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:
有效提升體育課效能 Improve ALT of PE lessons	2019 / 0150 (更新版)

學校名稱: 僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校

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: 668 (小一至小六) ; (2) 教師: (30) ; (3) 家長: 不適用 ;
(4) 其他: 不適用

計劃時期: 07/2020 至 11/2021

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	本計劃透過改善學校體育設施、添置合適體育器材、為不同的體育器材設計合適工具、更新課堂流程、教師互相交流以及設計合適活動。以提升學生於體育課的運動效能；減少師生因搬運器材而受傷的機會；令學生有更健康的體魄和心智。
1.2	創新元素	1. 改善本校體育儲物室：減少體育用品的提取和存放時間；減低老師和學生因提取重物而受傷的風險；增加體育室的儲存量，以便添置對學生有益的體育器材。 2. 改善球場、操場、禮堂和課室的基礎設備，如影視器材、以配合在體育課中運用資訊科技，以增加學習效果。 3. 運用 ALT-PE(Academic Learning Time in Physical Education)概念，設計課堂，提供更多活動機會，減少學生輪候時間，提升體育課效能。 4. 在本校專長的體育範疇(如：田徑、籃球、手球、閃避球、欖球…)之外，嘗試教授更多項目和類別(如：飛盤、舞蹈、健體操…)，以擴闊學生視野和提升學生興趣。學生對運動的興趣增加，自主做運動的機會也會增加。 5. 就學校過往較少進行體育課的地點(如：禮堂和課室)，設計一些針對性的體育活動，如在課室進行雨天健康操。鼓勵教師善用學校每個場地，減少學生因天雨未能進行體育活動的機會。 6. 為體育科教師提供平板電腦，一人一機，以及校內培訓，鼓勵教師運用資料科技輔助體育教學，建立一支優秀體育教學團隊。
1.3	計劃如何配合校本 / 學生的需要	由於本校是一所屋邨小學，籃球場要與公眾共用。而且學校和球場之間要穿過屋邨走廊，學生與外人時常混在一起，為學生上課帶來不便。一來怕學生走失，二來怕外人進入球場。尤其要每堂運送不同器材出入球場，要小心撞到老人與小孩。如果要來回提取不同器材，又會浪費不少上課時間。 本校發展跳繩運動多年，學生表現理想。唯每次收發繩子時都會遇到一大困難。就是學生會把繩子拋入一個大箱中，而下一次使用時就會

		發現繩子扭作一團，難以分開。教師也會嘗試着學生用小袋子把繩子個別袋好，然後再放箱中，但這也會花一段時間。我們希望，如果可以請專人設計一輛手推車，只要學生輕輕把繩子掛上，就能收回體育室；下一次同學可直接在手推車上取用繩子，繩子也不會打結，那就能省下不少課堂時間了。我們就希望運用設計來改善不同運動器材的物流問題。 本校體育教師均有豐富任教體育科經驗，能帶領多項校隊訓練。然而較舊式的體育課往往要學生排成多行，然後每行每次只有一個學生進行活動，導致學生在體育課中排隊的時間比活動的時間還多。(ALT-PE)實際活動時間偏低，意思就是學生的運動量偏低。由於現今資訊發達，很多國家的老師都會把體育課的片段放到網上以供分享，我們希望從世界各國的經驗中，找出合適的點子，從而設計出校本的體育課程。 本校乃 80 年代傳統校舍， 如果可以把體育室的儲物架設計成多輛手推車，還分為上、下兩層。每次使用時把手推車推出活動場地，就可減少教師和同學脊骨受傷的機會。

