

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： 智Fit運動無界限 ( Sports Without Boundaries )	計劃編號： 2019/0212 (修訂版)
--	--------------------------

學校名稱： 嘉諾撒聖心學校

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：小五至小六約300人；(2) 教師：60人；(3) 家長：300人；  
(4) 其他：(/)

計劃時期：01/2021 至 01/2023

1. 計劃需要

1.1	計劃目標	<ol style="list-style-type: none"><li>透過資訊科技與運動結合，提升學生的體能及促進學生對運動的興趣與健康生活方式；</li><li>在有限的校園環境下，為學校提供平衡學習與運動的發展，培養健康人生的正向價值觀；</li><li>建立健康校園，促進教師、學生及家長建立健康的生活習慣</li></ol>
1.2	創新元素	<p>本校自2016年開始在小四至小六推行「小息運動時段」，提升學生體魄和運動興趣，在2017年開始體育科逐漸引入電子學習元素，透過運動平台看網上運動影片，鼓勵學生積極參與體育運動，校園運動文化有見成效，學校想進一步利用資訊科技推動校內的運動文化，所以想購買運動手帶，追蹤學生的運動情況，激發學生對運動興趣；同時體育老師可透過有系統的學生運動數據，評估各學生和各班的運動情況、學生體能及喜愛的運動模式，從而設計各班合適的進度和課堂內容、活動，促進學生做運動的習慣和提升體能；體育老師亦可透過平台向學生發放不同的運動活動計劃，鼓勵學生多做運動，改善體能，養成良好的運動習慣，建立一所健康校園。</p> <p>網上運動影片當中包含36組動作，包括暖身、帶氧、肌力訓練和舒展4部份，每日花7分鐘做12組動作，有助學生簡易地建立運動習慣，提升體適能及心肺能力。利用網上學習，有助學生在家中做運動和照顧個別體能的差異；同時亦鼓勵家長與學生在家中一齊做運動，關注子女的健康和促進親子關係。</p>

1.3	計劃如何配合校本 / 學生的需要	<p>這三年本科的發展計劃內其中一個關注事項是利用電子學習改善學生的體能，因此本年和來年會透過電子教材和運動手帶來提升學與教的效能。學生除了能透過電子學習資源和手帶數據，增進運動知識和強健體魄外，老師亦能利用學生的運動數據，配合學生的需要，編定或修改課堂的教學內容，增加學生做運動的興趣，養成良好的生活習慣。</p> <p>同時本科另一關注事項是「提升學生的資優化發展」，若計劃得以推行，有助依據學生的運動數據發掘具潛質的學生，建立更準確的人才庫，提供更多的機會給她們發展運動潛能；對於未達標的學生，會加強抽離式的體適能訓練和學習健營生活知識，鼓勵學生建立良好的生活習慣。</p>
-----	------------------	--

## 2. 計劃可行性

2.1	計劃的主要理念/依據	<p>本校老師、學生及其家長均非常注重學業成績，但偶然會忽略健康生活的重要性，事實上學業與健康對學童的成長同樣重要，並相輔相成。研究顯示學童體能活動量與學業表現有密切關係，增加運動量可提升數學、閱讀及寫作能力<sup>1</sup>。根據世界衛生組織倡議，以「健康促進學校」方式來推動學童健康生活的方式，除了對提升教育成效有一定作用外<sup>2</sup>，更有助提升老師及學生的抗逆能力<sup>3</sup>。</p> <p>根據本校早前對小四學生的問卷調查，近八成學生表示喜歡學校的體育課<sup>4</sup>，而且超過五成的學生會在課後及回家後繼續進行活動，可見學校的空間雖然受限制，但仍無礙學生對運動的興趣。除了借助資訊科技來記錄學生的運動量外，本校期望由學生主導的體適能活動，提升學生參與體適能訓練的動機，因為根據Self-determination theory (SDT)理論，學生如在某項活動滿足了自我效能、自主與自決性、及與自我相關性的需要，他們便會更享受和有更大動機去參與該項活動，而活動表現相對提升，對身心健康有著正面的影響<sup>5</sup>。</p>
2.2	申請學校對推行計劃的準備程度/能力/經驗/條件/設施	<p>本校積極將電子學習元素融入體育課堂及推動資訊科技與體育課程結合，協助學生成為自主學習者，例如小息運動時段、Etvfun及運動平台，提升學生運動能力及自學精神。學校近年更新網絡及相關設備，在操場加裝電視機及投影設備，有助在體育課及課餘時間，輔以數碼媒體進行運動示範及教學。此外亦曾推行「自攜流動裝置計劃(BYOD)」，令校方在電子教學及管理方面有充份的經驗，有助推行計劃時制訂更適切的政策配合發展。</p> <p>在體育訓練班方面，本校有8隊校隊，包括籃球、田徑、乒乓球、足球、游泳、羽毛球及排球等，大部份學生的出席率達85%或以上及獲發嘉許狀。</p>

