

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: 活出健康人生 (To Live a Healthy Life)	計劃編號: 2018/0799 (修訂版)
---	---------------------------------

學校名稱:

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: 746 人 (中一至中六); (2) 教師: 85 人; (3) 舊生: 不適用;
(4) 其他: 聯校新高中體育科聯校學生

計劃時期: 08/2020 至 08/2021

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	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 優化健身室的設備及本校中一至中六級體育科體適能單元課程，透過增設健身及體適能用具，藉此加深學生對體適能訓練的認識及了解相關評估的工具及方法。 ◇ 協助學生建立正確健康生活習慣及模式。根據世衛建議，兒童及青少年每天應至少做60分鐘中等至高強度體力活動(MVPA 60)，可以改善健康。 ◇ 提供不同類型的體育活動以照顧學習者多樣性，鼓勵學生恆常參與體育活動，以促進他們的身心健康及發展學生參與不同活動的能力，培養他們正面的價值觀和積極的態度，建立活躍及健康的生活方式，藉此發展學生的體育素養（動機、能力和自我效能）。 ◇ 定期舉辦全校性體適能活動，紓緩身心的壓力，師生同樂，推動全校的體育文化及風氣。
1.2	創新元素	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 隨著科技進步，資訊科技應用於體育運動中日趨普遍。引入新科技於課堂中可以誘發學生積極參與、鍛鍊體魄。學生能即時知道自己運動時的身體狀況及收集有關的訓練及評估數據有助學生有系統及持續性地發展健康生活模式。 ◇ 本校一直重視體育運動的發展，過往亦舉辦多項不同類型的體育訓練及活動，惟受外在環境因素，例如：器材及場地所限，加上學生學習動機及專注力較弱，故此同學進行體適能活動時往往受到許多因素所限制。因此，本校計劃透過運用多元化運動器材，吸引同學參與體適能活動，尤其是體型較肥胖的學生，從而改善學生之體適能及身體表現。
1.3	計劃如何配合校本 / 學生的需要	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 本科關注事項包括「提供適切照顧，提升不同學習需要者的學習能力及成效」。是次計劃將加強學生對體適能訓練及評估工具的認識，若計劃得以推行，校方在行政及資源上必定全力支持配合。 ◇ 本科組亦協助學生及教師建立體適能數據庫，以此作為教學及學生參考，從中優化校本體適能課程。

2. 計劃可行性

2.1	計劃的主要理念/依據	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 近年，本校學生在衛生署調查中超重甄別率均高於全港中學水平，故希望透過增設健身室的設備以吸引學生積極參與體適能訓練，同時了解自己身體的狀況，注意飲食及配合運動，最終期望身體能達致健康或身體質量指數維持正常水平。 ◇ 通過體育運動訓練，培養學生對恆常運動的習慣，令學生能持之以恆參與練習，從中培養出堅毅態度，勇於面對不同的挑戰。 ◇ 運用健身室評估工具收集學生數據，從而建立體適能數據庫，科任教師以此作為教學參考之用，按班別調適教學進度及學習內容，藉此提升教學效能。 ◇ 引入單車作為體適能訓練工具，旨在鼓勵不同體型的學生均能享受運動所帶來的樂趣，強身健體。 ◇ 同工亦因工作繁重，忽略健康的重要，學校鼓勵老師在工餘時善用健身室，多做運動，以紓緩工作壓力，藉此帶動校內的體育運動文化。
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"> ◇ 本校有四位具認可資格體育老師，計劃負責人（體育科科主任）亦為認可之體適能教練，將統籌整個計劃的活動，而其他三位均為具備豐富教學經驗的體育老師。 ◇ 本校致力發展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。 ◇ 校內設有健身室，透過推行計劃希望延伸課程中有關體適能與健康的課題，讓同學親身體驗各種有關評估工具及訓練效果，改善學生體適能的表現。
2.3	校長和教師的參與程度及其角色	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 校長於計劃中擔任督導角色，監察計劃進度，計劃負責人（體育科科主任）將統籌整個計劃的活動，而其他兩位教師則協助計劃進行，編寫體適能教學活動，全體教職員亦會參加體適能講座及培訓。 ◇ 提供體適能教練課程讓教職員在修畢課程後，除了加深對健身、體適能的認知外，亦能於課後協助擔任導師角色教授同學使用器材的正確姿勢及有關專業知識。
2.4	家長的參與程度(如適用)	◇ 鼓勵家長多留意和關注學生的身體健康發展和參與運動的模式和習慣，並鼓勵學生多參與體育活動。
2.5	計劃協作者的角色(如適用)	不適用