2. **<u>計劃可行性</u>**

2.1	計劃的主要理念/依據	1. 中等強度的體能活動：世界衛生組織建議年齡 5 至 17 歲的兒童及青少年應每日進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。 中等強度例子：快步行、在平路上踏單車、投與接的運動。 劇烈強度例子：緩步跑、快速游泳、跳快舞、跳繩、打籃球、踢足球。 2. Academic Learning Time in Physical Education Classes(ALT-PE)： ALT-PE 表示學生在體育課堂中，實際學習時間，即身體參與活動時間。而排隊、聆聽、觀察和答問時間均不屬於 ALT-PE。資料顯示在 30 間被研究的小學中，有 31.3%的 ALT-PE。代表平均在每 30 分鐘的體育課堂中，每個學生只運動了 9.39 分鐘。(Academic Learning Time in Elementary and Secondary Physical Education Classes, Paul Godbout, Jean Brunelle &Marielle Tousignat, Published online: 08 Feb 2013. 3. 「傳統的體育教學模式主要為運動技能教學服務的，無論教師的教和學生的學，還是大大小小的考試，運動技能是唯一的內容。」….「在這種課程模式下，健康成了體育的基礎而不是體育的目的，健康狀況差的學生甚至可以免修體育」….「以往一節體育課中，教師教的多，而學生學的少，而且學的被動，學得枯燥，學生真正參與活動的時間不多，有些課上學生活動的時間還不到 30%，這表明學生在一節課中只能有 12—15 分鐘的活動時間。」 「現代教育注重學生的個性發展，而我們的任務不只要讓學生的身體好，更重要的是把學習和鍛鍊的方法教授給他們，面向全體學生，通過正確的身心教育培養良好的道德品質，養成良好的行為習慣，開發學生認識事物的能力。」 (戌旭老師發表于<u>教育</u> 2017-02-03 原文網址： <u>https://kknews.cc/education/qezlb5o.html</u>) 4. 從「互相競爭」到「自我挑戰」。由於在學校運作內，體育教師的教學表現時常以學生校外比賽成績作為指標。導致體育教師上課時不自覺會把這比賽意識灌輸給學生。日常課堂中不難發現，在球場上體育堂的學生會大聲叫喊：「加油！加油！快哟！快哟！」的聲音不

		絕於耳。這反映了學生正處身比賽之中。這課堂活動對學生學習好像沒有問題，反而表示了學生的投入。但試從另一方面看，通常在比賽中參與最多的是運動表現最理想的學生， 容難有印象。而且，按着學生的年齡上升， 多學生不是在運動當中。因為他們正在排隊中。 我們希望多在人民主意的角度出發，設計活動時多讓學生觀察自己的表現。根據自己的能力自我挑戰，互相觀察時為了找出提升自我的方法。因為每個人的體質均有所不同，我們希望設計教學活動時，能令每個學生都有所進步，每個學生都會有成功的經驗，每個學生都會喜愛運動。
2.2	申請學校對推行計劃的準備程度/能力/經驗/條件/設施	1. 本校體育科教師每年都會參加校外各項工作坊和分享會等，密切留意體育教學動向，對新知識和新概念有相當的包容性。 2. 本校在有限的空間內，也有一個與屋邨共用的籃球場、一個雨天操場、一個禮堂和基本課室設施。我們希望能運用這些設施發揮最大教學效果。 3. 4. 本校各科已推行資訊科技教學多年，而各體育教師在其他科目也能運用資訊科技教學。有信心把資訊科技教學推擴至體育科之上。
2.3	校長和教師的參與程度及其角色	1. 成立統籌委員會，成員包括校長、副校長、課外活動主任、體育科主任，負責跟進及監察本計劃。 2. 校長是這計劃的顧問及監督者，負責監察計劃的進行、調配資源及課擔。 3. 體育科老師負責統籌設計校本體育教材，參與體育室的改善設計工程，監察各工具及器材的日常運作，檢視體育課程的橫向及縱向發展，以優化體育課程。 4. 其他科任教師，配合學校發展，參與校內教師培訓。在課堂間鼓勵學生多做運動，營造健康校園氣氛。
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
07/2020-10/2020	招標及裝修體育室及雨天操場，購買相關設備及物資，設計有關手推車。 招標平板電腦、觸控筆、禮堂\雨天操場\活動室之機頂盒。
09/2020-11/2020	參與計劃的教師設計教學活動及編寫教學計劃。 課程內容： 1. 課室健體操(fitness break,classroom exerises,classroom physical activity) 2. 電子互動，體感遊戲。 3. 基礎動作(Fundamental Movement) 4. 禮堂活動 5. 活動室活動 教師檢視教學設計，並進行備課會議

