

計劃名稱： 創立「馬中健體訓練中心」，建立健康及共融校園生活	計劃編號： 2018/0376(修訂版)
-----------------------------------	-------------------------

機構名稱：馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學

(1) 計劃目的

為全校學生、教師及家長創建一個多功能健體中心，從而推廣健康運動生活及將運動普及化。本計劃將加入電子學習的元素，以科學、科技、體育三方面結合，為學生帶來全新的學習經歷。此外，健體中心亦為老師提供了一個完善的運動平台，令全體老師在恆常教學工作之外亦有機會培養出良好的運動習慣，籍著運動抒緩工作壓力。家長一向是學校發展中密不可分的一部分，所以家長的參與度亦是相當重要，健體中心亦為所有學生的家長提供一個運動的平台，讓家長及其子女共同參與運動，從而達至全民運動，促進健康生活方式。

計劃目標

- (i) 增強校隊的運動表現：透過科學化及有系統的體能訓練，配合恆常練習，提高各支運動隊伍的訓練水平，從而提升隊員的運動表現。
- (ii) 透過高科技儀器監察及收集學生實時生理數據(如最大攝氧量、最強心率百份比) 將所學理論實踐。並配合跑步/划艇/單車等競速運動及高強度間歇訓練(HIIT)，提升學生的學習動機，令課堂更實體化，有助提升學習成效。
- (iii) 校本體育課程將有更多元化的發展，與學校剛建設的攀石牆雙管齊下，令學生對不同運動有更多體驗，再配合不同體育主題的興趣班，建構學生正面及健康的身心發展。
- (iv) 為本校教師團隊及家長建立一個完善的運動平台，培養持續運動的習慣，平衡工作與運動時間，提升團隊的工作效率及健康。
- (v) 支援有特殊教育需要的學生，與香港中華基督教青年會合作，開辦運動治療班，透過健體訓練，改善學生專注力及增強社交技能。

(2) 對象: 全體學生、全體教師、家長(預計每年受惠人數為 600 人)

(3) 推行方案：

- (i) 進行時期：09/2022 至 09/2023 (隨後皆每年推行)

(ii) 過程/ 時間表：

日期	工作內容概要
9/2022 至 10/2022	1. 制訂健體課程及教材套。 2. 開展自修室改建工程，訂購健體器材及前期工作。
10/2022 至 2/2023	1. 於體育課(中四至中六)開展健體課程、籌備教師、家長健體班。 2. 開放健體中心予校隊隊員。 3. 開展 STEM In PE 課程及活動日。
2/2023 至 7/2023	1. 開展中期檢討(問卷調查、分析數據)。 2. 檢視各個計劃的實行情況。 3. 總結及評鑑健體中心的使用狀況。

(4) 產品：

(i) 預期產品：開設健體班予學生、教師及家長。將健體單元納入校本課程，為校隊提供科學化訓練。

(ii) 產品的推介：打造一個多功能的健體中心，對內為學生提供多元化的常規體育課程、為教師們提供一個運動減壓的平台；對外為本校家長提供一個親子健體機會，使所有參與者有效地提升健康及建立活躍生活模式，感染身邊的人一同做運動，達致全民運動目標。

(5) 預算：(a) 員工開支；(b)設備；(c) 服務；(d) 工程；(e) 一般開支；以及(f) 應急費用。

(6) 評鑑：

(i) 表現指標：a) 參與人數 b) 課堂/健體班活動問卷調查 c) 評估學生體適能

(ii) 成效衡量：a) 累積參與人數達致 600 人；b) 80%參與者表示明白恆常運動的重要； c) 80%教師表示活動有助舒緩工作壓力及開始有恆常運動的習慣。

丙部：計劃詳情

簡介：計劃會配合四個優先主題，包括照顧不同的學習需要、運用電子學習(資訊科技)促進學習、健康的生活方式、學生的正向發展及教師發展和身心健康及學校作為學習型機構及支援有多樣需要學生。

