

B 計劃總結報告

計劃編號：2017/1075

甲部

計劃名稱：_____ 健心強心，健體計劃 _____

機構/學校名稱：_____ 余振強紀念中學 _____

計劃進行時間：由 5/2019 (月/年) 至 11/2019 (月/年)

乙部

填寫此部份報告前，請先詳閱讀「優質教育基金計劃總結報告填寫指引」。

請另頁(A4 紙)書寫，就以下項目作出總結報告：

1. 達成目標
2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響
3. 自我評鑑計劃的成本效益，需清楚列出有關指標及衡量準則
4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應
5. 活動一覽表
6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

計劃負責人姓名：_____

受款人姓名*：_____

簽名：_____

簽名：_____

日期：_____

日期：_____

*計劃總結報告須經「網上計劃管理系統」提交。一經提交，報告將被視為已經由校監／機構主管或代表機構簽署優質教育基金撥款協議書的人士確認。

優質教育基金總結報告填寫指引

在填寫計劃評鑑時，請詳述以下各點。以下指引提供參考，讓計劃負責人／小組反思計劃的成效。

1. 能否達成目標

評鑑是否已達致計劃書內列明的各項目標時，須包括以下項目(有關資料可按本附件內表一的格式，或以簡短段落形式書寫)：

- 目標陳述
- 與目標相關的活動
- 目標達成程度
- 目標達成的證據或指標
- 如不能達成目標，須列出原因

2. 計劃影響

按照證據為本的方法，從以下角度評鑑計劃對學習成效／專業發展／學校發展的影響：

- 拓寬學生/教師的視野
- 加強學生/教師的成功感
- 促進學生發揮專長及潛能
- 訓練學生適應社會發展的需求
- 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展
- 改善學習氣氛
- 促進學校團隊精神及提升學校整體形象
- 引發與其他學校/專業團體的協作機會

3. 自我評鑑計劃成本效益

受款人必須填寫本附件內表二的預算核對表，與報告一併遞交。關於預算項目的分類辦法，請參照計劃協議書附件二。

請就以下各方面評鑑計劃的成本效益：

- 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)
- 按直接受惠人士數目計算的單位成本
- 計劃所建構的學習課程及資料的延續性
- 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目(包括計劃的開辦成本、備用成品等)
- 以較低成本達致相同效益的其他辦法

4. 可推介的成果及推廣模式

在評鑑計劃的成品及推廣價值時應包括以下項目。(有關資料可按本附件內表三的格式列出)：

- 成品說明(例如種類、名稱、數量等)
- 評鑑成品的質素及推廣價值
- 已舉辦的推廣活動(請列出日期、模式等)，以及參加者／受眾對活動的反應。
- 有關由優質教育基金加以推廣的成品的價值及其可行性，以及建議的推廣模式。

請同時扼要說明計劃的成功因素/經驗，以及延續計劃的可行性。

5. 活動一覽表

請列出計劃進行期間舉辦的活動詳情，例如活動種類、內容、參加人數及參加者的反應(有關資料可按本附件內表四的格式，或以簡短段落形式書寫)。

6. 困難及解決方法

如實際推行的計劃(包括預算、時間表及過程等)與原來計劃有出入，須在此部分解釋原因。

1. 能否達成目標

說明目標	與目標相關的活動	達標程度	達到目標的證據或指標	未能達到目標的理由
增進學生及老師對運動的認知，了解個人的心臟健康程度，從而關注心臟健康	教師及學生的長跑訓練 長跑與健康	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> ● 開設長跑隊讓學生與老師參加。 	/
透過心率監測，讓學生及教職員了解訓練強度的設定方法，建立恆常的運動習慣。於青少年時期建立良好的運動習慣，共把習慣帶進成年期	教師及學生的長跑訓練 長跑與健康	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過利用心跳錶及傳感器，讓學生及教職員更能體會並認識屬於自己的中等強度運動。 ● 問卷調查中顯示 8 成以上學生在體適能參與時數有增加。 	/
按不同學生及教職員的能力，針對地設計不同的訓練計劃，改善師生健康，提升生活質素	教師及學生的長跑訓練 長跑與健康	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過使用心率監測系統讓老師和學生自己知道上體育課時的運動量(強度及維持時間)及使學生自身了解，在進行不同運動項目時的運動量是否達標，以達至不同的訓練效果。 	/
協助新高中體育課程中的訓練，作應用活動，讓學生進一步了解心跳率與運動的關係，增強學生明辨性思考及數據分析能力	高強度間的訓練 (H.I.I.T)	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> ● 在新高中課程，利用心跳帶讓學生了解心率與運動的關係，增強學生明辨性思考及數據分析能力，利用運動處方設計不同的訓練計劃，亦設有專題課堂探討，利用傳感器分析現時流行高強度間歇訓練的利弊。 	
舉辦聯校體適能訓練，讓更多學生了解心率與運動的關係，把心臟健康及運動的益處推廣至社區	聯校 TABATA 訓練	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> ● 在聯校體適能訓練中，有多位不同學校的老師和學生參加。 	