12/2020-10/2021	推行體育校本課程，在課堂進行錄影。 把錄影片段整理及剪輯，計算 ALT 及中強度活動時數。 體育科教師按着影片進行討論及提供建議，以改善教學效果。
06/2021-10/2021	把已整理的教學影片放到網上平台，與外界分享教學成果。
10/2021-11/2021	校長、副校長、課外活動主任、體育科主任及參與老師共同檢討計劃成效，並加以修訂課程內容及教學設計，商討下學年如何進一步發展體育教學。

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
課堂活動	設計24個教學活動 。 內容包括：	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	學生能於課堂達至45 %的ALT (實際活動時間)。 並達至20 %的中強度運動時間。
	1.「四肢爬行」(上肢力量訓練) 向前爬行、向後爬行、路線設計，沿着路線向後爬。 老師運用運動相機記錄教學流程，運用平板電腦剪接軟件，剪輯成短片，與科任教師檢討教學成果，並作出改善建議。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過遊戲，訓練上肢力量。 透過路線設計，訓練學生創意。 透過小組合作，訓練學生社交技能。
	2. (體感電子遊戲) 按照螢幕指示，跳出不同舞步，體感電子遊戲的感應器能即時回饋，評估學生表現。 學校已購買相關的電子遊戲機，運用雨天操場投影機及音響系統進行相關跳舞活動。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	認識不同地方的舞蹈文化。 訓練同學對韻律及節奏的感覺。
	3.「拍彩球」(拍球控制) 透過站立、半蹲、坐下等身體高度，掌握拍球的技巧。 運用雨天操場音響系統，播放節奏音樂，提升學習氣氛及加快同學的速度。 運用手推車，快速推出彩球。 活動後，快速收集彩球送回體育室。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	訓練拍球技巧。 訓練球感。 加快運動節奏。
	4.「跳繩」(跳繩) 由單人動作、雙人動作、發展至團體跳大繩。 運用「手推車」把膠跳繩快速推出，學生能從整齊排列的膠跳繩中快速選取合適長度的膠跳繩。 並在動後，有系統地快速歸還。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過跳繩活動，訓練心肺功能。 透過雙人動作及團體跳大繩，訓練合作性。
	5. (向下擲球) 運用巨形健身球作為目標，訓練學生向下擲球。 運用運動相機記錄教學流程，	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	訓練學生向下擲球的準繩度及力量。

	運用平板電腦剪輯成短片， 與科任教師教師檢討教學成果， 並作出改善建議。			
	6. (向上擲球) 運用流動壁報板作為障礙，訓練學生向上擲球。 運用運動相機記錄教學流程， 運用平板電腦剪輯成短片， 與科任教師教師檢討教學成果， 並作出改善建議。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	訓練學生向上擲球的高度及力量。
	7.「騎馬步障礙賽」(騎馬步) 訓練學生運用騎馬步完成行程。 學生運用雪糕筒，自行設計路線。 在雨天操場，運用音響系統播放節音樂，訓練學生節奏感。 運用網絡攝錄機，以及 電視機，即時示範騎馬步動作。 並讓同學有表演的機會。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過騎馬步， 訓練身體協調。 透過節奏背景音樂， 訓練節奏感。 透過路線設計， 訓練學生創意。 透過表演活動， 訓練學生胆量。
	8.「隊長球」(拋接技巧、團隊合作) 把學生分成三組，輪流對賽。 因為籃球場是公共空間， 放學後要開放給公眾使用。 所以運用流動擴音機， 在學生比賽期間，提供足夠音量，進行指導。 教師運用平板電腦及觸控筆 透過體育教學軟件， 分析同學走位，及比賽策略。 讓學生能得到即時回饋。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過比賽， 訓練學生對走位及比賽策略的思維。
	9.「雪糕筒對戰」(手眼協調) 把學生分成兩大組，以對抗賽形式把滿地的雪糕筒推倒或扶正。 因為籃球場時公共空間， 放學後要開放給公眾使用。 所以用運用流動擴音機， 在學生比賽期間，提供足夠音量，進行指導。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過推倒及扶正， 訓練大小肌肉及手眼協調。 透過搜尋雪糕筒， 訓練觀察力。 透過跑動， 訓練學生速度。
	10.「翻轉呼拉圈」(投擲技巧) 把豆袋擲向呼拉圈內。 每成功一次，把呼拉圈移前一格。 運用體育室內的層板及掛勾， 把呼拉圈分類及存放。 改善收納空間及提取效率。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過投擲活動， 訓練學生準繩度。 透過目標由近至遠， 訓練學生的力量。
	11.「跳跳呼拉圈」(雙腳跳動) 每個學生腳前放一個呼拉圈，運用前、後、左、右、打開、合上和圍圈等指示完成跳躍動作。 運用體育室內的層板及掛勾， 把呼拉呼拉圈分類及存放。 改善收納空間及提取效率。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過跳動活動， 訓練學生彈跳力。 透過方向改變， 訓練學生平衡力。