(1) 對計劃的需要及申請人能力

a. 計劃的背景

近年來社會的運動風氣日趨熾熱，據審計署在近十年來的康文署健身室使用量統計當中發現，使用人數由 2004-2005 年的 114 萬人次，在 2017 年已經以近 4 倍增加至 518 萬人次。同時由於科技的發展非常發達，世界體壇的訓練愈趨科學化，以數據及電腦化的分析去幫助運動員有更佳的運動表現。與此同時，香港學界的體育發展亦有顯著的增長，有不少商業機構都極力推動主流運動的比賽發展規模，例如是 NIKE 所協辦的學界精英籃球賽，有大規模的宣傳及賽事直播，令學界籃球在社會的關注度大增。除此之

外，現時其他主流學界運動的賽事均有網上媒體進行直播，可見社會對學界的體育發展都非常重視。配合學校現有的設備，包括新落成的攀石牆，去強化學校運動的整體發展及營造師生全民運動的環境。

相比起會考制度的體育科，在新學制底下，新高中體育科在中學文憑試的選修科目的成績比重也相對增長，大大增加對體育的重視，因此我校亦相應開辦高中體育科，至今已累積多年經驗，讓選修體育科的同學對體育的相關資訊都有更深入的理解以及建立健康的生活模式。體育科是非常著重實體性的學習，因此每一學年學校大大小小的體育活動都由體育選修科的同學協助籌辦，包括，陸運會及近四年舉辦的小學籃球邀請賽等等，目的是為了讓同學們對於籌辦運動比賽、運動管理及運動社會學的認識加深。學生在體育科上的成績亦開始進步，反映出同學健康生活的小種子已經逐漸萌芽，新落成的運動攀石牆更顯示出我校對加強體育發展多元化的支持，如學校能夠增設健體中心，常規體育課及選修體育科將會更多元化。學生能夠親自體驗各種新式的健體訓練，而且加入電子學習的元素，不但令學習的趣味增加，更能夠激發學生的學習動機³。此外，計劃中包含幾項關於健體中心的活動，學校會對體育選修科學生及高中校隊學生進行領袖培訓工作，令學生豐富在校的多元學習經歷。學校已經為健體中心準備多項措施以配合學校恆常政策，推動體育科的各個發展項目：培養學生正向及健康生活、健體班、攀石課程、運動普及化、校隊訓練。

b. 學校目前的狀況

學校近年積極推動體育發展及精英培訓，本校划艇隊的成績在最近幾年突飛猛進，多項賽事都在三甲之內，舊生趙顯臻更在今年的亞運男子輕量級單人雙槳艇勇奪銀牌。此外，學校在今年度興建攀運動攀石牆已經落成並可以使用，本年度的高中體育課程亦增設攀石課，可見學校在培育學生多元化的運動發展中有足夠的決心，設立健體中心是配合校本發展需要，令學生在體育上有多元化發展。學校一直希望為不同程度及需要的學生建立更多元化及完善的學習環境，讓全體學生均能夠有機會體驗更多，認識更多，希望他們對體育產生興趣及了解其好處，而且本校的體育老師亦具備相關的知識及技能，在健體中心落成後，能夠提升在體育科學與教的效能。興建健體中心是學校近年來的一大發展方向，在現今運動風氣正盛的年代，學校需要有更完善的環境讓學生能夠更針對性認識運動科學，不但能夠有效養成健康生活模式，更能夠對運動相關的行業產生興趣，對自己的生涯規劃有多一重選擇。學校一直非常著重學生的德育發展，本校今年度的德育主題為堅毅及守規，而體育練習正正切合了這兩大方向，透過訓練，學生能培養到堅持及毅力，亦會明白運動的規則，從而懂得守規自律的重要性，而最重要的是能夠建立正向積極的人生價值觀。為學生設立的健體班亦會增加學生之間的互動性，可讓不同層面及能力的學生共同參與，逐步增加學生對學校的歸屬感，改善學校風氣。我校近年各校隊的成績都有所提升，除了剛剛提及到的划艇之外，籃球及足球都是學界八強的常客；游泳、拯溺及越野的校隊人數亦有上升，因此健體中心能夠讓隊員作出更針對性科學化的訓練，中心設有的電子器材讓不同運動的專項訓練都能夠令學生在其運動上的力量都有所提升，配合恆常訓練，定必將校隊的質素推上更高層次。此外，健體中心的出現會吸引更多高中學生選擇體育選修科，間接令關注健康生活模式的人數增加，更多學生會因為運動而培養正向積極的人生態度。

