

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： 健體快樂·型	計劃編號： 2019/0192 (修訂版)
-----------------	--------------------------

學校名稱：青松侯寶垣小學

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：380人 (小四至小六)；(2) 教師：60人

計劃時期：06/2020 至 08/2021

1. 計劃需要

1.1	計劃目標	在校內增設健體室，能加強學生對體適能的訓練與認識，透過系統的學習，幫助學生建立活躍及健康生活。對強身健體產生興趣，最後成為健康的生活習慣，亦享有健康的身體。對體重超標的學生，能提供適切的練習，改善體質，並提高其自信心。並透過舉辦教師體適能活動，提升教師對健康的關注，紓緩工作壓力。
1.2	創新元素	自 2010 年始，本校體育課程上加入體育知識元素，讓學生除了肢體運動外，亦能學習體育知識。若創建健體室後，能透過機械輔助運動，加深學生對體適能的認識，並提升其體適能的表現。同時，增設 VR 視像系統，透過模擬影像，讓學生體驗更多新穎及較少接觸的運動項目，如高爾夫球、滑水等，豐富學生生活經驗。
1.3	計劃如何配合校本 / 學生的需要	本校在 2020 年的關注項目之一是「正向教育」，目標是培養學生抗逆力、勇敢、堅毅、正直、熱情和幹勁等正面價值觀，申請設立的健體室，透過運動項目，鍛鍊學生意志及體能。 運動可控制體重，促進血液循環及強化心肺功能外，亦可舒展身心，減輕精神壓力。 此外，近年本校出現體重超標的學生亦日漸增多，這也是香港及發達地區的學童健康問題，當設立健體室後，可選取體重超標學生，重點鍛鍊，藉此改善其體質。 本校於 17-18 學年獲得「健康校園·金獎」，成績得到肯定，學校一向重視學生的身心健康發展。

2. 計劃可行性

2.1	計劃的主要理念/依據	根據教育局《基礎教育課程指引》中提到，「鼓勵學生身心的均衡發展，學校普遍積極支持健康校園政策，.....包括作息有序、適量運動.....」而本校曾獲得健康校園金獎，可見學校一向重視學生的身心健康發展。 在2017年教育局《體育科學習領域課程指引》3.3.8「加強資訊科技教育」提到「教師應利用電子裝置與應用程式，創造一個互動的學與教環境，從
-----	------------	---

		而將學生的學習延伸至體育堂以外。」本校計劃讓學生透過VR程式與設備，體驗課堂以外的新穎體育項目，增加參與運動的興趣。
2.2	申請學校對推行計劃的準備程度/能力/經驗/條件/設施	本校具有 9 位具認可資格的體育老師。體育科主任將統籌整個計劃，而其他體育老師均具備基本體適能知識。 計劃中將安排合資格體適能教練導師到本校向全體老師講解體適能訓練要點，指導使用器材的要訣，使老師日後在課餘可使用健體室。 計劃中安排最少三位體育老師接受體適能器材使用訓練，取得專業知識，以便將課程規劃得更完善。 本校自 2010 年已在 P1-P6 開設體適能課，每年均統計學生體適能表現，了解學生的體能狀況。 去年校內問卷所示，超過70%老師贊同如在校內設置健體室,可提升學生體質，改善超重學生體能，同時亦能為老師提供一處紓緩壓力，提升抗逆力的好地方。
2.3	校長和教師的參與程度及其角色	校長領導及監察活動進行。 體育科主任將統籌整個活動。而其他兩位體育科主任則協助計劃推行，並接受培訓。體育科老師負責體適能課程的編寫與推行。所有老師參加體適能講座。
2.4	家長的參與程度	不適用
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
06/2020-08/2021	進行健體室的裝修工程，訂購有關器材及組裝
09/2020-06/2021	體適能課程/VR體驗
10/2020-06/2021	體重超標學生訓練運動
09/2020-03/2021	體適能講座及培訓，開放健體室
10/2020-08/2021	體適能強化訓練

2.7 計劃活動的詳情

a. 學生活動

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.P4-P6學 生體適能 課	原來4-6年級均設有體適能課程，每學期8節，每節均是35分鐘，學生按時9分鐘圍着操場跑圈，1分仰臥起坐來測看學生水平，形式較單調。新計劃設計，按照4-6年級不同的體適能表現設計不同的課程，在學期初先測試學生水準，再利用跑步機、划艇機、單車加強訓練，並可利用不同程式，如斜坡、高低山坡等增加要求。當學生	每學期每 班最少6 節。每節35 分鐘	本校體育科老師， 推展活動及編寫 課程	在學期初進行前 測，記錄學生體適 能表現，經過一學 年的訓練後，學生 有10%的上升

