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:	計劃編號:
校本體適能課程 – 一人一線上馬拉松	*2018/1082*

學校名稱: 東華三院邱子田紀念中學

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: 全校 中一至中六 ; (2) 教師: (人數) ; (3) 家長: (人數) ;
(4) 其他: (請註明)

計劃時期: 08/2020 至 07/2021

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	1.學生一年內以不限次數、不限步速累積跑到42.195的里數。 2. 老師在體育堂理論課中，教授運用GPS心率錶即時數據，讓學生掌握心率與運動的關係，了解自己的體適能情況及努力訓練的成果。將體育表現數據化，並加強自我監測。 3. 學生能透過運用GPS心率錶，於跑步時運用即時數據了解自己的體適能表現，而體育堂的長跑課中，老師透過活動監測器及體能評估軟件的數據分析，能了解學生的體適能情況，作出不同的針對性指示。 4. 如學生有需要可向學校借用GPS心率錶跑步，目的鼓勵學生於課餘時跑步，將課堂學習心率與運動的知識實踐。 5. 學校鋪設泰坦塑料面跑道，舉行高低年級環校接力跑比賽，提升學校跑步氣氛。而且，泰坦塑料面跑道具有更佳的緩衝效果，為學生提供更安全和合適的環境進行運動。
1.2	創新元素	1. 學生跑步後，可使用任何廠牌 GPS 心率錶手錶或是 App，只要將動運時間及距離記錄(jpg, png, jpeg, gif) 上傳至學校體育科的網址內。全年目標共累積跑到 42.195 的里數。 2. 老師於體育堂教授運用心率錶即時數據，讓學生了解自己的體適能表現及努力訓練的成果，數據化進度，加強自我監測。

		3. 於長跑體能課中，所有學生配帶GPS心率錶進行長跑考試，老師能透過活動監測器及體能評估軟件的數據分析，了解學生的即時體適能情況，作出不同即時指示。此外，學生透過該長跑測驗中，收集個人跑步及心率數據，以便其後理論課中作出自我分析。 4. 增設泰坦塑料面跑道，舉行高低年級環校接力跑比賽，提升學校跑步氣氛。
1.3	計劃如何配合校本 / 學生的需要	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及老師對體適能訓練及 評估的認識，建立活躍及健康的生活方式。

2．<u>計劃可行性</u>

2.1	計劃的主要理念/依據	本計劃目的是鼓勵學生建立運動的良好習慣，在體育課以外的時間參與的跑步活動。此外配合學校宣傳 的訊息，加強活躍及健康的校園政策，以達致學生的全人教育。 而以跑步為主要推廣項目的原因是因為跑步為全球廣受歡迎的運動之一，既競技與休閒並重，且參與跑步者不受年齡、性別、時間及場地的限制，較容易推廣。 GPS定位系統是跑步手錶最重要的功能，通過人造衛星的無線電波，可定位當前位置並記錄你的跑步路線與距離，加上時間的推移可算出各區段的速率，透過這些詳細訊息，能讓跑者了解速度分配的情況。GPS跑步手錶也可連接至手機、電腦等裝置，配合行事曆制定訓練計畫，同時也會定期發出提醒，此舉可將慢跑程序化，讓運動融入生活中，使其變成一種習慣。 此外，透過心率監測功能，可以掌握慢跑過程中的心跳變化，藉此調整配速。慢跑的心率變化也會被記錄下來，並配合此紀錄來擬定訓練計畫。 1. 本計劃鼓勵學生一年內以不限次數、步速累積跑到42.195的里數。學生可使用任何廠牌具有GPS功能的運動手錶或是手機App，將運動時間及距離的記錄( ) 上傳至學校體育科網址。如學生沒有GPS心率錶或是手機App，則可向學校於非長跑課週借用GPS心率錶。 2. 學期初的體育堂中，學生會戴上心率錶進行一次長跑課。於課堂中，老師透過活動監測器及體能評估軟件的數據分析，能了解學生的體適能情況，作出不同指示。而學生透過該長跑測驗中，蒐集個人跑步及心率數據，以便其後理論課中作出自我分析。 3. 於體育堂的理論課中，學生認識及運用心率錶等知識，學習相關電腦軟件，了解及提升自己的體適能水平。而老師及教練能透過活動監測器及體能評估軟件的數據分析學生的表現學習，提供適當的指導，作出不同程度的有效訓練。

