

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： 正慧孩子「動」起來 Wisdom GYM(Get Yourself Moving)	計劃編號： 2018/1517 (修訂版)
--	---------------------------------

學校名稱： 香海正覺蓮社佛教正慧小學

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： 955人 P1-P6； (2) 教師： 60人； (3) P1及P2家長： 200人；
(4) 其他： 幼稚園家長及學生： 600人

計劃時期： 12/2020 至 12/2021

1. 計劃需要

1.1	計劃目標	透過延展運動空間及增加設備，於課程中增設運動項目 (包括課內及課外)，提高學生對運動的興趣及動機、提升運動量及建立做運動的習慣，從而促進學生的健康，以符合世界衛生組織對兒童及青少年每天累積最少60分鐘中等至劇烈程度體能活動的建議。
1.2	創新元素	<p>現況： 本校學生人數眾多，缺乏足夠的運動設備及場地，而且學生參與運動的動機較弱，未能建立做運動的習慣，在體適能方面的表現欠理想。另外，本校的體育課時有限，學生的運動量不足。因此本校計劃於校內設立「運動小精英獎勵計劃」，讓學生自行訂立目標並於紀錄冊上記錄完成的過程，期望以外在誘因提高學生參與運動的動機，學生從中可挑戰自己，並按自己的興趣及需要，自由選擇各項體育活動、練習時間及改善程度。惟本校場地及設備不足以落實相關措施。</p> <p>創新： 透過延展運動空間及增加設備，本校可</p> <ul style="list-style-type: none"> • 提供多元化的體能活動讓學生選擇，讓獎勵計劃及各項校本計劃的活動(詳情參閱2.7) 得以順利開展。 • 因應學生在不同發展階段的特性及興趣，提供多元化的運動項目，提升他們在體適能方面的表現。 • 舉辦大型校內體育運動會，加強營造做運動的氛圍。
1.3	計劃如何配合校本 / 學生的需要	本校學生做運動的動機較弱，未能建立做運動的習慣，在體適能方面的表現欠理想，因此加強關注學生的情意及健康發展是本校的關注事項之一。惟本校欠缺運動空間及設備，期望透過提供多元化的體育活動，加強學生關注身心健康，持之以恆參與體育運動，建立活躍及健康的生活模式。

2. 計劃可行性

2.1	計劃的主要理念/依據	根據世界衛生組織(WHO)建議，兒童及青少年每天應累積最少60分鐘中等至劇烈程度體能活動(MVPA 60)。教育局建議學校提供及開放學校運動設施及器材予學生使用，鼓勵學生於課餘時間參與體能活動，以達至世衛建議的體能活動量。
2.2	申請學校對推行計劃的準備程度/能力/經驗/條件/設施	本校已參加教育局體育組的「發展活躍及健康校園計劃」，透過出席講座、工作坊及觀課，認識發展體適能的課程規劃。另外，為增加學生運動量，已訂立機制讓學生自由進行運動，於早會前及小息開放設備及場地，上課日安排體育教師於操場值日，維持運動區秩序，同時安排「運動之星」協助教師管理運動器材，亦於課後及週末舉行運動會讓學生參加。本校於2019-2020年度調整上課時

		間表，設大息及小息，增加讓學生做運動的時間和空間。
2.3	校長和教師的參與程度及其角色	校長及副校長監察計劃的推行及提供行政支援，體育科科主任及核心成員負責統籌計劃的各項活動，其他體育科任協助推行計劃內的活動。工程設備及器材安裝由學校行政主任及辦公室團隊跟進。
2.4	家長的參與程度	本校有為一年級進行親子運動日及體適能活動，家長表示上述安排讓他們瞭解如何在課餘時間為子女提供體育活動。親子運動日將推展至二年級，提供機會讓家長與子女一同到校參加由體育科任安排的體育活動。
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
12/2020-2/2021	- 陰雨操場加裝防撞安全軟墊工程招標
3/2021-5/2021	- 設計「運動小精英獎勵計劃」小冊子 - 規劃課堂、課間及課餘體育活動。
7/2021-8/2021	- 進行陰雨操場加裝防撞安全軟墊工程 - 訂購有關器材及安排組裝
9/2021-12/2021	- 開展相關運動項目 - 落實「運動小精英獎勵計劃」 - 安排各校隊隊員在體育教師/教練的指導下使用設備及場地 - 開放場地予本校家長、幼稚園學生及家長進行運動。