2.3	校長和教師的參與程度及其角色	<p>本校校長/副校長及體育科科主任將負責參與策劃計劃及監察。由體育科科主任發揮領導角色，與教練協調訓練計劃進度，並領導其餘體育科老師，組成計劃發展小組，設計合適的體適能活動課程，策劃各項與本計劃主題相關的全方位學校活動，監察及檢討計劃的成效。定期與運動手帶及運動數據平台的供應商聯繫，安排運動員分享及家長工作坊等。</p> <p>其他體育科老師負責計劃的落實執行，通知學生參與各項活動，確保學生明瞭活動的目的及需進行的項目，定期檢視活動進度。</p> <p>其他老師會參與簡單的舒展訓練，與學生一同體驗運動的樂趣，另外為老師舉辦健體工作坊，改善老師的體魄和推動學校成為一所健康運動校園。</p> <p>IT部助理負責設定校園內的電子設備及教具等設定，協助解決教師及學生於使用相關器材時遇到的困難。</p>
2.4	家長的參與程度	家長可透過運動平台了解子女的運動進度，亦可參與同樂日陪伴子女一同做運動，成為推動計劃的一分子。
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
01/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動大使傳承</li> <li>● 體適能測試(前測)</li> <li>● 運動網站及數據管理平台工作坊</li> <li>● 教師健體工作坊</li> <li>● 家長工作坊</li> </ul>
02/2021 – 11/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生(第一學年)-配戴運動手帶</li> <li>● 體適能課及多變化7分鐘運動訓練</li> <li>● 營養與運動健康工作坊及舒展訓練</li> <li>● 學生運動歷程計劃</li> </ul>
12/2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動員分享</li> <li>● 體能挑戰大比拼</li> <li>● 持分者線上問卷調查</li> <li>● 同樂日</li> <li>● 體適能測試(後測)</li> </ul>
1/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動大使傳承</li> <li>● 體適能測試(前測)</li> <li>● 運動網站及數據管理平台工作坊</li> <li>● 教師健體工作坊</li> <li>● 家長工作坊</li> </ul>

02/2022 – 11/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生(第二學年)-配戴運動手帶</li> <li>● 體適能課及多變化7分鐘運動訓練</li> <li>● 營養與運動健康工作坊及體能訓練</li> <li>● 學生運動歷程計劃</li> </ul>
12/2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 體適能測試(後測)</li> <li>● 運動員分享</li> <li>● 體能挑戰大比拼</li> </ul>
01/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持分者線上問卷調查</li> <li>● 同樂日</li> </ul>
01/2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 成果分享網站</li> </ul>

## 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
體適能測試	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 為小五及小六學生</li> <li>● 進行肌耐力及心肌耐力測試，包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) 9分鐘跑/行；</li> <li>(ii) 坐地體前伸；</li> <li>(iii) 仰臥起坐；</li> <li>(iv) 平板支撐；</li> <li>(v) 手握力；</li> <li>(vi) 俯臥撐等。</li> </ul> </li> </ul> <p>獲得學生的體適能數據，有助科主任評估計劃對學生體能方面的成效。</p>	<p>2次/每年，為期兩個學年</p> <p>-前測每班每次1小時(分2堂進行)，每次需安排2位專業體適能教練，因每班學生人數有30人(每堂30分鐘)完成每人3項測試，共90項測驗。</p> <p>-後測每班每次1小時(分2堂進行)，每次需2位專業體適能教練，因每班學生人數有30人(每堂30分鐘)完成每人3項測試，共90項測驗。</p>	<p>體育科老師、專業體適能教練(獲中國香港體適能總會發出的體適能測試領袖證書)</p> <p>因本校的較少專修體適能教練證書，所以邀請專業體適能教練負責體適能測試，會更準確。</p> <p>體育老師負責監察課堂秩序及指導同學做體適能動作。</p>	<p>期望學生在各項體適能的成績(如：速度、敏捷性、反應時間、平衡、協調、柔軟度等方面)均有提升，並了解自身體能狀況。</p>