	12.「Hokey Pokey」(舞蹈) 在雨天期間，因天雨路滑。 為增加學生活動機會， 可在在禮堂及活動室進行雨天課。 老師運用平板電腦及機頂盒， 透過投影機播放意樂影片 Hokey Pokey 帶領同學一邊跳舞一邊認識身體各部位。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過背景音樂， 訓練韻律及節奏。 透過英文歌詞， 認識身體的各部位。
	13.「課室體操」(體操) 在雨天期間，因天雨路滑。 未能在球場上體育課。 為增加學生活動機會， 所以在課室進行活動。 運用平板電腦及課室投影系統， 帶領學生於課室的狹窄環境內 完成一系列體操動作。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過簡單動作， 進行伸展運動。
	14.「運球奪寶」(運球) 把學生分成六組，運用運球技巧， 與眾對手爭奪不同的「寶物」。 運用「手推車」把籃球及有關用品推出球場， 減少學生提取及收拾時間。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過奪寶活動， 訓練學生觀察能力。 透過運球動作， 訓練學生力量及速度。
	15.「棒球走壘」(走壘概念) 運用不同小練習教導學生棒球走壘的概念。 因為本港較小接觸棒球運動， 老師須運用平板電腦在投影系統中播放相關活動片段。 並透過平板電腦及觸控筆， 在教學軟件中講解概念及技巧。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過棒球活動， 了解不同國家的運動文化。 透過小練習， 了解棒球運動運作。
	16.「隊長球(呼拉圈版)」(戰術運用) 運用呼拉圈限制學生活動範圍， 驅使學生思考球員位置分佈。 同時減少學生衝撞機會。 運用體育室的層板、掛勾及手推車存放呼拉圈及皮球。 加快提取速度， 減少因提取重物而受傷的機會。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過限制活動範圍， 訓練學生走位、觀察和分析球賽的能力。
	17.「呼拉圈塔」(射球技巧) 教導學生把呼拉圈砌成一個立體，兩組對賽形式，投擲皮球，把對方的呼拉圈塔擊倒。並快速重建己方的呼拉圈塔。 運用體育室的層板、掛勾及手推車存放呼拉圈及皮球。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過擊倒呼拉圈塔， 訓練學生射球準繩度。 透過進攻和防守， 訓練學生分工合作。
	18.「坐地籃球」(腰部運動) 把學生分成兩組，自由選擇位置坐下。因坐下不能走動，運用傳球技巧，把球傳入對方底線為勝。失分隊可重新選擇位置。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過限制活動範圍， 訓練學生走位、觀察和分析球賽的能力。

