

公帑資助學校專項撥款計劃

計劃編號：	2021/0052 (更新版)
學校名稱：	中華基督教會基智中學 The Church of Christ in China Kei Chi Secondary School
計劃名稱：	校本健康生活體適能課程 School-based Healthy Lifestyle Fitness Training Program
受惠目標：	中學
預計直接受惠人數：	學生:252 人(中二、中三) 教師:60 人 家長:0 人 其他(請註明): 125 人 (體育校隊成員)

1. 計劃需要

1.1 計劃目標

透過於校內增設健身室及優化校本中二至中三級體育課程，加強學生對體適能訓練及評估的認識，提升學生運動動機，校方亦透過舉辦教師體適能活動，提升教師對健康生活的關注及紓緩教師工作壓力，從而建立學校全體人員活躍及健康良好的生活習慣。

1.2 校本創新元素

本校在校內增設健身室，同學親身體驗不同種類的器械的訓練及對器械的認識，可用作延伸一般體育課程中有關體適能與健康的學習，加強學生對體適能相關知識及測試的認識，以提升學生的體適能表現。

1.3 計劃配合學校需要 / 學生的多樣性需要

項目：與本周期學校發展計劃/關注事項相關

本校關注事項包括「促進學生健康生活素質」，本科關注事項包括「改善學生體適能表現」，故此建立恆常運動的健康生活習慣乃目標之一，若計劃得以推行，校方在行政及資源上必定全力支持配合。校方已預留地下多用途室內運動場地為健身室之用，面積為約有 198 平方米(9 米 x 22 米)。該處以前亦作運動課之用，此地點有足夠空間，適合進行相關活動及其他運動課之用，於該場地設立健身室並不會影響設施的原本用途。是次計劃將加強學生對體適能訓練及評估的認識，亦能協助學校建立學生之體適能數據庫，以此作為日後教學參考，優化中二及中三校本體育課程，從而建立活躍及健康的生活方式。

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

- 課程設計參考了教育局《體育學習領域：六大學習範疇課題概覽》，當中包括：體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀及態度、安全知識及實踐、活動知識及審美能力。
- 學生通過體育訓練，培養學生對運動的習慣，令學生能持之以恆地練習，從而培養出堅毅、認真的態度。

- 於體育課中教授基本健身器材應用及體適能訓練理論。學生運用健身及體適能設施，老師收集學生體適能數據，從而設立體適能數據庫。學生能了解自己的體適能狀況，老師亦以此作為教學參考。
- 學生須自行設計體適能訓練計劃及實踐計劃。為學生進行定期體適能測試，以檢測成效。
- 教職員工作繁多，學校鼓勵老師在工餘時利用健身室舒緩工作壓力，建立學校全體人員活躍及健康良好的生活習慣。

2.2 學校的準備程度

項目：教職員具備的相關資歷及經驗

- 本校有兩位具認可資格的體育老師，計劃負責人(本校體育科科主任)將統籌整個計劃的活動。兩位體育老師均具備基礎體適能知識，及有豐富教學經驗。
- 本校自 2010 年開始在初中加入體育理論課，老師已累積相當經驗，並了解學生的體能發展及需要。
- 老師一致贊同如於校內興建健身室，可延伸體育課程中有關體適能與健康的學習，讓學生親身體驗各種器械訓練及其訓練效果，提升學生的體適能表現。

2.3 校長和教師的參與

學校人員：副校長

職責：監察督導, 處理撥款

學校人員：科主任

職責：統籌整個活動，擬定計劃, 協調, 課程/活動規劃, 教材整理, 帶領/參與活動

學校人員：科任教師

職責：協助計劃推行，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 10/2023 至 07/2025

合共需時 1 年 10 月

2.5 計劃活動的詳情

a. 推行計劃措施

活動 1：中二體育課堂體適能教學

推行時期：

01/2024 - 06/2025

學習階段及學習範疇/學科/學習元素	內容	節數
中二級 體育學習領域 健康及體適能、安全知識及實踐、 運動相關的價值觀及態度	中二級體適能理論及實踐課題 課堂學習主題：健康體適能組合成分、基礎體適能測量與評估及運動與體重控制。 推行模式： 1. 理論部份： - 健康體適能組合成分(心肺耐力、肌力、柔韌度及身體組成) - 體適能測量項目與評估方法 - 體重控制指標 2. 實踐部份： - 在體育學習領域課程中，包含不同體育活動，學生利用不同健身器材，提升體適能及體育活動能力。學生利用購置的器材，室內健身單車及跑步機在課堂內讓學生使用，提升心肺耐力功能。為了提升上肢及下肢肌力，學生使用坐式上斜推肩訓練機及坐式蹬腿訓練機。利用測脂機分析學生的身體質素，以便有效及準確作出跟進及改善。 - 學習正確使用健身室內的器材及了解安全事項。	中二級共 6 節 體育課，每節 35 分鐘