<p>體適能課及「多變化7分鐘運動」訓練</p>	<p>● 為小五及小六學生</p> <p>體育老師在平日的課堂中，會利用運動影片，帶領學生進行7分鐘的運動。影片中的運動揉合暖身、帶氧運動、阻力訓練及放鬆共36組動作，每次做12組動作，每組動作做30秒，每組動作之間有10秒休息。</p> <p>學生亦可在課後練習，自行登入運動影片訓練平台，跟隨練習，培養學生每日做運動的習慣。</p> <p>體育科老師會根據五、六年級學生的運動手帶收集的數據作出評估，然後因應各班體能需要，設計合適的課堂內容及活動；老師亦會以單元形式(2-3堂)設計體適能的理論和實踐課，例如：五年級認識量度手握力的動作、原理及設計針對性的訓練活動；六年級認識耐力跑的動作、量度方式及設計針對性的訓練活動。</p>	<p>14分鐘/每週，為期兩個學年</p> <p>每學期一單元(2-3堂)體適能課、每堂35分鐘</p>	<p>體育科老師</p>	<p>期望70%以上的學生每星期做最少3次7分鐘的運動，累積做21分鐘的運動，培養學生做運動的習慣，期望學生體能有所提升</p>
<p>配戴運動手帶監察日常運動</p>	<p>每學年的小五及小六學生，讓他們配戴具備心率監察及運動模式的運動手帶，記錄每天的運動量，包括步行數目、距離、運動時間、消耗卡路里及心率變化等。</p> <p>手帶記錄的數據會上載至數據管理平台內，學生及家長可自行查閱運動進度，而數據管理平台提供綜合的學生運動數據分析給體育科老師，以評定學生的運動量是否足夠。</p>	<p>每天，為期兩個學年</p>	<p>體育科老師</p>	<p>預期學生配戴手帶的平均使用率達70%以上</p> <p>能達到世衛標準(每日步行8,000步或進行中等體能活動60分鐘)的比率達70%以上</p> <p>培養學生做運動的習慣及期望他們的體能有所提升</p>

家長工作坊	<p>小五及小六家長，透過工作坊，讓家長認識運動的重要性及體適能知識，多關注子女的健康及運動狀況。</p> <p>由專業技術人員講解運動網站平台及運動手帶的使用，並協助家長及學生安裝程式及進行設定，查閱學生的運動情況。</p> <p>由專業體適能教練，教授家長做7分鐘的運動，鼓勵家長與子女一同做運動，促進身體健康及親子關係。</p>	每次2小時，每學年1次，為期兩個學年	體育科老師、專業技術人員(免費)及體適能教練(獲中國香港體適能總會發出的體適能測試領袖證書)	預期70%以上的家長能出席工作坊，了解運動對身心健康發展的重要性。
營養與運動健康工作坊及體能訓練	<p>分階段增設抽離式體適能訓練課程，協助體適能未達標及缺乏運動的學生，在專業營養及體能教練指導下，學習食物中的六大營養素，再利用運動過程，讓學生明白過度飲食所帶來的卡路里，要透過做運動來燃燒。</p> <p>體育老師每次挑選25位學生(體適能未達標及缺乏運動的學生)參加為期3個月的指導訓練及監察，根據個人特質，度身訂造體適能訓練計劃，令學生體能得到改善，體育老師亦會從旁協助。</p>	每次2小時，每星期1次，合共20次(每年10次)，為期兩個學年	體育科老師、具經驗的專業營養師(營養學高級文憑)及體適能教練(獲中國香港體適能總會發出的體適能測試領袖證書)	<p>預期80%以上的學生能透過工作坊，明白過度飲食所帶來的卡路里，要透過做運動來燃燒。</p> <p>預期70%以上的學生能透過訓練，身高別體重比訓練前有改善。</p>
學生運動歷程計劃	為小五及小六學生派發運動「歷程記錄小冊子」，紀錄每星期運動時數、運動種類及感想。	每2星期1次，為期兩個學年	體育科老師	預期80%以上的學生能作適當的強度訓練及增加運動時數，培養學生做運動的習慣，提升體能。
體能挑戰大比拼	為小五及小六學生，根據所學的7分鐘的運動動作，由老師指定需完成的動作及次數，每次由10位同學組成一隊，合力在指定限時內與其他隊伍鬥快完成那組動作。	每學年1次，為期兩個學年	體育科老師	預期70%以上的學生會增加對相關運動的練習時間及培養團體的精神及期望學生提升做運動的興趣。

