

# 公帑資助學校專項撥款計劃

計劃編號：	2020/0183(更新版)
學校名稱：	佐敦道官立小學 Jordan Road Government Primary School
計劃名稱：	活力校園 Sunshine School
受惠目標：	小學
預計直接受惠人數：	學生:420 人(P1-P6) 教師:60 人 家長:30 人 其他(請註明): 0 人

## 1. 計劃需要

### 1.1 計劃目標

- 透過將教學資源室改建成體適能訓練室，在「拔尖」、「補底」和「普及參與」三方面提升學生參與體能活動的機會，並加強學生對體適能訓練的認識。
- 以趣味化的訓練設備如反應燈訓練系統及電子跳繩裝置，提升學生參與體適能活動的動機，從而幫助學生管理體重，並建立活躍的健康生活方式，達致世界衛生組織建議兒童及青少年(5-17 歲)每日進行 60 分鐘中高強度體能運動(MVPA60)的指標。

### 1.2 校本創新元素

本校自 19/20 學年開始參加香港中文大學體育運動科學系「趣味化健康體適能運動計劃」，目的是加強學童參與體能活動的動機和享受做運動的樂趣。作為計劃的延伸及發展，本計劃希望可聚焦幫助一些體重過高及過輕的學生建立恆常運動的習慣，以強化體質，減輕潛在健康風險。據本校體育教師及社工的觀察，過胖或過輕的學生自我形象稍低，往往會抗拒在公開場合進行體能活動。改建後的體適能訓練室自成一角，能讓同學們更專注享受運動的樂趣，更能關顧他們心理上的需要。有別於過往鍛鍊體能相對枯燥乏味的刻板印象，體適能訓練室將設有多元化和富趣味性的訓練設備，包括反應燈訓練系統(REAX LIGHTS)、電子跳繩裝置(EDX KIOSK 跳繩活動)及其他帶氧運動訓練器材，可安排個人訓練及隊際比賽，提升學生參與體育活動的動機，為推廣校園運動文化建立穩健的基礎。

### 1.3 計劃配合學校需要 / 學生的多樣性需要

#### 項目：調查結果

#### 1.協助同學管理體重，減輕健康風險

本校學生過胖以及運動不足的問題十分嚴重。根據 17/18 學年衛生署「學生健康服務計劃」的報告，本校過胖學生的比例高達 41.2%，遠高於全港水平的 17.6%；而有高血壓情況的學生比例為 10.7%，同樣高於全港水平的 3.5%。此外，據本校體育科老師於 19/20 學年收集的數據，在全校 19 班學生當中，共有 7 班學生過胖比例達 30%或以上。而經過長時間停課後，問題於下學期更加嚴重，過重比例達 30%或以上的班數增加至 8 班。

#### 項目：調查結果

#### 2.鼓勵學生建立恆常運動的習慣

世界衛生組織(World Health Organization)在《2013-2020 年預防和控制非傳染性疾病全球行動計

劃》指出身體活動對能量平衡和體重控制至關重要。在全球範圍中約 81%的在校青少年的身體活動不足。因此國家、學校和社區也必須採取行動為個人提供更多的身體活動機會。17/18 學年「學生健康服務計劃」的報告同時指出本校學生普遍運動不足，結果顯示只有 7.6%的受訪學生於過去七天均有進行不少於 60 分鐘中等至高強度體能活動(全港水平為 8%)，而本校 15.2%的受訪學生於過去七天完全沒有進行體能活動，比全港水平的 13.1%為高。有見及此，本校希望透過增設體適能訓練室，切實鼓勵學生參與體能活動，令他們享受做運動的樂趣，並把體能活動融入生活。

#### 項目：學校現況

##### 3.積極開拓讓學生參與體能活動的時間和空間

鑒於學生過胖情況嚴重，本校自 19/20 學年開始參與衛生署「健康促進學校計劃」，期望在「體能活動」、「健康飲食」、「精神健康」及「社交健康」四方面改善學生的表現。計劃報告建議學校應多開放校內設施予學生，營造員生進行體能活動的氛圍，有助建立學生多進行體能活動的文化。過往本校曾多次考慮於小息時段在操場及禮堂設運動區讓同學作簡單的體能活動，但基於活動空間不足及安全考慮，最終未能實行。如能改建體適能訓練室，將可吸引學生善用小息時段參與體能活動，提升他們參與運動的機會。