參與學校人員 及/或 受聘計劃人員 數目及職責：

- 本校體育組教師負責編寫及推行中二體適能課

預期成效：

- 學生對健康體適能增加認知；能掌握如何運用健身室內的健體器材進行體適能訓練及評估，提升心肺耐力、肌力及體重控制；使用測脂機可再進行身體測量與評估，認識體重控制指標，並能夠作簡單分析及總結，透過課堂實踐，正確地運用健身室內不同類型器材進行體適能訓練，並了解相關安全措施。學生在運動訓練當中，培養出認真的態度，遵守安全指引，愛惜設施。
- 體育科「六大學習範疇」中體育技能：中二級包括排球、籃球課。學生運用器材鍛鍊下，可提升排球發球時所需的肌力，下肢訓練提升排球上手及下手傳接球的技術；進行籃球課時，學生心肺耐力可有所提升。學生使用器材反覆鍛鍊下，學生可以提升身體素質，在各種體育活動中更能表現出他們的自信及能力。

活動 2：中三級體育課體適能教學

推行時期：

01/2024 - 06/2025

學習階段及學習範疇/學科/學習元素	內容	節數
中三級 體育學習領域 健康及體適能、安全知識及實踐、運動相關的價值觀及態度	中三級體適能理論及實踐課課題 課堂學習主題：基礎人體肌肉系統，基礎無氧及有氧運動訓練原理。 推行模式： 1. 理論部分： - 人體肌肉系統 - 基礎無氧及有氧運動訓練原理 2. 實踐部分： - 為配合課程，將購置的器材在課堂內使用，讓學生運用不同器材，如坐式上斜推肩訓練機、坐式蹬腿訓練機、坐式踢腿訓練機、坐式推胸訓練機，多功能訓練機，可提升上肢及下肢肌肉，協調能力，及認識不同肌肉系統；室內健身單車及跑步機，提升心肺耐力功能，認識有氧運動訓練原理。利用測脂機分析學生的身體質素，以便有效及準確作出跟進及改善。 - 學習正確使用健身室內的器材及了解安全事項	中三級共 6 節體育課，每節 35 分鐘

參與學校人員 及/或 受聘計劃人員 數目及職責：

- 本校體育組教師負責編寫及推行中三體適能課

預期成效：

- 學生能對基礎無氧及有氧運動訓練有所認識；學生透過課堂實踐，正確地運用健身室內不同器材，並了解相關安全措施，以進行體適能訓練及評估，提升身體不同部位的肌力及進行有氧運動訓練等。並運用 FITT 原則設計個人的運動計劃(FITT 原則即：Frequency-運動頻率、Intensity -運動強度、Time-時間長度、Type-運動類型)。學生在運動訓練當中，培養出認真的態度，遵守安全指引，愛惜設施。
- 體育科「六大學習範疇」中體育技能：中三級包括手球、足球課及排球課。學生運用器材鍛鍊下，可提升手球射球、排球扣球及足球射門時所需的四肢及下肢的肌力，不同的肌用系統；學生利用有氧運動訓練，進行足球比賽時，心肺耐力可有所提升。學生使用器材反覆鍛鍊下，可以提升身體素質，在各種體育活動中更能表現出他們的自信及能力。

活動 3：運動校隊體適能訓練

推行時期：

03/2024 - 05/2025

學習階段及學習範疇/學科/學習元素	內容	節數
• 體育學習領域：健康及體適能、安全知識及實踐、運動相關的價值觀及態度	• 安排各運動校隊隊員在體育老師或教練的指導下定期使用健體設施進行訓練。 • 學校有不同校隊，欖球隊、籃球隊、足球隊、排球、跆拳道隊及劍擊隊等將購置的器材在訓練時使用。校隊隊員可使用多功能訓練機、史密斯機等多功能器材，提高球隊的上肢及下肢及身體不同部位的力量，協調性等。足球隊、籃球隊、排球隊可利用室內單車機及室內跑步機，訓練球員心肺耐力。排球隊員也可利用拉背機進行肌力，上肢及背部的力量訓練，加強攻擊動力。 • 劍擊隊員、足球隊員運用坐式蹬腿訓練機、坐式曲腿訓練機、坐式踢	• 各隊安排每星期 1 次，每次 1-2 小時