本校在近年訂下其中一個關注事項為照顧學習多樣性，因此在課程設計上都需要照顧學習差異，在恆常體育課內加入健體單元，是有助於學生在不同強度上的體能訓練中取得成功感，增加學習動機，從而令學生建立健康及正向的生活模式。此外，學校每年都有參與體適能獎勵計劃，但近年獲得金、銀、銅獎同學的人數有下降的趨勢，顯示出需要加強對學生推廣健康生活模式和恆常運動的重要性。現今的學生有打機成癮的問題，手機不離手令他們成為新一代的「低頭族」，學生的健康問題實在不容忽視，本計劃是希望透過一連串持續性的多元化健體活動，為全校不同層面的學生進行訓練計劃，於恆常體育課，早會前、午息，課後時間及一些特別學習日進行訓練和學習，使學生能夠有系統地學習體育的知識及實踐，培養有規律及正向的生活態度，亦能夠量化個人成就，最終成為有恆常運動及重視健康的青年人，建立到正向健康的生活模式。健體中心的出現可以解決到學校在體育設備上不足的情況，為學校帶來新的標誌性，及多元化的運動政策，靈活地配合到不同學習需要的學生、教職員及家長的需要。籍著健體中心為有體重問題的學生建立持續性的體能運動，讓他們對運動產生動機，改善身體質素，提升自我形象，建立自信心。健體中心是學校各方面的發展重要的踏腳石，對提升學校的運動風氣及普及運動都有著不可取代的必要性。

價值教育是學校非常重要的課題，教授學生健康及正向的價值觀是計劃其中一個重要的目標，為了增加學生對學校的歸屬感以及生涯規劃藍本，計劃會邀請在職體育或康樂行業的學長學姐回校向學弟學妹分享會及協辦計劃中的各項活動，用專業的健體知識回饋母校，令學生對自己的生涯規劃有更多想法，同時以學長學姐作為榜樣善用自身的能力去回饋母校，增加學生對學校的歸屬感，建立良好的價值觀，薪火相傳。因此，成立健體中心不單只引領學生建立正向及健康的生活模式，亦教育學生建立正面的價值觀，學懂珍惜及感恩，飲水思源。

近年 STEM 及 e-learning 在學界非常盛行，體育科亦與時並進，積極推行 STEM in PE 的教學策略，創建健體中心就是本校推動「STEM in PE」的強大平台，將科技融入訓練，加上體育理論，透過監測學生的實時訓練表現，經感應器輸入電腦進行即時的數據分析，讓學生能更有效地認識專業訓練法及其他相關知識。透過數據收集，更了解自己身體狀態，可作針對性改善。因此本校在學期初已經購置 Polar 最新的心率監測系統及上臂感應器作配合。STEM in PE 更促進了跨科的合作，結合體育科、生物科、電腦科及其他學習領域，共同開設專題研習活動。健體中心的落成不但令選修體育科的同學受惠，其科學化的訓練及設備更可以帶到學校校隊的訓練，培養更好質素的運動員，推動學校運動成績。本年度學校亦開始參與教育局體育組大力推動的「MVPA 60」活力校園政策，希望配合現有的體育措施及政策去推動學生恆常運動，因此本計劃的健體中心是絕對有助於本校加強推動「MVPA 60」。教師是學校重要的資產，教職員的健康是本校非常關注的，近年教師因壓力過大而引致健康有不同程度影響的新聞有上升的趨勢⁴，情況不容忽視。台灣「運動醫學與運動科學」期刊中有研究指出規律運動可幫助改善心情及對抗壓力，如果常有憂鬱、焦慮症狀，運動更可能會有正面助益。此外，教師長期受到肩、頸、手、腰等等的痛症

所困擾，教師的職安健問題是不容忽視的，解決的良方是為教師提供一個可以舒展身心的健體中心。健體中心可作為一個令教師可以恆常運動的平台，教師健體班亦為全體教職員提供健體的機會。透過教授正確使用健體設備工作坊，教師可以自行因應時間到健體中心運動，舒緩工作壓力，為教師團隊建立健康生活模式。