2. 計劃影響

計劃令一向對運動不感興趣的學生增加投入感，因為在運動過程中學生可以透過使用心率監測系統讓學生自己知道上體育課時的運動量(強度及維持時間)及使學生自身了解，在進行不同運動項目時的運動量是否達標，當完成老師訂下的訓練目標後，可使學生從運動中帶來成功感。

3. 自我評鑑計劃成本效益

心率監測系統可供全校六百多個學生使用，每個學生也可因為系統上的數據已令自身體適能增強，而教育局近年也大力推行健康體適能計劃，所以這計劃正正配合得宜，相得益彰。

表二：預算核對表

預算項目 (根據協議書附表 II)	核准預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 [(乙)-(甲)] / (甲) +/- %
教練薪酬	10,000 元	10,000 元	0%
器材	78,700 元	61129 元	-22.33%

4. 可推介的成果及推廣模式

表三：計劃成果的推廣價值

項目詳情 (例如 種類、名稱、 數量等)	成果的質素 及推廣價值評鑑	舉辦的推廣活動 (例如 模式、日期等) 及反應	是否值得優質教育基金推介及可供推 介的可行性？如值得，請建議推廣模式
聯校 TABATA 訓練	校外人士訓練體驗	舉行一日 TABATA 訓練體驗給各校體 育老師及學生參 加，藉此推廣運動 科學化對現今體育 課的幫助。	
科學化體育訓練 教材套	給各校體育老師參考	制作電子版本上載於 本校網頁內	

5. 活動一覽表

表四：活動一覽表

活動性質 (例如 座談會、 表演等)	概略說明 (例如 日期、 主題、地點等)	參加人數				參加者的回應
		學校	教師	學生	其他 (請註明)	
教師及學生的長跑訓練	整個長跑訓練為期7個月，分前中後期進行，由教練及本校體育科老師一同授課		2	60		學生表示對跑步的興趣增加使自己身體質數變強。
長跑與健康	將於中一至中六級體育課進行，每班會在長跑訓練中配帶心跳表及傳感器作數據收集，全校共24班，每班共上6節，每節40分鐘		3	全校		學生表示上堂增加了趣味性，增加對體育課的投入感，而體適能考試成績也提升不少。
高強度間的訓練 (H.I.I.T)	將在體育課進行，同學會配帶心跳表及傳感器作數據收集，由本校體育科老師授課共上四節，每節40分鐘。		2	16		16 個新高中學生表示課程增加了不少趣味性使他們對課堂內容更了解，而身體質數也增強，為下年度 DSE 體育科考試打下強心針。
聯校 TABATA 訓練	舉辦一次講座及訓練給予區內其他學校參加，講座及訓練將聘請持有專業體適能證書資格的教練及已培訓的體育科老師講解及示範。	20	3	30		各參加者表示講座內容吸引，訓練過程歡樂之餘又可以鍛鍊體格。

6. 困難及解決方法

困難在於體育科課程都有既定的模式去進行，但要在體育課程融入科學化的軟硬件時，需要多方面配合，例如要學識硬件的操作，體育老師培訓，數據的分析，課程內容的編制等問題。因此我們邀請供應商派專業的人員來校講解整套系統操作及運用，本校的體育老師都可以了解到由硬件的操作到數據的分析，有助共同制定日後課程的藍本，最後都順利利用系統幫助到學生在運動方面的提升。