	腿訓練機，進行下肢肌力訓練，加強比賽時進攻及防守時下肢力量。	
--	--------------------------------	--

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、受聘校隊教練

預期成效：

- 組員認識不同專項運動訓練重點，並自行設計訓練計劃及評估效度。組員在運動訓練當中，培養出認真的態度，遵守安全指引，愛惜設施。

活動 4：培訓健身室學生管理員 <u>推行時期：</u> 01/2024 - 01/2025		
<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>
體育學習領域：健康及體適能、安全知識及實踐	- 公開招募健身室學生管理員約 20 人，並要通過面試及體適能測試。 - 由體育老師教授健身室使用守則、器材的安全操作及處理意外的程序。 - 健身室將定期開放給學生使用，使用學生必須先經老師進行培訓及評估，並事先向老師登記。健身室開放期間確保在體育老師或合格教練在場，學生方可使用健身室。學生管理員可協助體育老師或合格教練點名，維持室內進出秩序工作等。	健身室定期開放給學生使用，約每星期 1 次，每次 1-2 小時

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

預期成效：

- 健身室學生管理員學懂健身室的使用守則、器材的安全操作及處理意外的程序。

b. 教師培訓 (如適用)

活動 1：教職員體適能講座及培訓工作坊

推行時期：

01/2024 - 07/2025

內容：

1. 安排專業導師於教師發展日到校講解體適能的基本理念、體重管理等。
2. 安排專業導師於教師發展日指導教職員制定健體計劃及正確使用健體器材。完成課程的教職員將獲發健身室使用證，日後在健身室開放時段可使用健身室。
3. 開放健身室給教師進行健體運動

工作坊：

節數：共 2 場，每場 3 小時，每場 30 人

1. 體適能講座：每場 1 小時
2. 基本器材應用健體班：每場 2 小時

開放健身室：

每星期 1 節，每節 1-2 小時

校內/受聘 培訓人員：

- 中國香港體適能總會專業證書或相等資歷

預期成效：

- 加強教師對體適能的認識，在工餘時間享受運動的樂趣，從而強身健體。並對自己身體狀況的了解及關注。他們並能因應自己的身體狀況安全及正確地進行健體運動。

c. 其他措施與活動 (如適用)

/

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
員工開支預算總額：						0	

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
教職員體適能講座及培訓的導師費	節數：共 2 場，每場 3 小時， 1.體適能講座：每場 1 小時 2.基本器材應用健體班：每場 2 小時 專業導師的資歷要求：持有中國香港體適能總會專業證書	800	6		4,800	教授老師體適能概念，如何使用健體室達至理想效果。
服務開支預算總額：					4,800	

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
多功能訓練機	器械設計能夠訓練上下肢多個部位肌肉，改善核心力量、平衡力、協調能力	36,800	1		36,800	學與教：一個全面的訓練系統，更可配合校隊訓練及課堂的使用。
多功能訓練椅	單獨或配合其他器械使用。	3,200	1		3,200	學與教：鍛鍊軀幹
三層啞鈴架	可擺放 10 對啞鈴	5,800	1		5,800	保護器材
啞鈴套裝	1 套共 10 對 (5 磅至 50 磅)	15,800	1		15,800	學與教：負重訓練
鐵餅套裝	1 套 (12.5/5/ 10/25/35/45 磅)	6,500	1		6,500	學與教：負重訓練
室內健身單車	可調校座位高度及阻力	6,800	6		40,800	學與教：加強學生心肺功能及有氧訓練；課堂上可多位同學同時進行心肺耐力訓練
史密斯機	器械設計能夠訓練超過多個不同部位的肌肉，如上肢、下肢、胸、背、腹等	33,500	1		33,500	學與教：一個全面的訓練系統，更可配合校隊訓練及課堂的使用。

坐式推胸訓練機	可調節不同負重量；座位可調節角度，可方便不同身高者使用	15,800	1		15,800	學與教：負重訓練/肌力/胸肌/三頭肌
坐式上斜推肩訓練機	可調節不同負重量；座位可調節角度，可方便不同身高者使用	15,800	1		15,800	學與教：負重訓練/肌力/肩膀/臂力
坐式高拉訓練機	座位可調節角度，可方便不同身高者使用	15,800	1		15,800	學與教：負重訓練/肌力/上肢及背部
拉背機	座位可調節角度，可方便不同身高者使用	15,800	1		15,800	學與教：負重訓練/肌力/背部/肩膀
坐式蹬腿訓練機	座位可調節角度，可方便不同身高者使用	15,800	1		15,800	學與教：肌力/下肢
坐式曲腿訓練機	座位可調節角度，可方便不同身高者使用	15,800	1		15,800	學與教：肌力/下肢
坐式踢腿訓練機	座位可調節角度，可方便不同身高者使用	15,800	1		15,800	學與教：肌力/下肢
室內跑步機	可調節速度及坡度	30,000	2		60,000	學與教：加強學生心肺功能及有氧訓練
測脂機	醫療級 - 能夠準確測量，分析學生身體組合成份的身體質素	62,000	1		62,000	1. 協助處理、統計及分析學生的身體質素，以便有效及準確作出跟進及改善。 2. 能夠有效建立詳細而準確的健康個人檔案。
地蓆一套	具有保護性	8,500	1		8,500	擺放在多功能訓練機、三層啞鈴架及鐵餅套裝下作保護。
設備開支預算總額：					383,500	

d. 工程開支

項目	工程內容	預算開支	理據
工程開支預算總額：		0	

e. 一般開支

項目	預算開支	理據
印刷健身室安全使用資料	2,089	學校依據〈香港學校體育學習領域安全指引〉編寫使用健身及體適能設施及健身室安全守則，張貼於健身室當眼位置；另編寫並印製「健身室安全使用」單張派發全校師生，並上載於學校網頁。
一般開支預算總額：		2,089

