而改善學生的學習動機及運動表現，亦從中可以培養學生的運動習慣。
1.3	計劃如何配合校本 / 學生的需要	本科來年的主要關注事項包括「改善學生體適能表現，建立恆常運動的健康生活習慣」，在課程中加入體適能項目，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，亦能協助教師建立學生之體適能數據庫，以此作為教學參考，從中優化校本體育課程。

2. 計劃可行性

2.1	計劃的主要理念/依據	<ul style="list-style-type: none"> ● 通過體育訓練，培養學生對運動的習慣，令學生能持之以恆地練習，從而培養出堅毅的態度。 ● 運用健身及體適能設施，收集學生體適能數據，從而設立體適能數據庫，一來學生能了解自己的體適能狀況，二來科任教師亦以此作為教學參考。 ● 新高中體育選修科學生及校隊亦能使用健身及體適能設施作訓練用途，加強個人體質。另可作教學用途，讓學生學習運動管理及訓練學。 ● 教職員因工作繁多，往往忽略健康的重要性，學校鼓勵老師在工餘時利用健身室舒緩工作壓力。
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（本校體育科老師）將統籌整個計劃的活動，而另一位體育老師和其他數位校隊負責老師均具備基礎體適能知識。 ● 本校一直致力發展學生體育活動及體適能發展，老師已累積相當經驗，並了解學生的體能發展及需要。 ● 老師一致贊同如於校內增加健身及體適能設施，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健身及體適能設施及其訓練效果，提升學生的體適能表現。
2.3	校長和教師的參與程度	校長於計劃中擔任督導角色，監察計劃進度，計劃負責人（本校體育科老師）

	度及其角色	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。
2.4	家長的參與程度	鼓勵家長留意和關注學生的健康發展和運動表現，並出席學生的體育活動。
2.5	計劃協作者的角色	不適用

2.6 推行時間表

推行時期 (月份/年份)	計劃活動
5/2020 – 9/2020	進行訂購有關器材及安排組裝
9/2020 – 10/2021	編寫中一至中六校本體育科課程，加入體適能課節，並製作有關教材
9/2020 – 10/2021	於中一至中六級體育課教授體適能單元
9/2020 – 10/2021	安排本校各運動隊及體育選修科學生於健身室接受體適能訓練
9/2020 – 10/2021	培訓健身及體適能設施學生管理員
11/2020 – 1/2021	舉行教職員體適能講座及培訓
1/2021	在小六升中一家長會中舉辦攤位推廣體適能活動及體適能測量活動
2/2021 – 3/2021	A-day: 中三級體適能活動

2.7 計劃活動的詳情

a. 學生活動

活動名稱	內容	節數及每節所需時間	參與教師及/或受聘人員	預期學習成果
1. 中一至中六級體育課堂體適能教學	同學利用健身及體適能設施，以改善學生的體適能表現。為不同級別提供合適設備去能吸引學生作體適能活動，從而培養出恆常之運動習慣。 (重點: 以安全為前提, 學生須配戴心跳測量儀器。因有機會兩班同時上課及準備校隊老師長期借用, 則購買心跳測量儀器的數量為80) 課程: 中一至中三: 人體成長及發展、肌肉系統及能量系統 中四至中六: 體適能訓練法、FITT	每級共4節體適能課節, 每節60分鐘	本校體育組教師負責編寫及推行中一至中六級體適能課	學生運用健身及體適能設施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。
2. 新高中體育選修科教學	新高中體育選修科理論及實踐課課題: ● 維持健康與活動表現的體適能和營養 ● 運動與訓練的生理學基礎	每課題共6節, 每節60分鐘	本校體育老師	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, 並能運用FITT原則設計個人化的運動計劃(FITT原則即: Frequency (運動頻率)、Intensity (運動強度)、Time (時間長度)和Type (運動類型))
3. 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1次, 每次2小時	本校體育老師及球隊具體體適能資格教練	隊員認識不同專項運動的訓練重點。並引導隊員自行設計訓練計劃及評估效度。

4. 培訓健身及體適能設施學生管理員	公開招募健身及體適能設施管理員約20人，並要通過面試及體適能測試。由體育教師教授健身及體適能設施的使用守則、器材的安全操作及處理意外的程序。 (可配合原有的健身室管理員) **需有體育老師或合格教練在場，學生方可協助同學使用有關設施或用具	健身及體適能設施定期開放給學生使用(約每星期2次，每次2小時)	本校體育老師	健身及體適能設施學生管理員懂得健身及體適能設施的使用守則、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	節數及每節所需時間	受聘人員	預期學習成果
活動1	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。 2. 安排健體班於放學後進行。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，日後於健身室開放時間可使用健身室內的設施。 3. 開放健身室給教師進行健體運動	1. 體適能講座：二小時 2. 健體班：共三次，每次兩小時，每班教職員約20人 3. 開放健身室：每星期3節，每節2小時。	聘請專業導師或國際認可專業機構、中國香港體適能總會等專業證書進行講座及培訓 **導師需持有國際認可的健身教練認證	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。

c. 設備

	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。
2	體適能測量器材	可於每學年列印每學生一份體適能報告表。

d. 工程 (不適用)

e. 校本課程的特色

發展校本中一至中六年級體適能課程，建立學生體適能數據庫，教師以此作參考，從而調適教學內容及策略，並透過實踐讓學生掌握運用健身室器材進行體適能訓練及評估。

f. 其他活動

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使用健身及體適能設施及健身室安全守則，張貼於操場及健身室當眼位置；另編寫並印製健身室安全使用單張派發全校師生，並上載於學校網頁。