- (2) 計劃目的：創建健體中心，推廣普及運動及健康生活模式的信息，學生及家長更重視身心健康，透過運動改善生活習慣。推動電子化學習「STEM in PE」，增加學生學習動機及推動自主學習。透過健體班及其他相關活動，讓參與對象建立積極及正向的人生價值觀。為本校教師團隊營造正向積極及舒適的工作氣氛，同工間互相支持，建立健康生活模式。
- (3) 計劃目標：
- 健體中心將納入恆常體育課中的其中一個上課場地，亦把體育科的健體單元延展，學生能學習如何鍛鍊肌肉和改善體能的原理及訓練法。
 - 豐富體育文憑試選修科的課程，使學生能夠更深入並實在地學習現行課題，包括人體、動作分析、訓練法及運動管理等等。
 - 透過實時心率監察科技、測試運動強度及衛星定位的新興運動科技，讓課堂有即時互動的效果，使到不同能力的學生都能夠更了解自己的身體狀況，增加他們的學習動機及興趣，而當中的數據更可以在電腦科作為真實事例分析，提供跨科平台。
 - 全校各校隊的訓練全面科學化，提升學生運動表現，培養正向及迎難而上的價值觀。
 - 開設健體班予學生、教師及家長，教導正確使用健體設施，建立健康生活模式。
 - 為全體教職員建立一個能舒緩壓力，促進運動的平台。教職員透過接觸運動，強身健體，釋放工作壓力，提升教師對身心健康的重視，改善身心健康及體適能水平。

-
- 「STEP」計劃成效公布 邀自閉學童偕家長到場分享
http://www.ymca.org.hk/zh-hant/step_results_announcement
 - 「電子體育課」有助提升小學生做運動的興趣
https://www.edb.org.hk/HKTC/download/eras/10-11/ERAS1011_R01.pdf
 - 教大研究：運動助自閉童入眠 每天 30 分鐘 提升專注力社交能力
https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20180827/s00002/1535307058395
 - 教聯會調查：教師壓力主因行政
https://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20171222/s00011/1513879629926
 - 規律運動有助改善心情 遇壓力不焦慮
<https://health.udn.com/health/story/5964/362120>
 - 【運動心理學淺談】運動有助治療自閉症
<https://www.sportsroad.hk/archives/202001>

(4) 預期受惠對象及人數

1. 本計劃受惠對象為本校持分者。
2. 直接受惠人數約 300 位學生；本校教職員約 70 位；本校家長約 200 位，於家長日或學校大型開放日進行健康體適能測試。

(5) 創意

本計劃希望提供一個完善的體育發展平台，提供最新的體育資訊及健康生活模式相關的知識，帶領學生、教師及家長踏出健康生活的第一步。健體中心的環境及設備，大大增加他們持續運動的動機，積極進行運動訓練，提升健康體適能水平。本計劃有別於過往單次性活動或主題學習日的做法，首次計劃興建特別為體育發展而設的健體中心，進行各類常設及可持續性的健體活動，所帶來的成效是長期及顯著的。

計劃亦首次將科技融入體育課當中（實時心率測量），結合了人體學、運動力學、動作分析、心肺訓練等的多個課題。學生可根據個人資料，於訓練或課堂中即時查看自己的體能狀態及其數據分析，從而得出屬於自己的體能數據，分析自己的強弱點，亦可以將數據與同學互相交流、分享。這是資訊科技應用於體育科的最大優勢。

(6) 理念架構

- a. 本校一向致力發展全人教育，希望為不同層面及不同籌疇的學生建設完善的學習環境。近年來學生在各項學界賽事中表現理想，參與人數亦有上升的趨勢，計劃是為了建構更系統化及高質素的練習，幫助學生提升運動表現，突破自己。
- b. 近年社會對體育活動及健康生活的關注有所上升，成立健體中心正正配合社區發展，結合地區資源（例如康文署，友校合作）在區內推廣體育活動，推動學生積極建立健康生活。
- c. 近年學校校隊的成績穩步上揚，籃球及室內賽艇更是學校的重心發展項目，籃球由學校體育老師（現役甲一組籃球員）負責，室內賽艇隊亦聘請專業教練，因此需要一個完善的健體中心去提升學生訓練質素及表現。
- d. 期望此健體中心能成為一個象徵標誌，喚起學生、教職員對健康生活模式的關注，以及樹立他們健康的形象，以致感染到區內人士都能一同建立健康生活模式。

