

公帑資助學校專項撥款計劃

計劃編號：	2021/1371 (修訂版)
學校名稱：	惇裕學校 Tun Yu School
計劃名稱：	增設惇裕單車徑、發展單車活動及成立單車隊訓練課程 To Build Tun Yu Cycle Track; To Develop Cycling Activities and Establish Cycling Team Training Course
受惠目標：	小學
預計直接受惠人數：	學生: 240 人(P1-P6) 教師: 30 人 家長: / 其他(請註明): /

1. 計劃需要

1.1 計劃目標

透過於學校東山廟門位置，籃球場與惇裕圖書館外圍空間增設惇裕單車徑、發展單車活動及成立單車隊訓練課程，優化校本體育課程，提升學生對單車運動的興趣，加強學生對單車訓練及比賽的認識，幫助學生建立活躍及健康生活方式，並透過舉辦「單車安全推廣」講座活動，讓學生與教師認識及體驗相關內容，提升學生和教師對健康生活的關注，紓緩學習壓力。另外，亦鼓勵從小培養學生以單車代步的習慣，以實際行動減少碳排放，攜手舒緩全球溫室效應。

1.2 校本創新元素

有鑑於本校部份學生以單車作為返放學代步工具，並於上水至元朗單車徑新田段正正位於學校外圍位置。有見及此，為進一步加強學生對單車運動及競技相關知識及測試的認識，故此希望舉辦單車隊訓練，藉此延伸一般體育課程中有關運動競技的學習，讓學生親身體驗不同種類的訓練及其訓練效果，以提升學生的競技運動表現。另外，亦希望藉此計劃，提升學生對單車運動的興趣，從而向不同持份者或其他校外人士加以推廣此運動。

1.3 計劃配合學校需要 / 學生的多樣性需要

項目：學校現況

本校一貫希望建立學校小專家活動項目，發揮學生不同潛能。因此，單車活動及單車隊訓練得以推行，校方在行政及資源上必定全力支持配合。是次計劃將加強學生對單車競技訓練及評估的認識，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

其他學習經歷(Other Learning Experience)中指出，透過「其他學習經歷」，期望能擴闊學生的視野，培養他們的終身興趣、正面的價值觀和態度，為學生提供寬廣而均衡的課程，促進學生的全人發展，培養終身學習的可持續能力。本計劃的單車課程，能幫助學生成為積極、有見識及負責任的公民，培養學生對運動的興趣；單車課程也可建立學生的健康生活模式，這些都能配合教育局提出的「其他學習經歷」，造就學生的全人發展。

於單車隊課程中教授基本訓練、提倡安全意識及環保的概念，學生從中提高單車操控的技術，而計劃

會為學生進行訓練評估（前測及後測）。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、活動知識的能力。單車隊訓練內容，將會以 ██████████ Level 1 及 Level 2 的內容作為基礎，教導學生一系列的單車技術。

2.2 學校的準備程度

項目：學校已具備的相關經驗

惇裕學校在元朗新田區服務多年，對象皆為區內的學童，有見部份學生在返放學時間皆以單車代步，故此希望申請優質教育基金作推展單車項目，而本校在地理因素上也配合單車運動的發展。

地理因素：惇裕位於元朗區，而近年元朗連接上水的單車徑網絡亦相繼完成，學生可利用區內單車徑作單車運動訓練之用。

除此之外，本校推行單車隊活動，不但讓學生多一個機會發展個人興趣，而且提高學生欣賞和愛護大自然的意識，平衡學習壓力。惇裕鼓勵學生身體力行，從第一身體驗來得以學習和成長，而本校旁邊則已是接通單車網絡的單車徑，能為學生從學習到實踐的過程中，帶來非常便利的優勢。