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
體適能課程	目標受惠對象：小一至小六學生 有系統地規劃體育課程內的體適能課堂內容： - 學生在改裝後的陰雨操場進行體適能課，並在科任指導下使用新增設備加強體適能練習。 - 課堂中加入遊戲模式及高活動量的活動，提升學生體適能。 - 初小以跑動為主，高小則以上肢力量及柔軟度為主。	每節 體育課，每節 40分鐘。	各級體育科科任	- 全校學生於課堂進行體適能練習 - 學生的體適能表現有所提升
校隊成員體適能訓練	- 於受天氣影響的日子，校隊成員可利用改裝後的陰雨操場進行訓練，在體育科任/教練的指導下使用設備及場地。 - 體適能項目包括上肢、下肢及腰背的肌力或耐力訓練。	兩天時，各校隊訓練的日子。	相關校隊負責教師及教練	相關校隊成員的體適能表現有所提升

運動小精英獎勵計劃	<p>目標受惠對象:小一至小六學生</p> <p>推行策略:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生於學年初獲派「運動小精英獎勵計劃」小冊子。學生在改裝後的陰雨操場使用新增設備進行體育活動，可獲蓋印。學生儲得特定數量的蓋印，可獲得不同級別的襟章(金、銀、銅)。 - 計劃分兩期進行，兩次結算。 - 項目包括：手握力、坐地前伸、籃球和足球。 - 計劃可鼓勵更多學生進行體育活動，以配合教育局的MVPA 60計劃，提升學生的活動量。 	每個上課天的早會時段(15分鐘)，兩節小息(第一節:20分鐘;第二節:15分鐘)，合共時間為50分鐘。	當值教師，體育科科任	<ul style="list-style-type: none"> - 全校有大約50%學生能達到銅章或以上級別 - 學生能透過計劃養成每日運動60分鐘的習慣 - 教師觀察學生於計劃中對獎勵計劃感興趣
正慧課後運動會、週末運動日	<p>目標受惠對象:小一至小六學生，小一及小二家長</p> <ul style="list-style-type: none"> - 安排各級學生於課後或週末於操場及改裝後的陰雨操場透過不同的新增設備，同時進行體育活動。 - 一及二年級的運動日邀請家長出席，與子女一同進行體育活動及體適能活動。 - 運動項目舉隅： 初小：體育遊戲、田徑、呼拉圈、跳繩等 高小：田徑、籃球、乒乓球、足球等 	一年六次，(每級一次)，每次大約一小時。	體育科科任	<ul style="list-style-type: none"> - 全校有大約50%學生參加活動，運動量及體適能表現有所提升。 - 學生表示對做運動的興趣有所提升。
體育競技日	<p>目標受惠對象:小一至小六學生</p> <ul style="list-style-type: none"> - 安排各級學生於課後活動使用操場及改裝後的陰雨操場和新增的設備，同時進行體育競技活動。 - 項目舉隅： 接力跑、跳繩、拋豆袋、射籃球等。 	一年六次(每級一次)，每次大約一小時三十分鐘。	體育科科任	<ul style="list-style-type: none"> - 全校學生參加活動，運動量有所提升。 - 學生表示對運動的興趣及動機有所提升。
早操	<p>目標受惠對象:小一至小六學生</p> <ul style="list-style-type: none"> - 全校學生及教師分單雙周次在改裝後的陰雨操場進行早操 - 邀請家長參與早操 - 拍攝短片並上載於學校內聯網，協助學生在家中練習。 	全年推行逢星期五，20分鐘。	體育科科任	<ul style="list-style-type: none"> - 全校學生參與早操，運動量有所提升