	有進步時，再提升速度，藉以提升體適能水平，期望在學期測試時較學期初有10%進步			
2.VR運動新體驗	在P4-P6的體育科課程內加上VR運動體驗課，以VR模式讓學生進行平時較少接觸的運動，如滑雪、滑水、網球、射箭等，讓學生在一個做真環境中體驗一些新穎的項目	每學期每班最少4節。每節35分鐘	本校體育科老師推展活動，購置合適的電腦程式及編寫課程	學生對VR運動感興趣，擴闊生活體驗，同時能改善其身體協調
3.更Fit走多步	在學期初參照學生BMI的表現，選取一些體重超標的學生，參與定期的體適能訓練，改善其體質	每學年20節課，每節課30分鐘	本校體育科老師推展活動及設計相應計劃	學生的BMI指數有改善，心肺功能有所提升
4.運動校隊體能訓練	安排各項運動校隊成員在體育老師的指導下在健體室利用設備進行訓練	每星期1次，每次1小時	本校體育科老師推展活動，監察進度	運動員在體能及身體協調上有改善，在運動比賽有更出色表現，藉此提升自信心

b. 教師培訓

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
教職員體適能講座及培訓	<ol style="list-style-type: none"> 安排專業導師於專業發展日到校講解體適能的基本概念、體重控制、壓力處理等。 安排健體班於課後進行，由合格導師指導教職員正確使用健體器材，完成課程的教職員可使用健體室 安排最少三位體育老師參與專業體適能課程，了解學生體質，以便制定本校體適能課程。 	<ol style="list-style-type: none"> 體適能講座:2小時 健體班:共2班，每班1小時，每班學員30人 三位學員出外接受體適能課程，每人每課程共16小時 開放健體室:每星期3節，每節1.5小時 	聘請專業導師如有中國香港體適能總會專業證書進行講座及培訓	加強教師對自己身體的了解及關注。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 (包括建議添置的裝置及設施)

	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:提升身體不同部份的肌耐力，並進行有氧運動的訓練。	參考本校學生以往體適能表現，制定平均數值，在學期初為P4-P6學生進行評估測試，待完成課程後，進行後測，檢視成效。四至六年級學生每學期6節，每節35分鐘到健體室訓練。 體重超標學生在10月時進行體適能前測，經使用健體室訓練後，在學期末進行後測時，學生表現有5%所提升。

		在課餘時段開放健體室供教職員使用，並記錄使用人數，同一時段不超過 20 人使用，期望每學期有超過 60%教員曾使用健體室，並感興趣及認為對健康有幫助。
2	VR系統及配套電腦裝置	選取學生較少接觸及適合身體發展的軟件(運動種類:如滑水、滑雪、網球等)，在課堂時讓學生參與，體驗新穎運動項目的特點，並享受運動的樂趣，在學期終結時填寫問卷調查。

d. 工程

	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 改裝5樓多元活動空間(乒乓球室)，使用部份多元活動空間的空間，面積約2000呎，有足夠空間放置訓練器材及VR設備。 2. 本校會遵從《香港學校體育學習領域安全指引》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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 興建健體室，P4-P6學生可利用健體器材提升體質表現，改善心肺功能。 2. 體重超標學生能更有效控制體重，改善體質，建立正面形象。 3. 利用VR系統，讓學生接觸新穎運動項目，增加對運動的興趣，豐富生活經驗。 4. 整項活動計劃目標在於培養學生積極參與運動的習慣，建立活躍及健康的生活方式，營造健康的校園生活。 5. 於課後開放健體室，記錄使用人數，除課堂外，同一時段不多於 20 人使用。期望每學期有超過 60%教員曾使用健體室，並感興趣及認為對健康有幫助。

(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

配合學校 P4-P6 體適能課程，藉此提升學生體適能表現。

改善超標學生體質，控制體重，改善體質。

透過 VR 課程與活動，讓學生接觸新穎活動，鼓勵多接觸運動項目，培養積極生活態度。

課餘開放健體室供教職員使用，可讓他們在工餘時舒緩壓力，提升生活質素。

f. 其他活動

學校來年的三年關注項目之一計劃，將包括「培養正面價值觀、正向教育」，並鼓勵同學多做運動，培養積極人生态度。體育科近年加強對田徑隊同學的訓練，每星期有三天需進行田徑訓練，包括跑步及心肺功能鍛鍊，對學生體質要求更高，健體室能有助提升運動員的表現。