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：計劃統籌

職責：統籌協調

學校人員：科主任

職責：擬定計劃, 處理撥款

學校人員：科任教師

職責：教材整理, 帶領參與活動

2.4 計劃時期

計劃開始及完成日期：由 04/2025 至 10/2026

合共需時 1 年 7 月

2.5 計劃活動的詳情

a. 推行計劃措施

計劃前期

推行時期：

04/2025 - 08/2025

內容

- 採購服務、設備及進行相關工程

參與學校人員 及/或 受聘計劃人員：

- 助理校長、課外活動主任、體育科老師

活動 1：訓練課堂（課外活動）

推行時期：

1/2026- 06/2026

學習階段及學習範疇/學科/學習元素	內容	節數及時數
<ul style="list-style-type: none">體育科—單車項目認識及技巧訓練	<p>（初小組）小一至小三</p> <p>人數：約 20 人</p> <p>挑選準則：基本單車操控：直線、轉彎等技巧表現良好者</p> <p>內容：主要教授學生單車理論及安全需知，訓練單車操控技術，針對學員初次接觸單車運動，並且訓練學員平衡技巧，與及訓練其眼、手、腳互相配合協調，舉隅如下：</p> <p>（一）單車操控技術</p> <ul style="list-style-type: none">在單車上移動身體站立準備動作慢速踏單車定車平衡及協調調整控制位置（例如：單手、搖車）個人安全基本應變技巧個人安全基本應變技巧基礎安全手號 <p>（高小組）小四至小六</p>	<p>初小組：</p> <ul style="list-style-type: none">共約 10 節，每節約 2 小時場地：惇裕學校單車徑 <p>高小組：</p>

	<p>人數：約 20 人</p> <p>挑選準則：參加初小組的學生表現優異及通過繞障礙物測試，則可加入高小組</p> <p>內容：主要教授核心騎乘技術，屬於中高階程度。為配合新加入的學員和已有學員之間的協調。部分課堂會外出到單車徑作練習，加強學員對陌生環境的應變能力。部分學員會針對全港單車比賽的技術要求加強訓練，舉隅如下：</p> <p>(二) 核心騎乘技術</p> <ul style="list-style-type: none"> • 上單車 • 落單車 • 剎車 • 腳踏運用 • 波段運用 • 轉彎 • 上斜 • 落斜 • 道路安全 <p>(精英組) 小四至小六：</p> <p>人數：約 10 人</p> <p>挑選準則：參加為高小組學生、技巧及態度良好</p> <p>內容：高階學習，主要加強學生核心騎乘技術及集體騎車技術，此乃高階訓練內容。需配合整體學員的平均能力作為訓練基礎，並以全港單車比賽為目標，舉隅如下：</p> <p>(三) 集體騎車技術</p> <ul style="list-style-type: none"> • 領騎 • 跟隨 • 在其他人旁邊踏單車 • 被其他人圍繞下踏單車 • 轉換位置 • 踏單車時與他人接觸 • 運動安全 	<ul style="list-style-type: none"> • 共約 10 節，每節約 2 小時 • 場地：惇裕學校單車徑、新田單車徑 <p>精英組：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 共約 10 節，每節約 2 小時 • 場地：惇裕學校單車徑、新田單車徑
--	---	--

參與學校人員及/或受聘計劃人員數目及職責：

- 單車隊負責教師（體育科教師）、受聘單車教練均持有 ██████████ 註冊教練、急救證書
- 單車教練職責：2 人，主要負責教授學生單車操控技巧
- 體育科教師／助理職責：協助教練課堂進行，管理秩序，處理突發事情

預期成效：

• **初小組：**

完成以上項目，學生可學到基本單車操控技巧（加強學員平衡技巧，與及訓練其眼、手、腳互相配合），基本應變技巧、基礎安全手號、單車理論及安全需知。

• **高小組：**

完成以上項目，學生可學到高階單車操控技巧，並加強學員對陌生環境的應變能力（外出訓練）。部分學員能學懂參與全港單車比賽的技術要求。

• **精英組：**

完成以上項目，學生可學到高階單車操控技巧及針對參與全港單車比賽的技術要求。為學校單車推廣活動的領袖生。

活動 2：單車安全推廣講座

推行時期：

01/2026 - 08/2026

學習階段及學習範疇/學科/學習元素	內容	節數及時數
• 體育科—單車項目認識及技巧訓練	<ul style="list-style-type: none">• 時間：週會、試後活動• 人數：全校師生• 場地：本校禮堂• 內容：單車安全推廣講座 透過活動希望讓學生了解安全騎單車的資訊，並介紹不同的單車基本知識、道路安全的規則和重要，單車運動的好處，提高學生交通安全意識，養成自覺、自律，遵守交通規範的孩子。	<ul style="list-style-type: none">• 1次，每次1小時