2.6 推行時間表

推行時期 (月份/年份)	計劃活動
8/2020 – 8/2021	進行健身室裝修工程及訂購有關器材及安排組裝
7/2020 – 8/2020	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 – 6/2021	於中一至中六級體育課教授體適能單元
9/2020 – 8/2021	安排本校各運動隊於健身室接受體適能訓練
9/2020 – 8 / 2021	舉行教職員體適能培訓 (團體騎行單車訓練課程、功能訓練團體訓練課程、基礎體適能及健身教練課程)

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
1. 中一至中六級體適能教學 (參閱「體	利用健身室內不同種類的設備、單車系統改善學生的體適能表現。為不同級別提供合適設備，例如： 跑步機 ，吸引學生進行不同類型的體	每級共 6 節體適能課節，每節 40 分鐘	體育組老師負責編寫中一至中六級體適能課	恆常進行體適能訓練及評估，以提升心肺耐力及控制身體質量指數。透過運用不同

適能課」 附件)	適能活動，從而鼓勵同學體育素養。			類型的體適能器材， 例如：單車及跑步機等，認識訓練方法及相關的評估工具，培養他們正面的價值觀和積極的態度，建立活躍及健康的生活方式。
2. 校隊體適能訓練	安排各運動隊隊員在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	體育老師、校隊領隊老師	讓學生能認識不同專項運動的訓練重點。引導組員自行設計訓練計劃及評估效度。
3. 體能強化班	安排修讀新高中體育選修科的同學，每星期進行體適能訓練。	每星期 2 ~3 次，每 1.5 小時	體育老師及體適能教練	期望學生於公開試體能實習部分考獲佳績
4. 認識自己	安排修讀新高中體育選修科的同學修讀 功能訓練團體訓練課程 。完成課程後，每天午膳及放學時間輪流當值，以協助同學使用體適能評估工具。	每星期 2-3 次，每次 30 分鐘	體育老師及修讀新高中體育選修科的同學	學生能注重健康，建立正確的生活模式。

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
教職員體適能活動講座及培訓	1. 安排專業單車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、 團體騎行單車訓練課程 、 功能訓練團體訓練課程 等。 2. 安排健體班於放學後進行。合資格體育老師指導同工訂定健體計劃及正確使用健體器材。完成課程的同工將獲准使用健身室，日後於健身室開放時間可拍卡使用健身室內的設施。 3. 開放健身室給教師進行健體運動。	體適能講座：兩小時 健體班：每月一次，每次兩小時，每班學生/教職員約 15 人 3. 開放健身室：每星期 3 次，每節 2 小時。	聘請專業導師如 國際認可專業健身協會及英國資歷培訓架構 進行講座及培訓	提升同工對體適能的認知，並能因應自己的身體狀況，安全及正確地進行健體運動，建立活躍及健康的生活方式。透過進行及參與體育活動，得以紓緩身心的壓力；師生同樂，推動全校的體育文化及風氣。
基礎體適能及健身教練證書課程	1. 安排專業導師於到校講解體適能及健體運動的基本理念、訓練內容、編排動作及糾正姿勢等。	每堂 3 小時，共 6 節。	聘請專業導師如 國際認可專業健身協會及英國資歷培訓架構 進行培訓	提升同工對體適能的認知，並能將所學的知識，傳授給各校隊成員的同學，薪火相傳。

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	體適能訓練器材：單車系統及 TRX 可提升身體不同部位的肌力、心肺耐力的表現。	供學生進行體適能訓練及評估，並能運用所教授 FITTI 設計個人化的運動計劃。 健身室開放時段，紀錄老師或學生使用人數，每節不