2.8 財政預算

申請撥款總額: **\$192,600**

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	體適能導師講座1次及2小時健體班 (體適能講座預算 \$780x2=\$1,560 2小時健體班預算 \$780x2=\$1,560)	\$3,120	教授老師體適能概念，如何使用健體室達至理想效果。 專業導師的資歷要求:如持有中國香港體適能總會專業證書
c. 設備	1.跑步機3部	\$60,000	每部\$20,000，以加強學生心肺功能
	2.划艇機2部	\$15,000	每部\$7,500，以加強學生心肺功能
	3.健身單車3部	\$30,000	每部\$10,000，以加強學生心肺功能
	3. VR系統配套連電腦 a. VR設備系統 \$6500 b. 電腦裝置手提電腦 \$18,000 c. VR軟件裝置約\$2,000	\$26,500	讓學生體驗運動樂趣 VR系統需要高解像度，1440x1700，效果才理想 因為需要的VR系統要求高質素電腦，CPU要求intel core i5-4590；並且要求獨立顯示卡模式，計劃建議的電腦具NVIDIA-Geforce RTX 2060模式，才能支援VR系統
	4.平臥椅1張	\$3,080	鍛鍊軀幹
	5. 加裝1部分體式冷氣機	\$13,000	為提高使用效能，室內環境適合做運動，空氣更流通
d. 工程	1.鋪設電線、電掣	\$20,000	供器材使用
	2.加裝掛簾	\$14,000	因使用部份乒乓球室部份地方，乒乓球室面積近3000多尺，但健體室只需用部份空間，約1000尺，計劃在健體室加裝冷氣設備，故需加掛簾分隔乒乓球室與健體室，並阻止冷氣漏失，達至環保的效果
e.一般開支	核數費	\$4,500	
f. 應急費用	工程開支應急費用	\$3,400	
申請撥款總額 (HK\$):		\$192,600	

3. 計劃的預期成果

3.1	成品 / 成果	<input checked="" type="checkbox"/> 其他 教案配合p4-p6體適能課程而設計體適能教案，列出教學目標，理論根據，教學程序，課時運用及評估方法
3.2	計劃對優質教育 / 學校發展的正面影響	透過加強體適能訓練，提升P4-P6學生的體質，改善體適能水平，培養積極態度；改善體重超標學生健康情況；VR運動新動感，豐富學生運動體驗；開放健體室，舒緩老師工作壓力，提升生活質素。

3.3 評鑑

請建議具體的評鑑方法及成功準則。

1. 在學期初對 P4-P6 進行體適能前測，參考本校學生過往體適能表現，對照表現；經過一年訓練後，再進後測，審視訓練後成效。期望學生有 5%進步。
2. 改善體重超標學生體質，在 10 月時為他們進行體適能測試，取得結果後，經過一年的訓練進行後測，期望取得 5%的進步。
3. 透過 VR 接觸新穎活動後，對學生進行問卷調查，期望 70%學生表示對 VR 運動項目感興建。
4. 課餘時開放健體室供教員使用，記錄使用人數，除課堂時段外，同一時段不宜多於 20 人使用，期望每學期有超過 60%教員曾使用健體室，並感興趣及認為對健康有幫助。

4. 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 01/06/2020 - 31/05/2021	30/06/2021	中期財政報告 01/06/2020 - 31/05/2021	30/06/2021
計劃總結報告 01/06/2020 - 31/08/2021	30/11/2021	財政總結報告 01/06/2021 - 31/08/2021	30/11/2021

5. 資產運用計劃表

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃
設備	VR 設備系統	1	\$6,500	計劃完結後，所有設備將繼續在學校使用，以延續計劃成效。
	電腦裝置手提電腦	1	\$18,000	
	VR 軟件裝置	數套	\$2,000	
	分體式冷氣機	1	\$13,000	
	跑步機	3	\$60,000	
	健身單車機	3	\$30,000	
	划艇機	2	\$15,000	
	平臥椅	1	\$3,080	

備註

1. 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健身室，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。
2. 申請人已清楚學校改建相關的條例及規則(如結構性改建、改動、加建、及更改房間用途等)，就有關改建及裝修工程提出申請，並獲得區域教育服務處及其他相關部門批准，開展是項計劃。
3. 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。
4. 本校明白優質教育基金的資助是一次性的，本校須承擔往後的支出，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。
5. 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。

6. 本校知道須設置配合使用者(包括學生及教師)體能及訓練需要的器材，並安排已接受相關培訓的合資格學校人員在健體室開放時段當值，以確保使用者的安全。