參與學校人員 及/或 受聘計劃人員 數目及職責：

- 全體教師
- 參與講者
- 受聘單車教練均持有 ██████████ 註冊教練、有 5 年或以上教授單車運動經驗、急救證書

預期成效：

- 透過安全講座，讓學生及教師認識單車安全的知識，養成自覺、自律，遵守交通規範的習慣，認識單車運動，從而培養對單車的興趣。

活動 3：停裕單車考核日

推行時期：

02/2026 - 03/2026

學習階段及學習範疇/學科/學習元素	內容	節數及時數
• 體育科—單車項目認識及技巧訓練	<ul style="list-style-type: none">• 內容：為學生進行單車技巧考核（由高小組晉升至精英組），合資	<ul style="list-style-type: none">• 1次，每次2小時

格者可獲得校方頒授單車頭盔一個，成為單車推廣大使，甚至參與全港單車比賽。

- 對象：高小組（小四至小六）學生
- 人數：約 10 人

參與學校人員及/或受聘計劃人員數目及職責：

- 單車教練：2 人，主要負責考核學生單車操控技巧
- 體育科教師／助理：協助教練考核進行，管理秩序，處理突發事情

預期成效：

- 學生於升級考核中取得合格。
- 希望透過考核過程，訓練學生堅持、努力等品德情意，更希望透過成為推廣大使，向持分者推廣體育及單車運動，達致健康生活模式。

活動 4：體育課程

推行時期：

09/2025-12/2025

學習階段及學習範疇/學科/學習元素	內容	節數及時數
<ul style="list-style-type: none"> 體育科—體育課程 	<ul style="list-style-type: none"> 為配合學校單車運動的推廣及發展，於小一至小六體育課課程中加入相關單車運動的元素，使學生能於體育課中吸取相關的體育知識及技能，幫助發展單車運動，相關內容舉隅如下： <p>小一至小三：</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識單車運動的好處 認識單車的種類 中國及香港的單車運動員 基本身體技能的掌握（基礎活動）：透過不同的遊戲，加強學生基礎活動的訓練，包括平衡、前、後、左、右移動，直線移動，聽指令急停步訓練等（小一至小三根據體育科課程內容有不同的基礎訓練內容） <p>小四至小六：</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識單車的不同部件及結構 認識單車的比賽的種類 單車運動的安全守則 	<ul style="list-style-type: none"> 每級約 4 節，每節約 30 分鐘

- 中國及香港的單車運動員於不同比賽的表現及獎項
- 技巧操控：總節數約 4 節，首 2 節教授有關單車運動的知識，後 2 節則可安排學生於課堂中試踏單車，內容包括基本操控技巧、直線行車、繞障礙物等（小四至小六根據體育科課程內容有不同的訓練內容）

參與學校人員 及/或 受聘計劃人員 數目及職責：

- 體育科教師

預期成效：

- 希望透過課堂教學讓全校學生對平衡車及單車有基本認識及操控技巧，並藉此向不同持份者推廣單車運動，達致健康生活模式。

計劃後期

推行時期：

09/2026 - 10/2026

內容

- 計劃檢討及進行跟進事宜

參與學校人員 及/或 受聘計劃人員：

- 體育科老師

b. 教師培訓

活動 1：單車教授工作坊

推行時期：

08/2025 - 09/2025

內容

- 對象：本校教師
- 為本校教師進行單車教授工作坊，讓教師認識單車運動的發展，體驗單車運動，並從中了解單車的結構、操控方法、安全意識、教授單車運動注意事項等。
- 另外，工作坊中包括教授教師怎樣於課堂中教授單車運動，當中的教學要點、基本技術、安全意識、注意事項等。
- 學校將購置相關裝備，包括單車、頭盔、護肘等。
- 希望透過活動加強教師專業發展，並於日後時間帶領發展單車運動。

節數及時數

- 1 次，每次 2 小時

參與學校人員 及/或 受聘計劃人員：

- 外聘培訓導師/講者

預期成效：

- 教師認識相關知識及技巧，並希望透過活動加強教師專業發展，於日後時間帶領發展單車運動。

c. 其他措施與活動

不適用

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
導師 (學生活動)	活動 1: 訓練課堂 (課外活動) — 初小組	310	20	小時	6,200	受聘單車教練均持有 ■註冊教練、急救證書
	活動 1: 訓練課堂 (課外活動) — 高小組	460	20	小時	9,200	
	活動 1: 訓練課堂 (課外活動) — 精英組	460	20	小時	9,200	
講者 (學生講座)	活動 2: 單車安全推廣講座	500	1	小時	500	受聘單車教練均持有 ■註冊教練、有5年或以上教授單車運動經驗、急救證書
服務開支預算總額：					25,100	

