

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： 校本體適能課程	計劃編號： 2018/0226 (修訂本)
------------------	--------------------------

學校名稱：基督教香港信義會心誠中學

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: 500人(中三至中六) (級別); (2) 教師: 70人; (3) 家長: 不適用;
(4) 其他: 不適用

計劃時期: 08/2019 至 10/2020

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	透過於校內增設健身室及優化校本中三至中六級體育課程，加強學生對體適能訓練及評估的認識，幫助學生建立活躍及健康生活方式。協助持續推廣世界衛生組織提倡的(MVPA-60)。並透過舉辦教師體適能活動，提升教師對健康生活的關注，紓緩工作壓力。
1.2	創新元素	本校自2018年開始在體育課運用電子學習工具，進一步加強學生對體適能相關知識及測試的認識。因此於校內興建健身室，可用作延伸一般體育課程中有關體適能與健康的學習，讓同學親身體驗不同種類的器械訓練及其訓練效果，以提升學生的體適能表現。
1.3	計劃如何配合校本 / 學生的需要	本校關注事項包括「支援學生成長、促進全人發展」、「共建身、心、靈健康 校園文化」，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，建立活躍及健康的生活方式。

2. 計劃可行性

2.1	計劃的主要理念/依據	於體育課中教授基本器材應用及體適能訓練理論。學生須自行設計體適能訓練計劃及實踐計劃，為學生進行訓練前測及後測。課程設計參考了教育局《體育學習領域：六大學習範疇課題概覽》，當中包括：體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀及態度、安全知識及實踐、活動知識及審美能力。
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"> ● 本校有四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，而其他三位體育老師均具備基礎體適能知識。 ● 老師一致贊同如於校內興建健身室，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器械訓練及其訓練效果，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，而其他三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 (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(更新版)

推行時期 (月份/年份)	計劃活動
8/2019-12/2019	進行健身室裝修工程及訂購有關器材及安排組裝
8/2019-12/2019	編寫校本體育科課程，增加體適能理論及實習單元，並製作有關教材
2/2020-6/2020	在體育課教授體適能單元
2/2020-8/2020	安排本校各運動隊於健身室接受體適能訓練
5/2020-6/2020	舉行教職員體適能講座及培訓
1/2020-8/2020	培訓健體部成員

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. 中三級體育課堂體適能教學	中三級體適能理論及實踐課 題：健康體適能組成成分、基礎體適能測量與評估、運動與體重控制。 課堂體驗----「高中文憑試體育選修」，內容有：體適能訓練及評估、運動處方	每級共6節體育課，每節35分鐘	本校體育組教師負責編寫及推行	學生能掌握：運用健身室內的健體器材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。 了解高中體育選修的評核要求。
2. 運動校隊體適能訓練	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。	練每星期1次，每次2小時 組員認識不同專項運動的訓練重點。	本校體育老師及相關校隊教練。	認識自己參加的運動項目相關的訓練重點。並引導組員自行設計訓練計劃及評估效度。
3. 培訓健身室學生管理員	在體育學會下設健身及體能部(健體部)約20人，並要通過面試及體適能測試。由體育教師教授健身室的使用守則、器材的安全操作及處理意外的程序，並協助管理健身室。	健身室定期開放給學生使用(每星期不少於3天，每天	本校體育老師	健體部委員懂得健身室的使用守則、器材的安全操作及處理意外的程序。

	健身室將定期開放給學生使用，使用學生必須先經老師進行培訓及評估，並事先向老師登記。健身室開放期間會有老師當值，健體部委員協助老師管理健身室。	不少於2小時)		
4.高中體育選修實習	配合體育選修的「活動管理」及「運動創傷」單元，由文憑試體育選修同學拍攝「正確使用健身室器械」影片	共8節課，每節35分鐘	本校體育老師	同學對「造成運動創傷的因素」、「籌辦活動的考慮因素」等課題有更深的認識及實踐相關理論。 其他同學可透過「正確使用健身室器械」影片，自主學習使用有關器材的注意事項。

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
教職員體適能講座及培訓	<ul style="list-style-type: none"> 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。 安排教職員參加，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。 開放健身室給教師進行健體運動 	<p>體適能講座：一小時</p> <p>正確使用健體器材工作坊：二小時</p> <p>開放健身室(辦公時間)</p>	聘請專業導師進行講座及培訓(中國香港體適能總會或相關機構)	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，安全及正確地在學校健身室進行健體運動