同樂日	部分小五及小六學生(自由報名參加)於學校同樂日所學的7分鐘的運動動作，家長可一同參與。	每學年1次，為期兩個學年	體育科老師	預期60%以上的學生會增加與家長一齊做運動的時間，培養學生做運動的習慣。  預期60%以上的家長會多關注子女的運動狀況，促進親子關係。
運動大使傳承	在每學年挑選運動成績優異的15位小五及小六學生，帶領小三及小四學生共同進行7分鐘的運動，將運動的風氣在校內傳揚。	每學年1次，每次2小時，為期兩個學年	體育科老師	預期80%以上的學生會增加對運動的興趣及自信心。
運動員分享	為小五及小六學生邀請1名香港運動員分享他的經歷和故事，讓同學了解精英運動員背後的艱苦生活，及香港精英體育培訓系統的發展。	每學年1次，為期兩個學年	體育科老師、香港運動員(退役港隊運動員)	預期70%以上的學生透過與運動員互動，增強他們對運動員行業的興趣，激發學生主動瞭解及參與運動。

#### 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
運動網站及數據管理平台工作坊	教授各體育科老師及IT助理，使用運動網站及數據管理平台	每學年1次，為期兩個學年(每次2小時)	網站及手帶供應商的技術員(免費)	預期100%的體育科老師及IT技術員，能夠使用數據管理平台獲得學生運動數據作分析。
教師健體工作坊	除教授全體老師基本的7分鐘的運動動作外，也特別教授舒緩肌筋的動作，確保運動安全，減低運動受傷的風險。	每學年1次，為期兩個學年(每次2小時)	體適能教練(獲中國香港體適能總會發出的體適能測試領袖證書)	預期70%以上的老師能夠透過工作坊，掌握各組動作，日後鼓勵及指導學生。預期70%以上的老師學懂舒緩的動作，日後能自我練習，減低工作疲勞及舒解壓力。
體適能測試導師培訓	培訓2位體育老師為體適能測試導師，掌握體適能測試的相關知識及技術，以便將來繼續推展計劃。	會於首年推行，約10小時/老師	體適能測試講師	能在日常生活中，鼓勵及指導學生多做體適能動作，並日後為學生進行體適能

				測試及相關活動。
--	--	--	--	----------

### 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	<p>配備心率監察及運動模式的運動手帶308套(學校能連接所有手帶至數據管理平台); 五、六年級學生佔300套手帶、體育老師佔8套手帶。</p> <p>體育老師透過手帶在平台上收集學生的運動時數及喜愛的運動模式，有利編定個別班別的進度及各級的體育課程，有助學生學習及興趣；亦可透過平台向學生發放不同的運動計劃，鼓勵學生參與多做運動，改善學生的體格，養成運動習慣。其餘老師配帶手帶，一齊做運動，建立一所運動校園。</p>	<p>可供300學生全日配戴手帶，記錄每日運動量，實時查看運動時的心率變化，了解運動對身體的變化。</p> <p>運動手帶所記錄的數據，會自動上傳到數據管理平台，供體育教師查閱各學生運動進度，然後制定合適的體能訓練。</p> <p>運動手帶及帳戶每學年能供300位學生(小五及小六)使用，預期學生配戴手帶的平均使用率達70%以上，更能達到世衛標準(每日步行8,000步或進行中等體能活動60分鐘)的比率達70%以上</p>

### 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
	不適用	

### e. 校本課程的特色

不適用
-----

### f. 其他活動

不適用
-----

## 2.8 財政預算

申請撥款總額: HK\$ 142,800

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	<p>體適能測試(每級5班，共10班)</p> <p>-前測每班每次1小時(分2堂進行)，每次需安排2位專業體適能教練，因每班學生人數有30人(每堂30分鐘)完成每人3項測試，共90項測驗。</p> <p>-後測每班每次1小時(分2堂進行)，每次需2位專業體適能教練，因每班學生</p>	\$28,000	<p>由專業體適能教練(獲中國香港體適能總會發出的體適能測試領袖證書)，協助為小五、小六學生每學年進行2次的體適能測試。</p> <p>因本校的體育老師較少專修體適能教練證書，所以邀請專業體適能教練負責體適能測試，會更準確。</p> <p>體育老師負責監察課堂秩序及指導同學做體適能動作。</p>