	19. 躲避盤 運用躲避盤(飛碟)進行拋接活動。 正手/反水拋盤， 上下手/左右手接盤。 左右走動以避開避盤。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過拋接躲避盤， 訓練學生手眼協調。 透過躲避及跑動， 訓練學生速度。
	20. 立定跳遠 運用立定跳遠毯及鋁合金長櫈， 進行立定跳遠活動。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過立定跳遠活動， 訓練學生爆發力。
	21. 跳遠 運用高身軟墊、普通軟墊和 立定跳遠墊進行跳遠活動。 運用高身軟墊手推車存放厚軟墊。 樓梯底的軟墊手推車存放簿軟墊。 教師運用平板電腦拍攝學生 跳遠動作，運用教學軟件， 作出即時分析及回饋。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過跳遠動作。 訓練學生助跑和起跳動作。
	22. 平行木 運用鋁合金長櫈作平行木訓練， 運用身體不同部位進行平行動作。 在平行木上前進、後退和側步移。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過平行木活動。 訓練學生動態平行和靜態平行。
	23. 籃球比賽走動位置分析 透過網上比賽片段和 同學課堂比賽錄影， 老師運用平板電腦和觸控筆， 經過機頂盒、投影機和在教學軟件，分析走位及戰術運用。	每課一節 每節35分鐘	體育科老師於課堂完成。	透過職業比賽和學生比賽， 訓練學生評價能力。
	24. 全校健康操 全校同學，集合雨天操場。 老師透過網絡攝錄機、 投影機和　　電視、 手提麥克風等廣播器材， 向全體同學示範健康操。	週會期間進行， 每週一次。 每次十分鐘。	全體老師及學生， 於雨天操場一同進行。	透過健康操， 教導學生每日運動的重要性。

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
教師培訓(一)	1. 課堂設計概念 2. 拍攝器材運用技巧 3. 體育教學軟件應用，	1小時	講者：本計劃統籌老師	教師掌握課堂設計重點以及拍攝器材運用技巧。
教師培訓(二)	1. 有蓋操場影音系統培訓 2. 體育教學軟件應用，	2小時	由業內專業人士視聽器材供應商提供	教授有蓋操場影音系統操作。
教師共同備課(一)	教師共同備課： 內容，第1至第8課	1小時	校內體育老師	掌握教學難點，設計教學流程。
教師共同備課(二)	教師共同備課： 內容，第9至第16課	1小時	校內體育老師	掌握教學難點，設計教學流程。
教師共同備課(三)	教師共同備課： 內容，第17至第24課	1小時	校內體育老師	掌握教學難點，設計教學流程。
教師教學	教師共同檢討教學成效：	1小時	校內體育老師	檢討ALT及中強度活

檢討(一)	透過檢視教學影片，檢討教學成效。 內容，第1至第8課			動時數、教學流程及學生表現。
教師教學檢討(二)	教師共同檢討教學成效： 透過檢視教學影片，檢討教學成效。 內容，第9至第16課	1小時	校內體育老師	檢討ALT及中強度活動時數、教學流程及學生表現。
教師教學檢討(三)	教師共同檢討教學成效： 透過檢視教學影片，檢討教學成效。 內容，第17至第22課	1小時	校內體育老師	檢討ALT及中強度活動時數、教學流程及學生表現。

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	6部平板電腦	體育科老師運用平板電腦準備教材、課堂展示、分析動作、播放示範片段、播放跳舞音樂、拍攝同學表現及剪接影片。
2	3部機頂盒	分別安裝在禮堂、活動室和雨天操場。 (2019年本校已申請了另一個QEF計劃，於課室安裝機頂盒，而禮堂、活動室和雨天操場未有安裝。) 透過機頂盒，把平板電腦的畫面傳送至投影機。 讓老師可在課堂上播放跳舞音樂； 播放網上影片以作示範； 運用教學軟件分析比賽走動位置及策略； 即場拍攝學生動作，並在大銀幕中進行分析及回饋。
3.	6支平板電腦觸控筆	在體育教育軟件上，透過繪圖， 講解比賽策略和球場走動位置。
4.	6個平板電腦及觸控筆保護套	保護平板電腦。
5	運動相機1部	記錄上課流程，製作課堂記錄。 供校內及校外老師參考， 以作改善教學之用。
6.	運動相機配件	
7.	高身軟墊手推車1部	課堂活動。放置高身軟墊，方便移動及存放。
8.	操場鋁合金長櫈8張	課堂活動。
9.	躲避盤20個	課堂活動。
10.	立定跳遠毯2張	課堂活動。
11.	有蓋操場專用無線雙通道手提麥克風	進行全校體操活動，如全校健康操。 播放網上示範片段。 即場帶領同學進行體操活動。 透過廣播係統播放跳舞音樂。
12.	有蓋操場專用指向性天線系統	
13.	有蓋操場專用喇叭共8件	
14.	有蓋操場專用240W混音擴音機	
15.	有蓋操場專用訂造器材收納木櫃	
16.	有蓋操場專用全高清65吋　　電視機共3台	
17.	有蓋操場專用16:9投影機共3台	
18.	有蓋操場專用投影電幕共3件	
19.	有蓋操場專用　　伸延器共6套	
20.	有蓋操場舞台專用　　伸延器	
21.	有蓋操場專用全高清1進8出分線器	
22.	有蓋操場專用4路視訊演播系統	
23.	有蓋操場專用　　影像及聲音分拆器	
24.	籃球場專用150W流動無線擴音機共2台	
25.	150W流動無線擴音機專用無線咪2支	
26.	150W流動無線擴音機專用腳架共2件	