- 本校計劃把地下的教學資源室改建為體適能訓練室，以安全及妥善放置各項訓練器材。
- 根據教育局指引文件(“Usage of School Premises and Handling of School Maintenance Works”)，在沒有更改校舍結構及不影響科目、班級結構下，官校校長可自行決定更改房間用途而毋須事先取得教育局常任秘書長批准，唯完成改動後需向官校組及學校發展組匯報。
- 本校會遵從香港學校體育學習領域之安全指引採取適當的安全措施以確保使用者的安全：
  - ◆ 確保學生在體育老師在場方可使用訓練器材
  - ◆ 確保訓練設施的使用及負荷量切合學生的訓練需要和能力
  - ◆ 以正確方法裝置訓練器材，並在各器材之間預留足夠的活動空間
  - ◆ 於體適能訓練室地上鋪設防震、防滑裝置及於房間內的角柱位包膠
  - ◆ 於體適能訓練室設置急救箱，並定期檢查箱內用品
  - ◆ 安排定期清潔及檢查器材，並按需要進行維修及保養

#### 項目：與本周期學校發展計劃/關注事項相關

本校於 20/21 年的週年校務計劃關注事項二的其中一個目標為「培養積極健康的人生觀，提升抗逆力，並建立良好的身心健康素質」。因此，積極為學生營造喜愛運動的校園文化以及幫助他們培養恆常運動的習慣是為體育科最首要的任務。

## 2. 計劃可行性

### 2.1 計劃的主要理念/依據

#### 項目：參考教育局課程文件/指引

體育科老師將會依據體適能訓練室的設備，參考教育局《體育學習領域：六大學習範疇課題概覽》而設計訓練計劃。訓練內容可照顧不同程度學生的需要，在「拔尖」、「補底」和「普及參與」三方面實施策略。(見丙部\_計劃活動的詳情)

### 2.2 學校的準備程度

#### 項目：教職員已接受的相關培訓/具備的相關資歷及經驗

本校有五位具認可體育教師資格的老師及一位已取得體育專科學位的教學助理。計劃負責人(本校體育科科主任)將統籌整個計劃的活動，其他體育老師及教學助理均具備基礎體適能知識和培訓學生的經驗。體育科科任老師團隊一致認為新增設的體適能訓練室能為同學創造一個有利的訓練環

境，透過多元化及富趣味性的訓練，可以改變體適能訓練一向予人枯燥乏味的印象，有效提升同學參與體能活動的動機。

**項目：學校已具備的相關經驗**

本校已組織了數隊校隊，包括田徑隊(約 40 人)、足球隊 A 隊(16 人)、足球 B 隊(20 人)、板球隊(20 人)、舞龍隊(15 人)及女子籃球隊(20 人)。這些同學在參與競賽及接受體能訓練已有一定能力和經驗，有條件作為本計劃的首批試行對象。老師可挑選表現突出的運動員，組成約 10-15 人的體適能大使小組，於學校體育活動及訓練中協助老師安排訓練，發展學生的自信及溝通技巧。

**項目：學校已具備的相關經驗**

本校家長一向十分支持校方舉辦的體育活動，包括學校運動會和小一小二遊戲日。如體適能訓練室能夠落成，將在原來的家長學堂中加入體適能工作坊，讓家長認識體適能的基本理念、體重控制及訓練技巧等知識，讓家長試用「體適能訓練室」的設施，更可以招募家長義工於小息時段到校協助老師主持體適能活動，強化家校合作，令家長更有信心協助子女建立恆常參與運動的習慣。