2.8 財政預算

申請撥款總額: HK\$172,200

開支類別	開支細項的詳情		理據
	開支細項	金額 (HK\$)	
a. 員工開支	不適用		
b. 服務	團體運動產品訓練 (2小時)	1,560	由國際認可機構專業負責團體訓練 *導師需持有國際認可的健身教練認證
c. 設備	推雪橇訓練車 x 2架	35,000	
	沙鈴 x 10個	5,200	
	炮筒 x 6個	7,200	
	懸掛式訓練帶 連牆扣 x 3套	6,750	
	測體及肌肉量機 x1個	14,000	
	便攜式身體成分測量裝置 x 3個	3,168	
	健身球 x 6個	2,080	
	軟藥球 x 9個	10,300	
	壺鈴 x 10個	7,840	
	體能訓練包 x 7個	9,550	
	閃爍速度訓練器 x 2套	6,000	
	跳箱訓練 x 2套	6,360	
	滾筒 x 4個	1,192	
	半圓平衡球 x 4個	8,000	
	光學心率傳感器 x 8套	28,000	
儲存不鏽鋼櫃 x 4	10,000		
d. 工程	不適用		
e. 一般開支	審計費用	5,000	
f. 應急費用	應急費用	5,000	
申請撥款總額 (HK\$):		172,200	

3. 計劃的預期成果

3.1	成品 / 成果	<input checked="" type="checkbox"/> 學與教資源 用具使用手冊(學生版)及本校體能成績常模表 <input checked="" type="checkbox"/> 電子成品 教學及學生示範片段
3.2	計劃對優質教育 / 學校發展的正面影響	透過加強體適能教學，使學生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，並通過恆常參與體能活動，舒解壓力，促進健康。

3.3 評鑑

1.	安排中一至中六學生進行體適能測試，考核內容包括皮摺量度、曲膝仰臥起坐、坐地前伸、六/九分鐘耐力跑等範疇。期望 70%或以上中一至中六級學生於體適能考試中(與上年的數據比較)取得進步。
2.	在衛生署調查中的超重甄別率低於全港中學水平。
3.	於每次使用健身及體適能設施，教師或管理員紀錄使用人數，期望健身及體適能設施被定期使用(每週最少兩次)。
4.	作每年一次的問卷調查，以測試體適能計劃的成效。
5.	重點小組訪問：訪問校隊、新高中修讀學生及管理員對本計劃的意見。

4. 本校承諾準時按以下日期遞交合規格的報告

計劃管理 (須透過「網上計劃管理系統」提交)		財政管理 (須連同證明文件的硬複本,以郵寄方式或親自提交)	
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 01/05/2020 - 30/04/2021	31/05/2021	中期財政報告 01/05/2020 - 30/04/2021	31/05/2021
計劃總結報告 01/05/2020 - 31/10/2021	31/01/2022	財政總結報告 01/05/2021 - 31/10/2021	31/01/2022

5. 資產運用計劃表

類別	項目/說明	數量	總值(HK\$)	建議的調配計劃
設備	推雪橇訓練車	2架	35,000	計劃完結後,所有設備將繼續在學校使用,以延續計劃成效。
	沙鈴	10個	5,200	
	炮筒	6個	7,200	
	懸掛式訓練帶連牆扣	3套	6,750	
	測體及肌肉量機	1個	14,000	
	便攜式身體成分測量裝置	3個	3,168	
	健身球	6個	2,080	
	軟藥球	9個	10,300	
	壺鈴	10個	7,840	
	體能訓練包	7個	9,550	
	閃爍速度訓練器	2套	6,000	
	跳箱訓練	2套	6,360	
	滾筒	4個	1,192	
	半圓平衡球	4個	8,000	
	光學心率傳感器	8套	28,000	
儲存不鏽鋼櫃	4個	10,000		

備註

- 本校確保(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體育教學室,並遵守教育局〈體育教育課程〉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。就計劃書內學生管理員的角色,本校確保在體育老師或合格教練在場的情況下,方可開放健身室供學生及教師使用。
- 本校知道須遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉進行報價或投標,確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。
- 本校明白優質教育基金的資助是一次性的,並會承擔往後的支出,包括維修支出、日常運作費用及其他可能引致的支出/後果等,以便日後繼續推行相關活動,令計劃目標得以延續。
- 本校知道須遵守優質教育基金知識產權政策,確保計劃成品不會侵犯其他知識產權,並確認計劃成品的版權屬優質教育基金所有,及可與其他學校分享;嚴禁服務供應商複製、改編、分發、發布或向公眾提供成品作商業用途。