(7) 申請人的能力

本校於本年度的關注事項為「促進學生個人成長，確立人生目標，培養學生尊重勤奮精神」，本計劃正正希望透過運動令學生找到方向，培養勤奮，刻苦耐勞的精神。

- a. 財政方面，本校承諾負責日常營運及維修保養等經常性開支，確保健體中心能往後恆常開放及維持不同種類的活動，令受惠人數持續每年增加。

- b. 人力資源方面，本校現在有三位體育老師，另有五名非體育科老師協助帶領體育類校隊，校內體育氣氛濃厚。部份校內比賽，亦有老師一同參與，可見學校師生積極參與體育活動的氣氛濃厚。
- c. 器材方面，本校體育科恆常使用體適能評估儀器如體脂磅、手握力計、脂肪夾、坐地前伸木箱等，近年亦已增添一批拉力膠帶、小欄架、訓練梯、TRX、戰繩等，為學生提供不同訓練器材。

總括而言，本校已具備各項有利客觀條件，亦已為設置健體中心做了一連串前期工作，學校有信心若計劃通過批核，即可順利按時開展。

(8) 推行方案及時間表：

進行階段	預期開展及完成日期
1. 自修室改建工程	9-10/2022
2. 購買及安裝器材	9-10/2022
3. 編寫健體中心安全使用守則及健體班課程內容及教材套	9/2022
4. 由體育組負責，於體育課(中四至中六)介紹正確使用健體中心器材工作坊。	10-11/2022
5. 舉辦教職員健體班，供校內全體教職員參與及體驗，全年 2 次，每次 1.5 小時，人數 15-20 人，預期受惠人數為 40 人。	第一期：2-3/2023 第二期：3-4/2023
6. 開設課後健體班，全年 2-3 期，每班 15-20 人，每次 1.5 小時，為期 4 堂 預期受惠人數為 60 人。	第一期：2-3/2023 第二期：3-4/2023
7. 不定期舉辦家長健體班，全年 2-3 次，每次 2 小時，每班 15-20 人，預期受惠人數為 60 人。	第一期：2-3/2023 第二期：3-4/2023
8. 於午息(30 分鐘)和課後時間(1.5 小時)，開放健體中心予中四至中六合資格學生。人數上限為 15 人，預期每年受惠人數為 150 人。	1/2023 開始
9. 於新高中選修體育課的課程設計中，使用健體中心，靈活配合學生於體育科的學習需要。	1/2023 開始
10. 開放預訂時段，供校隊安排練習(不定期)，預期每年受惠人數為 100 人。	1/2023 開始
11. (考慮)開辦初中健體班，每班 15-20 人，每次 1.5 小時，為期 4 堂，預期受惠人數為 60 人。(視乎學生能力及健體中心使用率而定)	試後活動(7 月中)

高中中育課程及參加者挑選準則：

本校參加了由教育局、香港兒童健康基金和中國香港體適能總會合辦「學校體適能獎勵計劃」，目的是提高中、小學生對健康體適能的認識，並鼓勵他們經常參與運動。

本校已於恆常體育課中加入體能測驗，申請創立馬中健體中心旨在於測驗前，提供多一個平台讓學生操練，從而提高學生體能成績及鍛鍊體格。

在編訂每年教學進度時，於體能測驗前兩課節，安排同學到健體中心練習。在高中級別，於學期開首第一課節，介紹健體中心內之器械如何使用及操作。

學習內容：

1. 健體中心內之使用守則(安全、使用資格及開放時間)
2. 介紹健體中心內之器械，如何正確使用及操作
3. 基本人體結構(肌肉系統運作) 及訓練原理
4. 按訓練目標，使用不同針對操練
5. 乎合使用健體中心的條件*