運動之星培訓計劃	<ul style="list-style-type: none"> - 招募「運動之星」約30人 - 由三至六年級班主任按學生的興趣推薦每班一至二人擔任「運動之星」，由體育科任教授各項體育活動的內容及進行的程序。 - 開放改裝後的陰雨操場及操場的設備予學生使用，「運動之星」協助教師管理活動。 	每個上課天的早會時段(15分鐘)，兩節小息(第一節:20分鐘;第二節:15分鐘)，合共時間為50分鐘。	體育科科任	<ul style="list-style-type: none"> - 受訓學生的領導才能有所提升 - 受訓學生能更重視運動及身心的健康
營造做運動的氛圍	安排「運動之星」透過校園電視台宣傳做運動的好處，推廣各項運動及獎勵計劃，鼓勵學生於課餘時間多做運動。	於校園電視台宣傳，全年三次。	體育科科任	<ul style="list-style-type: none"> - 校內做運動的氛圍有所提升

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
活動1	不適用			

c. 設備

	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	<ul style="list-style-type: none"> - 體適能訓練器材：提升上肢肌力及身體柔軟度 - 跳飛機場地、乒乓球檯、大型活動擴音器、足球龍門架及籃球架等器材：增加多元化運動項目，提升學生做運動的動機。 	<ul style="list-style-type: none"> - 供學生進行各項體育活動，校隊進行體適能訓練。 - 吸引更多學生做運動：預期增設的設備能容納每天大約200人次於陰雨操場或操場進行體育活動。 - 讓學生自由選擇自己喜歡的項目，提升參與運動的動機及建立做運動的習慣。 - 新增設備可增加每課節的體育課班別使用量(由原來兩班增至四班)

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	陰雨操場加裝防撞安全軟墊 <ul style="list-style-type: none"> - 本校按〈香港學校體育學習領域安全指引〉及有關安全指引，採取適當的安全措施，確保參與者的安全。 - 陰雨操場內的15條柱及洗手間門口的牆角加裝防撞安全軟墊 	<ul style="list-style-type: none"> - 陰雨操場加裝防撞安全軟墊後，場地將更安全及適合進行多類型的體育活動，可讓更多學生做運動，培養積極參與運動的習慣，建立活躍及健康的生活模式，促進學生的身心健康。 - 全校有約50%學生曾使用改裝後的陰雨操場進行體育活動及訓練

e. 校本課程的特色

早會前及小息開放場地及運動設備，讓學生與同儕一起參與體育活動；除恆常體育課外，於課後設有不同運動校隊訓練及短期運動興趣班，進一步發展學生運動潛能，培養學生做運動的習慣。

f. 其他活動

學校定期舉辦不同運動活動，加強營造做運動的氛圍，如級本課後運動會、舉行不同運動項目如班際比賽、於班級經營時段鼓勵進行班本運動、學期末舉辦級本體育競技日等，讓學生發揮運動

潛能，培養體育精神及營造班風，加強歸屬感。另外，學校亦會舉辦「小小運動會」，開放予區內幼稚園學生及家長參加，進一步推廣活躍及健康的生活方式。

2.8 財政預算

申請撥款總額: HK\$ 269,600

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	手握力練習器(50個)	2,500	提升上肌力肢
	手握力計(5個)	15,000	測試上肢肌力
	身體柔度體測計(2部)	3,000	測試身體柔軟度
	乒乓球檯(2張)	8,000	增設足夠乒乓球運動設備，供學生於上課及小息進行活動時使用
	乒乓球網連柱(6個)	900	
	乒乓球拍(30塊)	1,800	
	乒乓球(5袋)	600	
	可調教籃球架(2個)	50,000	
	籃球(30個)	750	增設足夠籃球進行籃球活動
	藍牙擴音器(1部)	2,000	於課堂及小息進行早操練習
	跳飛機場地(4個)	4,000	讓學生於小息進行跳飛機活動，以配合課堂的單腳雙腳跳單元的技能練習
	小型足球籠門架(2個)	3,000	增設足夠的足球運動設備，讓學生於上課時及小息進行活動時使用
	足球(30個)	2,000	
d. 工程	於陰雨操場加裝防撞安全軟墊 - 安裝防撞軟墊位置：場內15條混凝土柱條柱及洗手間門口的牆角	150,000	- 增加可進行運動的場地 - 加裝防撞安全軟墊後可讓學生在較安全的環境下進行體育運動
e. 一般開支	印刷「運動小精英獎勵計劃」小冊子	3,004	- 供「運動小精英獎勵計劃」之用，以提升學生參與運動的動機。
	審計費用	5,000	
f. 應急費用	工程開支應急費用	15,000	(d × 10%)
	一般應急費用	3,046	[(b + c + e) × 3%]
申請撥款總額 (HK\$):		269,600	