### 2.3 校長和教師的參與

學校人員：校長

職責：監察督導

學校人員：副校長

職責：監察督導, 處理撥款

學校人員：活動主任

職責：監察督導, 處理撥款

學校人員：計劃統籌

職責：統籌/協調, 課程/活動規劃, 處理撥款, 帶領/參與活動, 教材整理, 擬定計劃

學校人員：科主任

職責：課程/活動規劃, 帶領/參與活動, 教材整理, 統籌/協調

學校人員：科任教師

職責：課程/活動規劃, 帶領/參與活動, 教材整理

### 2.4 計劃時期

計劃開始及完成日期：由 11/2021 至 05/2024

合共需時 2 年 7 月

### 2.5 計劃活動的詳情

#### a. 推行計劃措施

**活動 1：運動校隊體適能訓練(拔尖)**

推行時期：

01/2022 - 05/2024

學習階段及學習範疇/學科/學習元素	內容	節數
-------------------	----	----

<ul style="list-style-type: none"> <li>體育學習領域:健康及體適能/安全知識及實踐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>體適能訓練室能為本校校隊成員提供較高階及富挑戰性的訓練，包括</li> <li>-多元化的心肺耐力訓練：(划艇機、橢圓機、健身單車、跑步機及電子跳繩裝置)</li> <li>-肌力訓練：利用反應燈配合掌上壓、仰臥起坐、深蹲及立定跳高等動作進行訓練</li> <li>-運動專項訓練：利用反應燈訓練系統(REAX LIGHTS)配合不同運動項目，包括足球、籃球以及在田徑訓練中提升學生起跑的反應速度</li> <li>-運動專項訓練：利用藥球及跳箱提升擲項及跳項運動員的訓練質素及表現</li> <li>-團隊訓練(Team Building)：利用反應燈及電子跳繩裝置進行隊際比賽</li> </ul>	<p>足球隊(A、B 隊共 36 人)、田徑隊(約 40 人)、籃球隊(20 人)及板球隊(20 人)，每隊每星期可使用各項訓練器材作技術或體能訓練，每節 1 小時 30 分鐘</p>
---	--	--

參與學校人員 及/或 受聘計劃人員 數目及職責：

- 由本校體育老師及校隊教練主持訓練

預期成效：

- 學生能認識體適能的種類
- 學生能認識 FITT(Frequency(頻率)/Intensity(強度)/Time(時間)/Type(類型)的訓練原則，並定立個人訓練目標
- 學生能應用「自覺竭力程度」RPE(Rate of Perceived Exertion)表達自己對訓練強度的反應

**活動 2：「體重控制工作坊」(補底)**

推行時期：

01/2022 - 05/2024

學習階段及學習範疇/學科/學習元素	內容	節數
<ul style="list-style-type: none"> <li>體育學習領域:健康及體適能/安全知識及實踐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-體育科老師每年均會為全校學生量度身高體重，校方可按結果列出過胖及過輕學生名單，成立「特選小組」。在家長的同意下安排他們分小組進行定期訓練，旨在提升他們參與體能活動的機</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每星期開放三天小息(每節 15 分鐘)予學生進行訓練</li> </ul>

	<p>會，並提升他們參與運動的動機和信心</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-於參與計劃前、中、後期量度身高體重，監察訓練進度</li> <li>-利用反應燈及電子跳繩裝置進行隊際遊戲，輔以划艇機、橢圓機、健身單車、跑步機進行帶氧運動，提升同學的運動時數，訓練內容以中強度為主，有助燃燒脂肪</li> <li>-根據教育局體育組課程大綱，初小學生的訓練內容會著重平衡穩定技能，高小學生則可以自身體重進行肌力訓練，強化肌力以減低受傷風險</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每星期開放兩節導修課(每節30分鐘)予學生進行訓練</li> <li>• 在逢週五的課外活動時段開設體適能循環小組，由外聘導師主持訓練，安排「特選小組」成員輪流參加(每節一小時)</li> </ul>
--	--	---

參與學校人員 及/或 受聘計劃人員 數目及職責：

- -由本校體育老師負責主持活動，工作包括講解及示範動作，並安排學生使用訓練器材。
- -家長義工負責支援，工作包括點名及協助老師維持學生秩序。

預期成效：

- -同學們能掌握鍛鍊體適能的正確方法及安全措施
- -同學們能享受做運動的樂趣
- -學生能應用「自覺竭力程度」RPE(Rate of Perceived Exertion)表達自己對訓練強度的反應
- -提升同學們在課餘時間參與體能活動的信心