	<p>人數有30人(每堂30分鐘)完成每人3項測試,共90項測驗。</p> <p>第一學年： (每學年2次體適能測試) 10班 x 2次 x 1小時 x \$350 x 2位教練 =\$14,000</p> <p>第二學年： (每學年2次體適能測試) 10班 x 2次 x 1小時 x \$350 x 2位教練 =\$14,000</p>		
	<p>運動影片及數據監測平台 (APP、網站及授權使用帳戶)</p> <p>學生戶口： \$60(2年使用期) x 300人 =\$18,000</p> <p>體育老師戶口： \$60(2年使用期) x 8人 =\$480</p>	\$18,480	<p>運動數據平台連接各運動手帶，整合所有運動數據，與及提供運動影片供學生練習，每個學生對應1個帳戶。</p> <p>(每學生有一個平台戶口，可上網看自己的運動數據、運動影片及個人整體分析；而體育老師使用戶口是跟進及管理各班、各學生的運動數據作分析，修定每班的教學內容及找出資優及較弱的學生多加指導)</p>
	<p>家長運動工作坊</p> <p>第一學年： \$750 x1次 x 2小時 =\$1,500</p> <p>第二學年： \$750 x1次 x 2小時 =\$1,500</p>	\$3,000	<p>由網站及手帶技術人員(平台的IT技術人員-免費)、專業體適能教練(獲中國香港體適能總會發出的體適能測試領袖證書)教授家長及學生使用運動手帶、運動動作影片平台及進行7分鐘的運動，每學年進行一次。</p>
	<p>教師健體工作坊 ( \$750 x1次 x 2小時)</p>	\$1,500	<p>由專業體適能教練(獲中國香港體適能總會發出的體適能測試領袖證書)，教授全體老師7分鐘的運動動作及舒緩肌筋等動作。</p>

	體適能測試導師培訓	\$3,600	培訓2位體育老師為體適能測試導師，讓他們能在日常生活中，鼓勵及指導學生多做體適能動作，並日後為學生進行體適能測試及相關活動。
	營養與運動健康工作坊及體能訓練  第一學年： \$350 x 2小時 x 10堂 = \$7,000  第二學年： \$350 x 2小時 x 10堂 = \$7,000	\$14,000	由專業體適能教練(獲中國香港體適能總會發出的體適能測試領袖證書)及具經驗的專業營養師(營養學高級文憑)，協助體能未達標的學生，分階段進行抽離式體適能訓練課程。
	運動員分享(嘉賓費) 第一學年：  \$1,000 x1位 x2小時 = \$2,000  第二學年： \$1,000 x1位 x2小時 = \$2,000	\$4,000	由香港運動員(退役港隊運動員)到校分享，每學年一次。
c. 設備	配備心率監察及運動模式的運動手帶 (學校版)  學生手帶： \$180 x 300套 =\$54,000  體育老師手帶： \$180 x 8套 =\$1,440	\$55,440	運動手帶需要配備心率監察，以確定學生有進行適當強度的運動。學校版本的運動手帶，能將數據上傳至數據管理平台，讓校方能夠一覽各學生的運動數據，省卻逐一人手登陸學生帳戶及抄寫數據。  首學年需要300套手帶給小五及小六學生使用，首學年完結後，手帶會交給次學年的小五及小六學生使用，不需重新購買；體育老師要8套，方便檢查學生的進度及分析數據。
d. 工程	不適用		
e. 一般開支	印刷費  第一學期：\$1,300 第二學期：\$1,300	\$2,600	印刷運動歷程記錄小冊子、運動網站及訓練活動簡介小冊子(各300份)。

	體能挑戰大比拼及運動會 宣傳雜項	\$3,021	
	審計費用	\$5,000	
f. 應急費用	一般應急費用	\$4,159	
<b>申請撥款總額 (HK\$) :</b>		<b>\$142,800</b>	

### 3. 計劃的預期成果

3.1	成品 / 成果	<input checked="" type="checkbox"/> <u>學與教資源</u> ：老師設計的教學課程內容會儲存在學校的系統內，各級學生的數據分析資料亦會儲存在學校系統內，方便體育老師查閱  <input checked="" type="checkbox"/> <u>電子成品</u> ：學校網站(把學生的學習活動相片及影片放在學校網頁內，供老師、家長及學生觀賞)  <input checked="" type="checkbox"/> <u>其他</u> ：學生運動歷程記錄小冊子(主要紀錄學生每日的運動項目、時數及獲得的獎項，方便在校內進行不同的獎勵計劃推行及容易給學生及家長跟進)
3.2	計劃對優質教育 / 學校發展的正面影響	<p>致力培養品學兼優、德藝雙全的學生之餘，更希望學生動靜皆宜、身心健康。是次計劃可透過運動影片訓練及運動手帶監察運動量，培養學生運動習慣、促進身體健康、增進師生和親子關係，達至均衡發展，建立一所健康校園。</p> <p>並且可協助體育科的發展，讓老師清楚各學生的運動習慣，有助課程的編排及照顧個別差異；也讓老師更容易發掘出具運動潛質的學生，加以培訓。</p>