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	0
計劃應急費用	11,711
應急費用預算總額：	11,711

g. 審計費用

	預算開支
審計費用	5,000
審計費用總額：	5,000
申請撥款總額：	407,100

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

項目：中二及中三級校本體適能課程

學校製作「健身室安全使用手冊」、「中二及中三級校本體適能教材套」。學校透過加強體適能教學，使學生對體適能訓練及評估有更深入的認知，以至提升個人對健康的關注，改善體適能水平，並通過恆常參與體能活動，抒解壓力，促進健康，為學生及學校教師帶來正面。

3.2 評鑑

評鑑方法：體適能筆試

成功準則：

安排中二及中三學生進行體適能筆試，考核內容包括健康體適能組合成分、身體測量與評估、體重控制、基礎人體肌肉系統，基礎無氧及有氧運動訓練原理、使用健身室設施安全守則等範疇，期望 70% 或以上學生能夠取得合格。

評鑑方法：問卷調查

成功準則：

問卷對象包括中二及中三級學生、教師及校隊隊員。70%或以上問卷調查認為健身室的建立可加強他們對有關體適能與健康的認識；他們親身體驗各種器械訓練及其訓練效果，能建立活躍及健康的習慣；健身室能有助提升運動的表現；可讓他們在閒餘時舒緩壓力，提升生活質素。

評鑑方法：實習考核

成功準則：

安排中二及中三學生進行實習考核，內容為正確使用各種器械、啞鈴等。期望 70%或以上中二及中三級學生能夠正確運用健身器材。

評鑑方法：課堂/活動觀察

成功準則：

教師或學生管理員於每次健身室開放時段記錄使用人數，同一時段不可超過 25 人使用。期望健身室使用率平均超過 70%。

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)

- 體適能課堂及健身室能建立學校重視健康及活躍的生活文化，故課程於計劃完結後會持續推行及不斷優化。
- 計劃完成後，本校將負責體適能健身室的保養及器材維修，確保日後能繼續正常運作，以便每年推行相關活動，令計劃目標得以延續。

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

本校樂於與其他同工或家長分享體適能單元教材，另健身室安全使用小冊子會上載於學校網頁，供同工參考。

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

- 4.1. 本校確保擬發展的學與教材料切合學生的學習需要、程度、年齡和能力，並確保有關內容及資料正確、完整、客觀和持平。
- 4.2 本校確保各體適能設施適合學生使用，而體育活動內容符合《體育學習領域六大學習範疇課題概覽》所述。
- 4.3 校方已預留地下多用途室內運動場地為健身室之用。該處以前亦作運動課之用，此地點有足夠空間，適合進行相關活動及其他運動課之用，本校確保於該場地設立健身室並不會影響設施的原本用途。
- 4.4 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)。本校已就有關改建及裝修工程提出申請，並已獲得相關部門批准，方開展是項計劃。
- 4.5 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。
- 4.6 本校確保學生在體育老師或合資格教練在場，方可使用健身器材。
- 4.7 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。
- 4.8 本校確保所有貨品（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。
- 4.9 本校確認計劃成品的版權屬優質教育基金所有，並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。

5. 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值(\$)	建議的調配計劃
體育器材	多功能訓練機	1	36,800	計劃結束後，相關設備會留在校內繼續使用。
	多功能訓練椅	1	3,200	
	三層啞鈴架	1	5,800	
	啞鈴套裝	1	15,800	
	鐵餅套裝	1	6,500	
	室內健身單車	6	40,800	
	史密斯機	1	33,500	
	坐式推胸訓練機	1	15,800	
	坐式上斜推肩訓練機	1	15,800	
	坐式高拉訓練機	1	15,800	
	拉背機	1	15,800	
	坐式蹬腿訓練機	1	15,800	
	坐式曲腿訓練機	1	15,800	
	坐式踢腿訓練機	1	15,800	
	室內跑步機	2	60,000	
	測脂機	1	62,000	
	地蓆一套	1	8,500	

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 01/10/2023 - 30/09/2024	31/10/2024	/	/
計劃總結報告 01/10/2023 - 31/07/2025	31/10/2025	財政總結報告 01/10/2023 - 31/07/2025	31/10/2025