**活動 3：普及參與**

推行時期：

01/2022 - 05/2024

<u>學習階段及學習範疇/學科/學習元素</u>	<u>內容</u>	<u>節數</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 體育學習領域:健康及體適能/安全知識及實踐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在常規體育課中善用新添置的訓練器材，配合學校體育科課程的推展，讓全校學生均有機會使用新添置的訓練器材，提升學習的動機和趣味性</li> <li>• 重視樂趣及社交能力</li> <li>• -利用電子跳繩裝置進行隊際比賽</li> </ul>	<p>全校每班每星期共兩節體育課，每節30分鐘，按照教學進度需要使用新添置的訓練器材，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 五件套裝跳箱配合初小基礎活動課程「從靚高處</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-利用反應燈配合掌上壓、仰臥起坐、深蹲等適合在家中進行的訓練難</li> <li>-根據教育局體育組課程大綱，初小學生的訓練內容會著重平衡穩定技能，高小學生則可以自身體重進行肌力訓練，強化肌力以減低受傷風險</li> </ul>	<p>跳下」及「立定跳高」項目</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 可於上、下學期各舉辦一次跳繩雙週，把電子跳繩裝置(EDX KIOSK 跳繩活動)移至學校禮堂，供各班學生於體育課中使用</li> <li>• 反應燈訓練系統 (REAX LIGHTS)可應用於小一至小三基礎活動課程的「閃避：變向及急停」</li> <li>• 反應燈訓練系統 (REAX LIGHTS)可應用於四至六年級的教學單元：足球(運球)、籃球(運球)及田徑提升起跑的反應</li> </ul>
--	---	---

參與學校人員 及/或 受聘計劃人員 數目及職責：

- 由本校體育老師主持訓練，負責講解、示範動作及，並安排學生使用訓練器材。

預期成效：

- -讓同學們享受做運動的樂趣
- -提升同學對體能活動的認識
- -同學能掌握鍛鍊體適能的正確方法及安全措施
- -讓同學們了解體能活動對身體健康的重要
- -同學樂於在課餘時間參與體能活動
- -學生能應用「自覺竭力程度」RPE(Rate of Perceived Exertion)表達自己對訓練強度的反應

**活動 4：「體育大使」培訓計劃**

推行時期：

01/2022 - 05/2024

<u>學習階段及學習範疇/學科/學習元素</u>	<u>內容</u>	<u>節數</u>
--------------------------	-----------	-----------

<ul style="list-style-type: none"> <li>體育學習領域:安全知識及實踐/運動相關的價值觀和態度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在學期初 P.4-6 每班挑選 2 名學生，擔任「體育大使」(兩學期共 36 人)</li> <li>於日常體育課中協助老師作示範及管理用具，服務更多同學</li> <li>於小息時段到體適能訓練室協助當值老師進行示範及維持秩序，確保運作順暢</li> <li>在學校旅行負責協助老師推行康樂活動</li> <li>在學校體育活動如運動會、遊戲日及晨光早操中擔任服務生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每學期初進行 2 次，每次 1 小時的培訓</li> <li>「體育大使」訓練或定期聚會，每個月一次，每次 30 分鐘</li> </ul>
--	--	---

參與學校人員 及/或 受聘計劃人員 數目及職責：

- 本校體育老師負責「體育大使」的培訓，以便能給予他們回饋及作檢討

預期成效：

- 能提升「體育大使」的領導才能、自信和溝通技巧
- 

**b. 教師培訓 (如適用)**

**活動 1：工作坊**

推行時期：

06/2022 - 07/2022

內容：

- 安排專業導師於教師發展日舉辦「體適能工作坊」，講解體適能的基本元素、體重控制及體適能訓練技巧等知識

節數：

- 1 節,每節 1.5 小時

校內/受聘 培訓人員：

- 外聘培訓導師/講者

預期成效：

- 老師能認識 FITT(Frequency(頻率)/Intensity(強度)/Time(時間)/ Type(類型)的訓練原則，並定立個人訓練目標
- 老師能在家中徒手或使用簡單物件進行體能活動
- 老師能初步認識「靜態心率」和「目標心率」的概念

## 活動 2：工作坊

### 推行時期：

06/2022 - 07/2022

### 內容：

- 安排專業導師到校舉辦「體適能訓練室簡介會」，針對性指導有興趣使用體適能訓練室的教職員正確使用體適能訓練室的設施

### 節數：

- 1 節，每節 1 小時

### 校內/受聘 培訓人員：

- 外聘培訓導師/講者

### 預期成效：

- 老師能掌握訓練室設備的應用方法及相關安全措施

## c. 其他措施與活動 (如適用)

- -安排專業體適能導師到校主持家長學堂「體適能工作坊」(2 節/每節約 1 小時)，講解體適能的基本理念、體重控制及訓練技巧等知識，並指導家長試用「體適能訓練室」的設施
- -招募家長擔任義工，於小息時段到校協助老師主持體適能活動
- -由本校體育老師及學校社工統籌，由外間機構導師負責主持
- -預期學習成果：1.家長能認識世界衛生組織(MVPA60)的指引, 2.家長能享受運動的樂趣, 3.提升家長做運動的動機, 4.家長在家中能徒手或使用簡單物件進行體能活動, 5.家長能支持及鼓勵子女在課餘時間參與體能活動