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.	有蓋操場音響安裝工程	進行全校體操活動，如全校健康操。 播放網上示範片段。 即場帶領同學進行體操活動。 透過廣播係統播放跳舞音樂。
2.	有蓋操場投影機安裝工程	
3.	有蓋操場投影電幕安裝工程	
4.	有蓋操場高清電視機 連亞架力膠保護罩安裝工程	
5.	籃球場專用150W流動無線擴音機接駁工程	
6.	體育室清拆牆身裝置連清走	透過有關工程，改善體育室儲物空間。加快體育用具提取效率，加強體育室的環境安全。
7.	體育室執補牆身補爛補灰	
8.	體育室原有燈線改位，共4個	
9.	體育室原有電制改位，共4個	
10.	體育室入口加不鏽鋼斜台1個	
11.	體育室高身雙面膠板儲物柜架，600W x 400D x 2400H x 7個	存放體育用具
12.	體育室雙面膠皮層板18mm厚，2400L x 400W x 4件	存放體育用具
13.	體育室有轆儲備活動雙面膠板層板木箱 (手推車)，900W x 400D x 1000H x 9個	存放體育用具
14.	體育室附加不鏽鋼掛勾，18個	存放大形體育用具(掛上高處)
15.	樓梯底膠板面有轆放軟墊手推車，900W x 1800D x 150H x 1個	透過有關工程，善用地下樓梯低的儲物室間，改善儲物空間不足問題。加快體育用具提取效率，加強體育室的環境安全。
16.	樓梯底膠紙板面有轆放跳箱手推車，1200W x 1800D x 500H x 1個	

(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)

本校因應教育趨勢和科本特色，設計多個適合學生的校本體育課程。
透過有系統的校本課程及提供多元化的學習活動。幫助學生建立更強建的體魄。

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)

不適用

2.8 財政預算

申請撥款總額: HK$ **$476,400**

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	不適用		
b. 服務	有蓋操場影音系統培訓 (每小時$840 x 2小時)	$1,680	由業內專業人士 教授有蓋操場影音系統操作
c. 設備	1) 6部平板電腦 $3,500 x 6 (供體育科老師教學使用)	$21,000	體育科老師運用平板電腦準備教材、課堂展示、分析動作、播放示範片段、播放跳舞音樂、拍攝同學表現及剪接影片。
	2) 3部機頂盒 $1188 x 3 (活動室、禮堂和操場各一部)	$3,564	透過機頂盒，把平板電腦的畫面傳送至投影機。讓老師可在課堂上播放跳舞音樂；播放網上影片以作示範；運用教學軟件分析比賽走位及策略；即場拍攝學生動作(如慢鏡重播)，並在大銀幕中進行指正。
	3) 6支平板電腦觸控筆 $788 x 6	$4,668	透過繪圖，講解比賽策略和球場走動位置。
	4) 6個平板電腦及觸控筆保護套 $200 x 6	$1,200	保護平板電腦。
	5) 運動相機1部	$3,345	記錄上課流程，製作課堂記錄。 供校內及校外老師參考， 以作改善教學之用。
	6) 運動相機配件 (頭帶/胸帶、保護套及後備電池)	$1,000	
	7) 高身軟墊手推車1部	$3,400	放置高身軟墊
	8) 操場鋁合金長櫈 ($3000 x 8)	$24,000	作平行木訓練
	9) 躲避盤 ($138 x 20)	$2,760	進行躲避盤教學活動
	10) 立定跳遠毯2張 ($425 x 2)	$850	進行跳遠活動
	11) 有蓋操場專用無線雙通道手提麥克風	$3,000	進行全校體操活動，如全校健康操。 播放網上示範片段。 即場帶領同學進行體操活動。 透過廣播係統播放跳舞音樂。
	12) 有蓋操場專用指向性天線系統	$5,000	
	13) 有蓋操場專用喇叭共8件	$12,000	
	14) 有蓋操場專用240W混音擴音機	$5,000	
	15) 有蓋操場專用訂造器材收納木櫃	$6,000	
	16) 有蓋操場專用全高清65吋電視機(HK$15,000 x 3)	$45,000	
	17) 有蓋操場專用16:9投影機 (HK$6,000 x 3)	$18,000	
	18) 有蓋操場專用投影電幕 (HK$4,500 x 3)	$13,500	
	19) 有蓋操場專用HDMI伸延器 (HK$1,000 x 6)	$6,000	