		可超過 15 人使用。期望健身室使用率平均達 80%。
2	體適能評估工具：能詳細分析身體組成成份，例如：脂肪、水份、肌肉百分比，讓同學更清楚了解自己的身體健康狀況	為學生及教職員建立體適能數據庫，讓他們清楚了解自己身體的狀況，建立活躍及健康的生活方式。
3	投映機：配合單車系統及電子手錶監察系統	透過視覺的刺激，誘發學生積極投入參與單車訓練，同時，在活動過程中讓同學清楚知道自己的心跳次數、訓練強度，從而為自己訂立合適訓練目標。
4	電視機	讓學生進行訓練的時候，能清楚了解自己的身體狀況及能否達致訓練目標。

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	<ul style="list-style-type: none"> 重鋪健身室地膠，面積為 90 平方呎，提供良好課堂環境讓同學進行體適能活動。 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 	透過優化健身室的設備，讓學生於學習體適能單元時能把有關的理論學習，透過使用有關設施及器材，能實踐及參與不同的學習活動，培養學生體育素養、改變學生運動的習慣，鼓勵學生建立活躍及健康的生活方式，促進學生的身體健康。 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 15 人使用。期望健身室使用率達 80%。

(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)

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，教師及學可用作參考，從而調適教學內容及策略，學生透過掌握有關的數據，加以善用健身室器材進行體適能訓練，改善及建立健康的生活習慣及模式。

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)

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\$ 456,800

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			
b. 服務	團體騎行單車訓練課程導師費 2 hrs/ session (1 sessions) (\$1850/小時 x 2 小時)	0	由專業 Master Trainer 負責團體騎行單車訓練。為體育教師及教職員共 40-50 名額，提供培訓課程。
	功能訓練團體訓練課程 2 hrs/ session (4 sessions) (\$1200/小時 x 2 小時 x 3 節)	7,200	由國際認可機構專業 Master Trainer 負責功能訓練團體訓練。為體育教師、校隊導師及修讀體育科的同學及校隊成員共 50-60 名額，提供培訓課程。
	基礎體適能及健身教練課程 3 hrs/ session (6 sessions) (\$1166/小時 x 3 小時 x 6 節)	21,000	由專業 Master Trainer 負責基礎體適能健身教練課程。為體育教師及校隊導師共 10 名額，提供培訓課程。
c. 設備	團體騎行單車 x 10 部 (包運費及	160,000	因要配合單車及電子手錶系統，需要

	安裝)		使用投影機
	團體騎行單車系統(包運費及安裝)	31,600	
	體適能評估工具	58,710	
	投影機	5,000	
	螢幕	5,000	
	電子手錶(40隻)	43,520	
	TRX GO & Mount	1,000	
	跑步機	16,000	
d. 工程	15mm厚環保地膠	47,700	房間的地膠已出現損毀不平情況，需要重新鋪設地膠以確保學生或老師使用時的安全。
	其他雜項工程(包括牆腳線、運費、安裝及清理舊有地膠)	35,900	
	TRX 安裝費	1,600	
e. 一般開支	印製健體班筆記及小冊子	1,000	
	核數費	5,000	
f. 應急費用	工程開支應急費用 (\$85,200 x 10%)	8,520	(d x 10%)
	一般應急費用	8,050	
申請撥款總額 (HK\$):		456,800	

*

- (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 ✓教材套 <input type="checkbox"/> 電子成品*(請列明) _____ <input type="checkbox"/> 其他(請列明) _____ <small>*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。</small>
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認知，以至提升學生體育素養，改善身體質量指數能達致正常範圍，並透過恆常參與體育活動，建立活躍及健康的生活方式。

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. 安排全校學生進行體適能測試，考核內容包括仰臥起坐、坐地前伸、九分鐘耐力跑、掌上壓等範疇。期望70%或以上高中學生於體適能筆試中取得合格。
2. 在衛生署調查中的超重甄別率低於全港中學水平。
3. 健身室開放時段，紀錄老師或學生使用人數，期望健身室使用率平均達80%。