## 2.6 財政預算

### a. 員工開支

職位名稱	全職百分比	入職要求	每月薪金	強積金	聘任期 (按月計)	預算開支	理據
<b>員工開支預算總額：</b>						<b>0</b>	

### b. 服務開支

項目	服務詳情	單項價格	數量/時數	單位	預算開支	理據	
導師(員工培訓)	教師發展日「體適能工作坊」 (1.5 小時) 「體適能訓練室簡介會」(1 小時)	350	2.5	小時	875	具香港體適能總會認可的教練資格	
講者(家長講座)	家長學堂「體適能工作坊」	350	2	小時	700	具香港體適能總會認可的教練資格	
<b>服務開支預算總額：</b>						<b>1,575</b>	

### c. 設備開支

項目	設備規格	單項價格	數量	單位	預算開支	理據
電動跑步機	尺寸：長約 2000mm 闊約 800mm	30,000	1	部	30,000	鍛鍊肌耐力及心肺耐力
電動划艇機	尺寸：長約 2400mm 闊約 600mm	16,000	1	部	16,000	鍛鍊肌耐力及心肺耐力
健身單車	尺寸：長約 1200mm 闊約 600mm	21,000	1	部	21,000	鍛鍊肌耐力及心肺耐力
橢圓機	尺寸：長約 2000mm 闊約 800mm	20,000	1	部	20,000	鍛鍊肌耐力及心肺耐力
電子跳繩裝置	Kiosk 學生學習活動站 -觸控屏幕 -連 20 條電子感應跳繩器材	28,000	1	部	28,000	鍛鍊身體協調能力、肌耐力及心肺耐力
平衡訓練器	半球體，直徑約 650mm	2,600	1	個	2,600	鍛鍊身體平衡及穩定技能
跳箱	五件套裝，厚度包括 75mm, 150mm, 300mm, 450mm 和 610mm	9,500	1	套	9,500	鍛鍊身體平衡及穩定技能
藥球	包括：2 個 2kg, 4 個 4kg, 2 個 6kg 和 2 個 8kg	450	10	個	4,500	鍛鍊肌力
藥球架		3,000	1	個	3,000	放置藥球之用
反應燈組合	每套包含 6 枚反應燈	3,600	2	套	7,200	鍛鍊身體協調能力及心肺耐力
肋木架	尺寸：長 900mm x 闊 250mm x 高 2500mm	12,500	2	個	25,000	支撐反應燈組合及 TRX 訓練
LED 電視		15,000	1	部	15,000	協助老師向學生講解訓練內容

學生儲物櫃	尺寸：長 1200mm x 闊 450mm x 高 1600mm (包含 12 格)	2,000	1	個	2,000	內格可供學生存放個人物品，櫃頂可放置急救箱
<b>設備開支預算總額：</b>					<b>183,800</b>	

#### d. 工程開支

項目	工程內容	預算開支	理據
牆身安裝鏡面	3200mm(W) X 2000mm(H)	17,000	供老師就學生的動作進行分析及回饋
舖地膠工程	連長度及數字刻度/連工包料	30,000	安全考慮
房間轉角位包膠		2,000	安全考慮
肋木架安裝費用		2,000	支撐反應燈組合及 TRX 訓練
<b>工程開支預算總額：</b>		<b>51,000</b>	