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，而另一位體育老師亦具備基礎體適能知識。 -而本校自2010年已開始在初中加入體育理論課，老師已累積相當經驗，並了解學生的體能發展及需要。 資訊科技科老師會支援及優化體育科網址，配合一人一線上馬拉松的發展。 校長及老師一致贊同如於校內興建鋪設泰坦塑料面跑道，可有效緩衝學生跑步的壓力，有效減低學生受傷的風險。 本校體育老師及兩位長跑教練均具有一級田徑教練資歷，對心率測器提升體適能均具有經驗，故更能有效運用
2.3	校長和教師的參與程度及其角色	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。
2.4	家長的參與程度 (如適用)	不適用
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– 7/2021	參與教育局課程發展處體育組的發展活躍及健康的校園計劃。
8/2020	- 訂購心率錶及軟件。 - 編寫校本體育科課程，增加體適能理論及心率錶應用，並製作有關教材。 - 優化學校體育科網址，加設一人一線上馬拉松簡介、指引及輸入介面 - 預備泰坦塑料面跑道工程的報價工作
2/2020 – 7/2020	推行一人一線上馬拉松。
10/2020 – 7/2021	全校學生於體育堂內載上心率錶進行一次長跑體能考試及收集跑步心率數據。
8/2020 – 10/2020	增設泰坦塑料面跑道工程。
11/2020 - 7/2021	於體育課教授體適能理論及心率課課題

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
一人一線上馬拉松	學生一年內以不限次數、步速累積跑到42.195的里數。各學生可使用任何廠牌而具有GPS功能的運動手錶或是手機App，只要將運動時間及距離的記錄(　　)上傳至學校體育科網址。如學生沒有GPS心率錶或是手機App，則可向學校於非長跑課借用GPS心率錶。。	全年	本校體育老師及資訊科技科老師	鼓勵學生建立慢步的興趣及習慣。
長跑課	學生會載上心率錶進行一次長跑體能考試。	每級共2節體育課，每節40分鐘	本校體育老師	1. 老師透過活動監測器及體能評估軟件的數據分析，能了解學生的體適能情況，作出不同指示。 2. 而學生透過該長跑測驗中，收集個人跑步及心率數據，以便其後理論課中的自我分析。
體育理論單元	1.靜態心率 2.運動心率 3.復原心率 4.最高心率法	每級共2節體育課，每節40分鐘	本校體育老師	學生了解到運動與心率的關係，了解自己的訓練狀況，定立訓練計劃。
環校接力跑比賽	舉行高低年級環校接力跑比賽		本校體育老師	提升學校跑步氣氛
體適能同樂日	學生配帶心率錶進行高強度間歇訓練（High Intensity Interval Training，簡稱HIIT）		本校體育老師	學生明白（High Intensity Interval Training，簡稱HIIT）的運動原理，而參與學生更能夠鍛煉肌肉和心肺的刺激。

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
教職員心率錶應用及講座	1. 安排專業導師於教導老師運用人率錶及相關軟件。	1.二小時	聘請專業心率錶導師為體育老師進行講座。	教師加深對心率錶的應用及操作，以便教授學生運用。

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.	心率錶及電腦軟件	- 如學生有需要可向學校借用GPS心率錶於課餘時跑步，共將跑步記錄上戴到體育科的網址上。 - 而學生透過該長跑測驗中，蒐集個人跑步及心率數據，以便其後理論課中的自我分析。。
2.	泰坦塑料面跑道	- 優化田徑堂的學習環境，老師及教練更能有效教導學生正確跑姿，避免跑步受傷。 - 舉行高低年級環校接力跑比賽，提升學校跑步氣氛。

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	增設泰坦塑料面跑道工程	- 優化田徑堂的學習環境，老師及教練更能有效教導學生正確跑姿，避免跑步受傷。 - 舉行高低年級環校接力跑比賽，提升學校跑步氣氛。

(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)

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)