	20) 有蓋操場舞台專用 VGA/HDMI伸延器	$4,000	
	21) 有蓋操場專用全高清1進8出分線器	$2,000	
	22) 有蓋操場專用4路視訊演播系統	$13,000	
	23) 有蓋操場專用HDMI影像及聲音分拆器	$2,000	
	24) 籃球場專用150W流動無線擴音機(HK$6,000 x 2)	$12,000	
	25) 150W流動無線擴音機專用無線咪(HK$900 x 2)	$1,800	
	26) 150W流動無線擴音機專用腳架共2件	$2,000	
d. 工程	1.有蓋操場音響安裝工程	$20,000	進行全校體操活動，如全校健康操。 播放網上示範片段。 即場帶領同學進行體操活動。 透過廣播係統播放跳舞音樂。
	2.有蓋操場投影機安裝工程	$30,000	
	3.有蓋操場投影電幕安裝工程	$15,000	
	4.有蓋操場高清電視機連亞架力膠保護罩安裝工程	$24,000	
	5. 籃球場專用150W流動無線擴音機接駁工程	$20,000	
	6.體育室清拆牆身裝置連清走	$4,500	體育室基本工程
	7.體育室執補牆身補爛補灰	$8,000	
	8.體育室原有燈線改位，共4個	$2,100	
	9.體育室原有電制改位，共4個	$2,100	
	10.體育室入口加不鏽鋼斜台1個	$4,500	方便手推車出入體育室
	11.體育室高身雙面膠板儲物櫃架，600W x 400D x 2400H x 7個	$33,000	放置體育用具
	12.體育室雙面膠皮層板18mm厚，2400L x 400W x 4件	$2,700	在體育室上方，放置體育用具。
	13.體育室有轆儲備活動雙面膠板層板木箱，900W x 400D x 1000H x 9個	$36,000	放置體育用具， 方便收藏及推出球場使用。
	14.體育室附加不鏽鋼掛勾，18個	$9,600	放置大形體育用具
	15.樓梯底膠板面有轆放軟墊手推車，900W x 1800D x 150H x 1個	$5,000	
	16.樓梯底膠紙板面有轆放跳箱手推車，1200W x 1800D x 500H x 1個	$8,000	
e. 一般開支	核數支付費用	$5,000	
f. 應急費用	工程應急費用	$22,450	D x 10%
	一般應急費用	$6,683	(B + C + E) x 3%
	申請撥款總額 (HK$):	**$476,400**	

*

(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	☑ 學與教資源 相關體育用品購置 ☑ 教材套 24個體育教案 ☑ 電子成品*(*請列明*) 網上平台分享教學影片 其他 (*請列明*) _____ ☐ 學生作品 **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	本計劃透過硬件設置、課程發展及教師專業培訓，有助學校有系統地規劃及發展資訊科技藝術教育，培育學生成為二十一世紀學習者。

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*)

透過攝影記錄/觀察/問卷/小組訪問/學生在體育的成績表現，評估以下各項的成效：

1. 推行「有效提升體育課效能」的成效 (表現指標：80%教教師及學生同意該計劃有助推體育活動)
2. 提升學生的學習興趣 (表現指標：80%教師及學生同意該計劃能有助引起學生學習體育科的興趣)
3. 提升學生活動時數 (表現指標：根據課堂錄影，80%的影片中，有 45%時間的 ALT，並有 20%中強度運動)
4. 提升教師專業能力 (表現指標：80%教師認為該計劃有助提升他們教授體育課的信心)