#### e. 一般開支

項目	預算開支	理據
印刷學生運動紀錄小冊子	6,082	讓學生紀錄運動時數
<b>一般開支預算總額：</b>		<b>6,082</b>

#### f. 應急費用

項目	預算開支 (下調至最近的整數)	
工程應急費用	5,100	
計劃應急費用	5,743	
<b>應急費用預算總額：</b>		<b>10,843</b>

#### g. 審計費用

項目	預算開支	
審計費用	5,000	
<b>審計費用總額：</b>		<b>5,000</b>
<b>申請撥款總額：</b>		<b>258,300</b>

### 3. 計劃的預期成果

#### 3.1 成品 / 成果及對學校發展正面的影響

**成品：小一至小六校本體適能教材套**

本校會因應已添置的設備及訓練器材設計小一至小六的體適能單元大綱及教學計劃。

**成果及對學校發展正面的影響：整體參與體育活動氣氛提昇**

透過體適能訓練室的落成，能大幅提升學生參與體能活動的機會，加深學生對體適能訓練的認識，從而提升學生自發參與體能活動的動機，助學生培養健康活躍的生活方式，有效管理體重，促進健康。

#### 3.2 評鑑

**評鑑方法：課堂/活動觀察**

**成功準則：**

- 透過教師的課堂觀察，80%或以上到體適能訓練室出席活動的學生能積極參與訓練。

**評鑑方法：問卷調查**

**成功準則：**

- 安排曾到體適能訓練室出席活動的學生填寫問卷，收集學生對體適能訓練室的設備或活動的回饋，以便校方作檢討、跟進及優化課程。

**評鑑方法：前測/後測**

**成功準則：**

- 安排特選小組(過胖學生)參與體適能訓練班，並於參與計劃前、中、後期量度身高體重，監察訓練進度，更可在家長的同意下進行特選小組訪問，協助老師檢討訓練安排，為特選小組的學生提供更適切的指導。

**評鑑方法：其他**

**成功準則：**

- -70%或以上學生的身高體重標準達「可接受範圍」(參考香港體育教學網「身高別體重」曲線圖)
- -75%或以上小三至小六學生於體適能獎勵計劃中達章級水平(金、銀、銅)(參考香港兒童健康基金「學校體適能獎勵計劃」之測試準則)
- -檢視學生運動紀錄小冊子(家長需簽名作實)，70%或以上學生養成每天運動 30 分鐘的習慣。

#### 3.3 計劃的可持續發展(只適用於申請撥款總額超過 20 萬元的申請)

- 課程於計劃完結後會持續推行及不斷優化
- 善用相關設備及器材，在計劃完結後繼續舉辦學與教活動

#### 3.4 推廣(只適用於申請撥款總額超過 20 萬元的申請。)

**項目：座談會/分享會**

本校樂意於官校教師發展日及教育局體育組舉辦的工作坊與其他同工分享本校如何應用體適能訓練室去關顧不同能力的學生群組的學習需要。

學校在撰寫本計劃書時，有否參考優質教育基金(基金)網頁的公帑資助學校專項撥款計劃計劃書示例/已獲批撥款計劃

有

相關計劃書示例編號：S02

#### 4. 校方聲明

1. 本校會留意學校改建相關的條例及規則(如結構性改建、改動、加建及更改房間用途等)。
2. 本校會設置配合使用者(包括學生及教師)體能及訓練需要的器材，並安排已接受相關培訓的合資格學校人員在體適能訓練室開放時段當值，以確保使用者的安全。
3. 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. 本校明白優質教育基金的資助是一次性的，並會承擔往後的支出，包括維修費用、日常運作費用及其他可能引致的支出/後果。
5. 本校會確保所有貨品（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。

#### 5. 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值(\$)	建議的調配計劃
視聽器材	LED 電視	1 部	15,000	計劃完結後，有關器材將留校繼續使用。
辦公室家具	學生儲物櫃	1 個	2,000	
體育器材	電動跑步機	1 部	30,000	
	電動划艇機	1 部	16,000	
	健身單車	1 部	21,000	
	橢圓機	1 部	20,000	
	電子跳繩裝置	1 部	28,000	
	平衡訓練器	1 個	2,600	
	跳箱	1 套	9,500	
	藥球架	1 個	3,000	
反應燈組合	2 套	7,200		
肋木架	2 個	25,000		

#### 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 (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 01/11/2021 - 31/10/2022	30/11/2022	中期財政報告 01/11/2021 - 31/10/2022	30/11/2022
計劃進度報告 01/11/2022 - 31/10/2023	30/11/2023	中期財政報告 01/11/2022 - 31/10/2023	30/11/2023
計劃總結報告 01/11/2021 - 31/05/2024	31/08/2024	財政總結報告 01/11/2023 - 31/05/2024	31/08/2024