*a. 校隊成員

b. 體育選修科同學

c. 通過校內健體中心使用許可考核同學

(9) 具體計劃項目

- a. 每學期設健體挑戰日。包括專題早會、晨讀節(閱讀有關健康體適能或飲食相關疾病的資訊)、隊際/社際/師生體育競技活動。提升學生對健康體適能的關注。
- b. 設立健體班。透過教導學生體能鍛鍊及各健體器材的使用方法及安全守則，讓他們得到成功感和自信。亦透過一連串獎勵計劃及測量，讓學生明白「努力向前，往目標進發」的正面人生價值觀。
- c. 在中四至中六的恆常體育課中加入健體訓練及評估，包括速度單車評估、體適能考核、實時心率測試體驗課及 HIIT 訓練，令學生對健體有更深一步的認識，引起他們做運動的動機。
- d. 高中體育選修科的學生將會有不同單元的專題研習課，包括按自身的專項及體能狀況設計合適的訓練法，配合健體中心的設備，進行一個月內每星期 2 小時的訓練課，再評估訓練成效及檢討。
- e. 在實時心率體驗課及 HIIT 訓練課中，將運用學校已備有的心率測試裝置 (配戴於手臂上，解決過往胸口心率計的衛生問題)，經電腦顯示學生即時的心率和運動強度等等的數據，將科技與體育教學結合，加強學習的效果。
- f. 於體能挑戰日/體育課體能測試等等的活動當中，收集學生的體能數據作參考，定時在學校平台發放相關資訊予同學知道自身的表現，能提升同學的關注及投入程度。
- g. 創建「馬中健體訓練中心」，開放予學生及教職員使用。
- h. 課後設有健體中心開放時段，增加學生在課餘的運動時間，並以體育選修科學生擔任管理員，將在單元課題 (運動管理及訓練法) 學習到的知識去協助管理。
- i. 開辦教師健體工作坊，團隊發展活動等等，推動教職員恆常運動的習慣，或開始嘗試接觸運動，為教師團隊建立一個平台，互相在運動中交流及分享心得，幫助增進團隊合作。此外更能減輕工作壓力，改善日常生活方式，提升工作效率。

(10) 教師及校長在計劃中的參與

A. 本校的準備

1. 本校現有 10 部室內划艇機，4 套 TRX 訓練器材及一套可供 40 人同時測試即時心率裝置。因此此健體中心對建立正向人生態度、健康生活模式及科學化訓練都有相當大的作用。
2. 本校現時有三位體育老師，對體適能的測試及訓練都相當了解。此外現時亦有老師取得運動治療師證書的資格及體適能總會認可的資格。對計劃推行和運作有一定把握。
3. 在新高中學制下，我校中四、中五均設有體育選修科。因此對健體中心的需求都非常大。透過理論與實踐並重，學生可具體化理論課所學的知識。為體育科考試作好準備。
4. 學校亦開始參與教育局體育組大力推動的「MVPA 60」活力校園政策，希望配合現有的體育措施及政策去推動學生恆常運動，因此本計劃的健體中心是絕對有助於本校加強推動「MVPA 60」。

B. 教師及校長參與計劃的程度

1. 本計劃配合學校三年發展計劃的政策，可增強持份者對學校的歸屬感及對健康生活的關注，學校將全力配合。
2. 校長對本計劃大力支持，為計劃的監察人。體育科主任及校務主任將投入此計劃，另外有專責老師負責此計劃的各項執行細節，使計劃能順利推行。
3. 此外，為提升學生自我形象，及培養學生領袖及其責任感，老師將會訓練新高中體育選修科的學生擔任健體中心小導師，協助中心的運作，例如製作各器材及動作的正確使用方法及注意事項等告示，以圖卡展示。
4. 校方經過細心的評估和考慮後，決定將地下自修室改建成健體中心。其考慮重點包括運送器材及維修非常方便，近停車場；改建對學校正常運作的影響最少。
6. 學校在改建過程中，定當與相關部門及機構聯絡，確保學校工程符合各指引及安全守則。
7. 在健體訓練中心進行活動期間，使用者必須遵守由香港特別行政區教育局體育組編寫的所有相關安全指引。

(11) 預算

項目	數量	費用(港元)
22. 健體班教練費用(4 堂)	1	\$ 2,800.00
	服務 (小結)	\$ 2,800.00

項目	數量	費用(港元)	理由
改建工程(地下自修室)			
1. 清拆舊有假天花及玻璃門連框及向電梯位大玻璃及鋁框	1	\$ 15,000.00	增加可用空間
2. 清拆向爬蟲管鋁窗及鋁門位	1	\$ 12,000.00	工程費
3. 室內天花執灰及翻黑色乳膠漆	1	\$ 15,000.00	工程費