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：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	<ul style="list-style-type: none"> 可供學生進行體適能訓練及評估 於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 20 人使用。期望健身室使用率 平均超過 70%。

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"> 改裝體育物資存放處(位置：D座地下)為健身室。面積為 1,000 平方 	透過興建設備完善的健身室，讓學生於學習體適能等重要課題時能把體育技能融入理論學習，以

<p>呎，有足夠空間放置健身器材。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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所需資格使用健身室。 ● 本校會確保參加者進行活動時的安全。健身室必須在開放時間內由具有相關資格和/或證書的教師和/或學校人員監督。 	<p>配合體育學習領域的課程宗旨。同時過使用有關設施及參與不同的學習活動，培養學生積極參與運動的習慣，讓學生建立活躍及健康的生活方式，促進學生的身體健康及營造健康的校園生活方式。</p> <p>於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 20 人使用。期望健身室使用率平均超過 70%。</p>
--	--

(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)

學校會確保項目活動符合相關學校課程的目標。

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。

2.8 財政預算

申請撥款總額: HK\$ 682,800

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	不適用		
b. 服務	不適用		
c. 設備	史密夫健身器	2,0000	
	健身籠門架	2,0000	
	推胸練習器 (1 部)	2,0000	
	直立式健身單車 (4 部)	4,0000	
	電動跑步機(2部)	4,0000	
	拉筋機 (1 部)	1,0000	
	平臥椅(2張)	1,0000	
	書枱	5,000	
	音響設施	15,000	
d. 工程	改裝D座地下體育物資存放處 天花、油漆及其他裝修工程	400,000	
	D座地下體育物資存放處電力 工程	40,000	
e. 一般開支	印刷健身室安全使用小冊子	8,010	

	核數費	5,000	
f. 應急費用	工程開支應急費用 (\$440,000 × 10%)	44,000	(d × 10%)
	一般應急費用 (\$193,000 × 3%)	5,790	[(b + c + e) × 3%]
申請撥款總額 (HK\$):		682,800	

- * 基金資助的項目屬一次過性質。學校會負責有關的經常開支，包括維修費用，日常營運開支等，以及因而產生的可能後果。
- * 學校會承擔因改建校舍/更改房間用途而產生的可能後果，包括但不限於相關津貼的提供、維修等。
- * 學校選擇服務供應商時，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。

- (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	<input type="checkbox"/> 學與教資源 <input type="checkbox"/> 教材套 <input checked="" type="checkbox"/> 電子成品*(請列明) <u>「正確使用健身室器械」影片</u> <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

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)

<p>安排學生進行實習考核，內容為正確使用各種器械、啞鈴等。期望 70%或以學生能夠正確運用健身器材。</p> <p>於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 20 人使用。期望健身室使用率平均超過 70%。</p>
--

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

<p>體適能課堂及健身室能建立學校重視健康及活躍的生活文化。</p> <p>計劃完成後，本校將負責體適能健身室的保養及器材維修，確保日後能繼續正常運作，以便每年推行相關活動，令計劃目標得以延續。</p>

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)

本校將會把健身室安全使用小冊子會上載於學校網頁，供同工參考。

4.1 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃
設備	史密夫健身器	1	20,000	計劃完結後供學校繼續使用
設備	健身龍門架	1	20,000	計劃完結後供學校繼續使用
設備	推胸練習器(1部)	1	20,000	計劃完結後供學校繼續使用
設備	直立式健身單車(4部)	4	40,000	計劃完結後供學校繼續使用
設備	電動跑步機(2部)	2	40,000	計劃完結後供學校繼續使用
設備	拉筋機(1部)	1	10,000	計劃完結後供學校繼續使用
設備	平臥椅(2張)	2	10,000	計劃完結後供學校繼續使用
傢俬	書枱	1	5,000	計劃完結後供學校繼續使用
設備	音響設施	1	15,000	計劃完結後供學校繼續使用

4.2 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 1/8/2019 – 31/1/2020	29/2/2020	中期財政報告 1/8/2019 – 31/1/2020	29/2/2020
計劃進度報告 1/2/2020 – 31/7/2020	31/8/2020	中期財政報告 1/2/2020 – 31/7/2020	31/8/2020
計劃總結報告 1/8/2019 – 31/10/2020	31/1/2021	財政總結報告 1/8/2020 – 31/10/2020	31/1/2021