3. 計劃的預期成果

3.1	成品 / 成果	<input checked="" type="checkbox"/> 學與教資源：「運動小精英獎勵計劃」小冊子 <input type="checkbox"/> 教材套 <input type="checkbox"/> 電子成品 (請列明) _____ <input checked="" type="checkbox"/> 其他 (請列明) 全校大約50% 學生能達到「運動小精英獎勵計劃」銅章或以上級別
3.2	計劃對優質教育 / 學校發展的正面影響	透過提供更多運動設備及全天候場地，本校可進行更多元化的運動項目，學生在課堂內外均可不受天氣限制，進行各類體育活動，提高運動量，改善體

適能水準，建立活躍及健康的生活模式，促進身心健康。

3.3 評鑑

1. 問卷調查有關學生參與體育活動的情況，超過 70%學生對參與運動的興趣提升。
2. 教師於課堂、早會前及小息觀察學生參與體育活動的情況：超過 60%學生積極參與體育課堂上的體育活動、早會前及小息有 200 人次使用陰雨操場和操場及新增設備進行體育活動。
3. 學生於體育科評估內的體適能表現能較以往有所提升，超過 50%學生可以得到銅獎或以上。
4. 抽樣訪問家長：超過 70%家長有關學生對做運動的興趣和動機較以往有所提升。

3.4 計劃的可持續發展

體適能課程及「運動小精英獎勵計劃」能建立學生重視運動及健康的生活模式。計劃完成後，本校將負責場地和防撞安全軟墊的保養及設備的維修，確保日後能繼續正常運作，並進行相關的課程及活動，持續協助學生建立活躍及健康的生活模式。

3.5 推廣

本校樂意與同工分享活動成效，「運動小精英獎勵計劃」的小冊子及此計劃的活動成效會上載於學校網頁，供同工參考。

4. 本校承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理 (須透過「網上計劃管理系統」提交)		財政管理 (須連同證明文件的硬複本，以郵寄方式或親自提交)	
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 01/12/2020 - 30/11/2021	31/12/2021	中期財政報告 01/12/2020 - 30/11/2021	31/12/2021
計劃總結報告 01/12/2020 - 31/12/2021	31/03/2022	財政總結報告 01/12/2021 - 31/12/2021	31/03/2022

5. 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	手握力練習器	50	\$2,500	計劃完結後，所有設備將繼續在學校使用，以延續計劃成效。
	手握力計	5	15,000	
	身體柔度體測計	2	3,000	
	乒乓球枱	2	8,000	
	乒乓球拍	30	1,800	
	可調教籃球架	2	50,000	
	藍牙擴音器	1	2,000	
	跳飛機場地	4	4,000	
	小型足球龍門架	2	3,000	
	足球	30	2,000	

註：

1. 本校確認遵守優質教育基金知識產權政策，確保計劃成品不會侵犯任何一方的版權或其他知識產權，並確認計劃成品的版權屬優質教育基金所有。
2. 本校會遵守教育局〈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。
3. 本校確認就計劃中的工程項目並不涉及結構改動及/或改變房間用途。

4. 本校明白基金撥款屬一次過性質。本校會自行負責相關經常開支，如維修費用、日常營運開支等，以及其他可能引致的相關支出/後果。
5. 本校選擇服務、工程供應商及貨品(包括設備)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。
6. 本校將培訓學生協助教師管理運動設備及改建後的操場內的活動。本校會確保給予有關學生足夠支援，並會於改建操場開放時段供學生進行體育活動時安排相關教師在場當值，確保學生安全。