4. 新改明喉明蘇位及燈位 每位計 HK\$ 650 (現在包 10 個蘇位)	1	\$ 6,500.00	確保用電的安全，供不同電子儀器用電。
5. 向電梯位新造不銹鋼框清片玻璃 1 幅	1	\$ 42,000.00	讓使用者能對照自己的動作健身
6. 向樓梯位新造不銹鋼框雙掩玻璃門 1 對	1	\$ 15,000.00	提升健體中心吸引度，開揚
7. 新造消防箱高身櫃 5 尺 X 10 尺高	1	\$ 15,000.00	工程費
8. 室內地台面新鋪膠墊 (不包材料)	1	\$ 12,000.00	保護使用者，增加器材壽命。
9.1 室內新裝天花 5 匹卡式冷氣機 2 部 (不包機價及供電位)	1	\$ 22,000.00	保持空氣流通，提升合適溫度予使用者作運動
9.2 5 匹卡式冷氣機	2	\$40,160	
10. 室內牆身執灰及翻油乳膠漆	1	\$ 25,000.00	工程費
11. 舊有爬蟲管位封隔熱板牆身 2 幅約 310 尺	1	\$ 50,000.00	工程費
12. 新間位置用英泥沙地台批盪批平	1	\$ 15,000.00	工程費
13. 室內玻璃向走廊位新裝卷簾	1	\$ 9,000.00	易於打理
	改建工程 (小結)	\$ 293,660.00	

器材			
項目	數量	費用(港元)	理由
14. Freedom Rack	1	\$ 32,000.00	有效器材管理
15. Instinct Line Dual Leg Press / Calf Raise	1	\$ 22,000.00	訓練下肢肌肉
16. Inspiration Line Multi-Press	1	\$ 20,000.00	訓練上肢肌肉
16. Inspiration Line Multi-Adjustable Bench	2	\$ 14,000.00	讓使用者進行多角度鍛鍊，增加器材可用性
17. Indoor Cycling with Mpower Echelon 2 Console	6	\$ 102,000.00	新興的速度及帶氧運動。運作後更兼容班際、社際等競賽的元素，大大提升學校活動的靈活性，加上跨科的合作，是本計劃的重要元素。
18. Rubber Coated Weight Plate (2 pcs each of 1.25, 2.5, 5, 10, 15, 20, 25kg)	1	\$ 8,000.00	為不同程度的使用者能按個別能力，進行專屬鍛鍊。
19. Rubber Coated Dumbbell 1 Pair each of(5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50lbs)	1	\$ 14,000.00	為不同程度的使用者能按個別能力，進行專屬鍛鍊。
20. Inspiration Line 2 Tier Dumbbell Rack (Hold for 10 Pairs)	1	\$ 7,000.00	有效器材管理
21. 抽濕機	2	\$ 8,760.00	器材保養，防潮濕
23. 桌上型電腦	1	\$ 5,700.00	教學用途
24. 多媒體投影機	1	\$ 6,600.00	教學用途
25. 投射幕 (連安裝費)	1	\$ 2,500.00	教學用途
26. FitLight Trainer 反應燈	1	\$ 18,000.00	反應訓練
器材(小結)		\$260,560.00	

27. 一般開支(雜費, 宣傳, 印刷, 急救箱)	1	\$ 3,080	一般開支
28. 應急費用	1	\$ 4,000	準備突發應急事情
29. 審計費用	1	\$ 5,000	
	總數	\$ 569,100.00	

(12) 計劃的預期成果(產品及成果) a. 預期產品

- a. 一個完善的健體訓練中心
- b. 一套使用健體訓練中心安全守則
- c. 健體班及相關教材套
- d. 適合不同人士的健體教材套
- e. 學生、教師、家長的健體班及體驗活動