****

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

本校會於計劃完結時與校長、副校長、課程主任、體育科統籌老師以及參與的教師舉行檢討會，並計劃如何進一步推展校本體育教育，以及設計不同主題的學與教活動。

本校將會負責支付有關禮堂維修及器材保養或添置的費用。在計劃完結後，本校將會繼續善用相關設備及器材舉辦學與教活動，以豐富學生的學習經歷。

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*)

本校將會舉行一次分享會，向其他學校老師分享本計劃成果。

4. 補充資料

4.1 本計劃不涉及校舍改動工程(包括結構改善/改建/更改房間用途等)。

4.2 本校確認有關有蓋操場及體育用品室的改動工程不會影響設施的原本用途，及確保參與者在上述改動後的設施進行活動時的安全。

4.3 本校會承擔由相關校舍改善/改建工程引致的開支/後果，包括但不限於相關的撥款及維修工作。

4.4 本校明白優質教育基金的資助是一次性的，並承擔往後的支出，包括維修費用、日常運作費用及其他可能引致的支出/後果。

4.5 本校確保所有貨品（包括設備）及服務的採購是以公開、公平及具競爭性的方式進行，並會採取措施以避免採購過程出現任何實際或被視為有利益衝突的情況。

4.6 本校會參考"香港學校體育學習領域安全指引"，並確保參與者在進行有關體育活動的安全。

4.7 本校聲明本計劃的撥款運用並不會與其他政府撥款或津貼重疊。

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*)
視聽器材	1. 機頂盒	3 部	$3,564	於禮堂/活動室/操場進行體育課、週會及大型學生活動使用。
	2. 運動相機	1 部	$3,345	記錄學生校內訓練進度及校外比賽表現。
	運動相機配件	1 套	$1,000	
	3. 手提麥克風	1 套	$3,000	音響/投影系統： 於日常體育，讓學生觀賞示範片段。播放跳舞音樂。 於大型活動(如:聖誕聯歡)、早會、午會及放學時間進行全校廣播之用
	天線系統	1 套	$5,000	
	喇叭	8 件	$12,000	
	混音擴音機	1 套	$5,000	
	器材收納櫃	1 套	$6,000	
	4. 電視機	3 部	$45,000	
	16:9 投影機	3 套	$18,000	
	投影電幕	3 套	$13,500	
	HDMI 伸延器	6 部	$6,000	
	VGA/HDMI 伸延器	1 套	$4,000	
	1 進 8 出分線器	1 套	$2,000	
	4 路演播系統	1 套	$13,000	
	影像/聲音分拆器	1 套	$2,000	
	5. 籃球賽擴音機	2 套	$12,000	
	無線咪	2 支	$1,800	
	擴音機腳架	2 件	$2,000	
電腦硬件	6. 平板電腦	6 部	$21,000	體育教師於體育課及其他課堂進行教學之用。
	觸控筆	6 支	$4,668	
	保護套	6 套	$1,200	
辦公室家具	7. 膠板儲物櫃	7 個	$33,000	各儲物櫃及手推車，會用作儲存體育用品。
	層板木箱	9 個	$36,000	
	軟墊手推車	1 個	$5,000	
	跳箱手推車	1 個	$8,000	
體育器材	8. 高身軟墊手推車	1 部	$3,400	體育器材會於日常體育課中，配合課程使用。
	鋁合金長櫈	8 張	$24,000	
	躲避盤	20 件	$2,760	
	立定跳遠毯	2 張	$850	

※ 以上設備在計劃完成後，會繼續留校使用。

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 01/07/2020 – 31/12/2020	31/01/2021	中期財政報告 01/07/2020 – 31/12/2020	31/01/2021
計劃進度報告 01/01/2021 – 30/06/2021	31/07/2021	中期財政報告 01/01/2021 – 30/06/2021	31/07/2021
計劃總結報告 01/07/2020 – 30/11/2021	28/02/2022	財政總結報告 01/07/2021 – 30/11/2021	28/02/2022