#### 3.3 評鑑

<p>(i) 表現指標：從數據分析參與學生體適能得到改善，包括 300 名學生的身高別體重(上、下學期比較)、體適能(前測及後測比較)，有 70%學生的身高別體重及體適能有改善，計劃便成功。</p> <p>(ii) 成效衡量：持分者問卷調查(主要問持分者對計劃成效/運動能力的提升/運動習慣的評分，如果 300 名學生有 70%贊同計劃、體能有改善及形成運動習慣，計劃便有成效。)</p> <p>(iii) 學生學習成效評鑒：重點找一些較少運動和較喜歡運動的學生報告作分析，根據她的訓練檔案及數據表現作評估，如較少運動的學生改善較多，計劃便成功。</p> <p>(iv) 評鑑老師及家長：問卷調查(老師方面主要收集運動量有否增加及學校的運動氣氛有否增添；家長方面主要問學生的體能及運動習慣有否改善，如有 70%的老師及家長都贊成計劃，便是有效)。</p>
---

#### 參考資料：

1 Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017).

Academic achievement and physical activity: A meta-analysis. *Pediatrics*, 140(6).

2 St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., & Perry, M. (2010). Promoting health in schools: From evidence to action. Retrieved from [http://www.healthscotland.com/uploads/documents/11879-PromotingHealthInSchools-fromEvidenceToAction\\_WEBSITE.pdf](http://www.healthscotland.com/uploads/documents/11879-PromotingHealthInSchools-fromEvidenceToAction_WEBSITE.pdf)

3 Wong, M. C. et al. (2009). A comparative study on resilience level between WHO health promoting schools and other schools among a Chinese population. *Health Promotion International*, 24(2), 149-155.

4 e-Fit體適能訓練計劃—活動問卷調查 (2019)

[https://drive.google.com/open?id=1wAn7ThKT7HB5u\\_jj63uB8anbTIJilgU2](https://drive.google.com/open?id=1wAn7ThKT7HB5u_jj63uB8anbTIJilgU2)

5 Richard M. Ryan (2009), Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation In Development And Wellness, Hellenic Journal Of Psychology, Vol.6, p.107 -124.

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 01/01/2021 - 30/06/2021	31/07/2021	中期財政報告 01/01/2021 - 30/06/2021	31/07/2021
計劃進度報告 01/07/2021 - 31/12/2021	31/01/2022	中期財政報告 01/07/2021 - 31/12/2021	31/01/2022
計劃進度報告 01/01/2022 - 30/06/2022	31/07/2022	中期財政報告 01/01/2022 - 30/06/2022	31/07/2022
計劃進度報告 01/07/2022 - 31/12/2022	31/01/2023	中期財政報告 01/07/2022 - 31/12/2022	31/01/2023
計劃總結報告 01/01/2021 - 31/01/2023	30/04/2023	財政總結報告 01/01/2023 - 31/01/2023	30/04/2023

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	配備心率監察及運動模式的運動手帶(學校版)	308	\$55,440	計劃完結後，所有設備將繼續在學校使用，以延續計劃成效。

註：

1. 本計劃活動會由校內教師及服務承辦商共同設計、籌備及推行，以提升教師帶領相關活動的知識和技巧。另外，本校會確保教師教學的角色不會被外聘導師取代。
2. 本校會事先要求服務承辦商遵守所有有關保障個人資料與私隱的法例與守則。本校及／或服務承辦商在本計劃中蒐集的資料，尤其個人資料，不會披露及／或轉交本校以外任何團體或人士。
3. 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；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。
4. 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。
5. 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。
6. 本校選擇服務承辦商及貨品(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。
7. 就採購服務涉及由服務承辦商調派人員到學校工作，本校會參考教育局通函第179/2011號有關性罪行定罪紀錄查核機制的建議，作出適當安排，以保障學生的福祉。