- b. 預期成果
1. 一個適合學生、教師、家長的健體訓練中心
 2. 體育選修科及體育校隊成員, 對健康生活模式及訓練活動有更深入的體驗和認識。
 3. 全校 80%學生參與健體活動, 增加對運動相關的知識
 4. 本校教職員對個人健康有更深入的認知, 並透過運動舒緩工作壓力, 建立健康人生。

(13) 計劃評鑑

- a. 教職員問卷調查參與健體班後, 對於以下各項的變化:
 1. 運動習慣
 2. 個人健康知識
 3. 壓力處理
 4. 工作效率
 5. 自我形象
- b. 學生問卷調查(體育選修科、各校隊及其他學生)於計劃前後對正向積極人生、成功感及健康生活模式之變化。
- c. 家長問卷調查(家長參加健體班及體驗活動後整體身心變化)
- d. 統計各項活動出席人次。
- e. 比較各學生計劃前後, 體適能表現的變化及改進。

(14) 計劃成果之延續

計劃是本校推動體育發展中重要的一部份，並對現時新高中課程有莫大益處，故校方決定大力支持和推行學生及教師的健康生活教育計劃。而且，本校亦有曾經成功申請優質教育基金的經驗並其計劃仍然維持運作。相信計劃開展後，定能為學校帶來長遠而豐厚的得益。

(15) 推廣及宣傳計劃效果

- a. 本計劃對象為學校持分者，可利用校內現有資源及架構進行推廣及宣傳。
- b. 本校將有大型標語及海報在學校當眼處，展示健體中心的計劃及細節，務求讓外界人士了解本發展計劃。
- c. 將安排健體中心開幕禮，並邀請友校，與本校師生及辦學團體進行交流及觀摩。
- d. 如順利運作後，可辦分享會促進教師交流，與其他友校分享成功經驗。

(16) 確保學生安全措施

- a. 制定正確使用健體中心守則，令各使用者了解及遵守有關安全措施。
- b. 為全體師生分階段進行健體中心簡介及體驗班，鞏固學生及老師對健體訓練的基礎知識。
- c. 舉辦健體中心管理員課程，合資格學員將協助使用者，確保練習動作正確及安全。
- d. 於所有開放時段內，定必有合資格老師或職員駐場，其餘時間將會鎖上，以防意外。
- e. 專責老師將每年定期檢視相關器材的運作情況，有需要時安排維修或更換及定期保養。
- f. 健體中心將設置急救箱，另駐場人士亦配備手提電話，以備不時之需。

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 01/09/2022 - 28/02/2023	31/03/2023	中期財政報告 01/09/2022 - 28/02/2023	31/03/2023
計劃進度報告 01/03/2023 - 31/08/2023	30/09/2023	中期財政報告 01/03/2023 - 31/08/2023	30/09/2023
計劃總結報告 01/09/2022 - 30/09/2023	31/12/2023	財政總結報告 01/09/2023 - 30/09/2023	31/12/2023

資產運用計劃

Category	項目/說明	Quantity	Amount	Assets usage plan
Equipment	Freedom Rack	1	\$ 32,000.00	The equipment will be used in school for various learning and teaching activities upon completion of the project
	Dual Leg Press / Calf Raise	1	\$ 22,000.00	
	Inspiration Line Multi-Press	1	\$ 20,000.00	
	Multi-Adjustable Bench	2	\$ 14,000.00	
	Indoor Cycling with Mpower Echelon 2 Console	6	\$ 102,000.00	
	Rubber Coated Weight Plate (2 pcs each of 1.25, 2.5, 5, 10, 15, 20, 25kg)	1	\$ 8,000.00	
	Rubber Coated Dumbbell 1 Pair each of(5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50lbs)	1	\$ 14,000.00	
	Inspiration Line 2 Tier Dumbbell Rack (Hold for 10 Pairs)	1	\$ 7,000.00	
	桌上型電腦	1	\$5,700	
	多媒體投影機	1	\$6,600	
	抽濕機	2	\$8,760	
	反應燈	1	\$18,000	

備註：

1. 本校會負責使用者的安全，採取安全措施，以及遵守教育局〈香港學校體育學習領域安全指引〉和其他相關的安全指引。
申請學校亦須確保健體訓練中心的開放時段有合資格的人士當值。
2. 申請學校選擇服務供應商時，須遵照優質教育基金〈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。