2.8 財政預算

申請撥款總額: HK$ 836,000

開支類別*	開支細項的詳情		理據
	開支細項	金額 (HK$)	*(請提供每項開支細項的理據，包括所聘請人員的資歷及經驗要求)*
a. 員工開支			
b. 服務			
c. 設備	GPS心率錶 (40枚)	70,000	
	-活動追蹤管理系統軟件 -數據傳送裝置 -電池套裝	40,000	- 活動追蹤管理系統軟件可同一時間追蹤20個gps 心率錶的活動及心率，方便體育堂同一時間監察學生的活動情況。 - 數據傳送裝置可把所有的訓練檔案儲存於網上，老師及同學可以檢視訓練數據等詳細資料。 - 電池套裝可同一時間為15隻gps心率錶充電。
d. 工程	泰坦塑料面跑道 - 拆除及搬運舊磚及泥沙 (費用由學校自行承擔) - 供應及新造100mm厚石屎地台連鐵網 - 供應及鋪設25mm 厚膠蓆跑道，面層面10mm厚，底層為15mm厚黑色膠粒 - 供應及新造沙井蓋 - 畫跑道線及欄間距離標記	300,000 300,000 100,000 20,000 (總:720,000)	- 優化田徑堂的學習環境，老師及教練更能有效教導學生正確跑姿，避免跑步受傷。 - 舉行高低年級環校接力跑比賽，提升學校跑步氣氛
e. 一般開支	教材印刷費 審計費用	1,000 5,000	
f. 應急費用	工程開支應急費用		學校自行承擔
	申請撥款總額 (HK$):	**836,000**	

*

(i) 在訂定預算時，申請人應參閱基金的<u>價格標準</u>。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. <u>計劃的預期成果</u>

3.1	成品 / 成果	✓學與教資源 ☐ 教材套 ☐ 電子成品**(請列明)* _____ ☐ 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	1. 透過一人一線上馬拉松，鼓勵學生於課餘時進行跑步運動，改善體適能水平，舒解壓力，促進健康。 2. 促進體育科電子學習應用，使學生透過客觀數據評估自身的體適能水平，並看見實質的進度。 3. 長跑課時，老師透過活動監測器及體能評估軟件的數據分析，能了解學生的體適能情況，作出不同的針對性指示。 4. 增設泰坦塑料面跑道工程，長遠提供一個良好的體育堂學習環境。跑道可有效緩衝學生跑步的壓力，有效減低學生受傷的風險。老師及教練更能有效教導學生正確跑姿，避免跑步受傷。

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. 100%學生完成一人一線上馬拉松，學校從體育科的網頁登記中，收集各學生累積跑步里數。

2. 期望 80%學生完成一人一線上馬拉松，學校從體育科的網頁登記中，收集各學生累積跑步里數。

3. 學生透過長跑課後的心率數據，了解自己的身體狀況，定立一個合適的配速進步運動，改善身體健康。

4. 成功舉行高低年級環校接力跑比賽，提升學校跑步氣氛。

****

如申請撥款總額<u>超過 $200,000</u>，請完成第 3.4 及 3.5 部份。

3.4 計劃的可持續發展

心率錶及泰坦塑料面跑道的維修保養開支不高，而資訊科技科老師每年均會協助優化一人一線上馬拉松登記網頁，故計劃的可持續發展性高。

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)

本校樂意舉辦座談會與其他學校同工分享於一人一線上馬拉松及使用心率錶所需要關注的地方。

4. 其他事項

4.1	學校舉辦賽跑活動時會遵守《香港學校體育學習領域安全指引》
4.2	學校增設跑道時會設有足夠的緩衝區
4.3	此計劃學校已經得到教育局的批准
4.4	學校選擇服務供應時會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。
4.5	學校明白優質教育基金的資助是一次性的，學校會承擔往後的支出，包括維修費用、日常運作費用及其他可能引致的支出。
4.6	學校會承擔與擬議的跑道有關的所有經常性支出和後果，包括維修工程，運營成本等。

5. 資產運用計劃

類別	**項目／說明**	**數量**	**總值**	**建議的調配計劃** *(註)*
電腦硬件	*-數據傳送裝置* *-電池套裝*	*1*	*40,000*	*供學校繼續作學與教用途*
電腦軟件	*-活動追蹤管理系統軟件*	*1*		
體育器材	*GPS 心率錶 (40 枚)*	*40*	*70,000*	

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)。

6. 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 1/8/2020-31/1/2021	28/2/2021	中期財政報告 1/8/2020-31/1/2021	28/2/2021
計劃總結報告 1/8/2020-31/7/2021	31/10/2021	財政總結報告 1/2/2021-31/7/2021	31/10/2021