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

1. 體適能評估工具、體適能課及健身室的使用人次能建立學校重視活躍及健康的生活方式。各級體適能課程於計劃完結後會持續推行及不斷優化。
2. 有關計劃完成後，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，而修讀新高中體育選修科的同學會每年推行持續推行相關活動，使計劃目標得以延續。
3. 聘請修畢體育班的學生擔任健身室助理，於健身室開放期間擔任教練指導的角色，以確保學生正確使用健身器材及掌握正確的動作。

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)

1. 本校亦樂於與其他同工分享體適能單元教材，舉辦有關活動將會上載於學校網頁，供同工參考。
2. 本校亦會開放有關設施予新高中體育科聯網同學使用，介紹及推廣各項體適能用具及評估方法。

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 01/08/2020 - 31/1/2020	28/02/2021	中期財政報告 01/08/2020 - 31/01/2020	28/02/2021
計劃進度報告 01/02/2021 - 31/07/2021	31/08/2021	中期財政報告 01/02/2021 - 31/07/2021	31/08/2021
計劃總結報告 01/08/2020 - 31/08/2021	30/11/2021	財政總結報告 1/08/2021 - 31/08/2021	30/11/2021

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總 值	建議的調配計劃 (註)
視聽器材	投影機	1	\$5,000	於運動周或對外開放日用作播放運動片段供
	螢幕	1	\$5,000	
書籍及 視像光碟				
電腦硬件				
電腦軟件	團體騎單車系統	1	\$31,600	於運動周或開放日供校外人士使用
樂器				
辦公室器材				
辦公室家具				
體育器材	團體騎行單車	10	\$160,000	供日常課堂使用
	電子手錶	40	\$43,520	供日常課堂使用
	跑步機	1	\$16,000	放置於室外地方供所有人士使用
	體適能評估工具	1	\$58,710	於運動周或開放日供校外人士使用
	TRX GO & MOUNT	1	\$1,000	不適用
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)。

慈幼英文學校
體適能課

	第一周	第二周	第三周	第四周	第五周	第六周	第七周
中一	體適能測試 身體組成分析	HIIT 訓練 3-4 個 動作 (15-20mins)	500M 單車賽	HIIT 訓練 3-4 個動 作 (15-20mins)	1000M 單車	HIIT 訓練 3-4 個動作 (15-20mins)	200M 室內划艇
中二	體適能測試 身體組成分析	HIIT 訓練 4-5 個 動作 (15-20mins)	1000M 單車賽	HIIT 訓練 3-4 個動 作 (15-20mins)	2000M 單車	HIIT 訓練 3-4 個動作 (15-20mins)	500M 室內划艇
中三	體適能測試 身體組成分析	HIIT 訓練 5-6 個 動作 (15-20mins)	2000M 單車賽	HIIT 訓練 4-5 個動 作 (15-20mins)	5000M 單車	HIIT 訓練 4-5 個動作 (15-20mins)	500M 室內划艇
中四	體適能測試 身體組成分析	HIIT 訓練 6-7 個 動作 (15-20mins)	5000M 單車賽	HIIT 訓練 5-6 個動 作 (15-20mins)	15MINS 單車	HIIT 訓練 5-6 個動作 (15-20mins)	500M 室內划艇
中五	體適能測試 身體組成分析	HIIT 訓練 7-8 個 動作 (15-20mins)	15MINS 單車 訓練	HIIT 訓練 6-7 個動 作 (15-20mins)	20MINS 單車 訓練	HIIT 訓練 6-7 個動作 (15-20mins)	1000M 室內 划艇
中六	體適能測試 身體組成分析	HIIT 訓練 8-9 個 動作 (15-20mins)	20 MINS 單車 訓練	HIIT 訓練 8-10 個 動作 (15-20mins)	25MINS 單車 訓練	HIIT 訓練 8- 10 個動作 (15-20mins)	2000M 室內 划艇

體適能測試包括 9 分鐘跑、掌上壓、仰臥起坐、座地前伸