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
單車	/	1,500	22	輛	33,000	包括約 12 吋、約 14 吋和約 20 吋的單車，合共 20 輛。因課程收生人數每組 20 人，擔心單車折舊，故 2 輛為後備用途。
頭盔	/	700	22	個	15,400	上堂安全準備，20 個為上課用，另 2 個為後備用途。
單車隊服	/	400	10	套	4,000	以備精英組學生參與單車比賽之用。
電泵	/	1,000	1	個	1,000	用以泵單車呔氣。
其他保護裝備	/	100	20	套	2,000	包括如：護肘、護膝等。
設備開支預算總額：					55,400	

d. 工程開支

項目	工程內容	預算開支	理據
安裝工程	加設儲物室（購置連安裝）\$7,000 x2	14,000	- 於籃球場近圖書館位置加設 2 個儲物室（屋型儲物室），以存放單車、保護用品之用。儲物室要協助安裝。 - 加設儲物室需設置地台，再購置儲物室。
	加建地台 \$6,000 x2	12,000	
加建工程：增設單車徑	重新以水泥鋪地	100,085	- 於圍繞籃球場範圍，增設單車徑（單車徑圍繞籃球場：總長約 102 米、闊約 1.5 米），以方便學生於籃球場範圍作單車訓練。
	重新繪畫單車徑	100,000	
工程開支預算總額：		226,085	

e. 一般開支

項目	預算開支	理據
一般開支預算總額：		0

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	6,000	
計劃應急費用	2,415	
應急費用預算總額：		8,415

g. 審計費用

項目	預算開支	
審計費用	5,000	
審計費用總額：		5,000
申請撥款總額：		320,000

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：成立單車隊

單車隊活動將會是一個可持續發展性活動，將大力提倡單車安全和環保意識，活動中的技術訓練，將會提升學生單車競技運動的能力，同時在活動中也會發掘一些有潛質的學生給予額外鍛鍊。期望透過適切的訓練，發揮學生的才能，並有機會推薦學生參與本港單車屬會單車隊。

3.2 評鑑

評鑑方法 1：課堂觀察

成功準則：透過課堂觀察，學生對單車運動的安全意識、操控技巧及對做運動的興趣有所提升。

評鑑方法 2：測試

- 單車教練和本校體育科教師安排學員進行基本測試，考核內容包括單車基本知識與評估、體重控制、使用設施安全守則等範疇。**成功準則**：期望 70%或以上學員取得合格。

評鑑方法 3：實習考核

- 安排學員實習考核，內容為正確使用操控單車及通過障礙測試等。**成功準則**：期望 70%或以上學員能夠合格。

評鑑方法 4：數據統計：

- 每次課堂供 20 人上課，**成功準則**：期望出席率平均超過 70%。

3.3 計劃的可持續發展

- 課程於計劃完結後會持續推行及不斷優化
- 計劃完結後工程、設備、保養由學校負責

3.4 推廣

項目：座談會/分享會

學校將透過網頁、向業界分享等作成果展示

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 01/04/2025 - 31/03/2026	30/04/2026	/	/
計劃總結報告 01/04/2025 - 31/10/2026	31/01/2027	財政總結報告 01/04/2025 - 31/10/2026	31/01/2027

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	單車	22	\$33,000	計劃完結後，所有設備將繼續在學校使用，以延續計劃成效。
	電泵	1	\$1,000	

學校聲明：

1. 本校會參考《香港學校體育學習領域安全指引》，採取安全措施，以確保學生進行單車活動的安全。
2. 本校選擇服務、工程供應商及採購貨品（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。本校擬採購的服務如涉及由服務承辦商調派人員／導師到學校工作，會根據教育局不時發出的通告、指示及指引的規定辦理，當中包括教育局通告第 14/2023 號有關性罪行定罪紀錄查核機制的建議，作出適當的安排，以保障學生的福祉。
3. 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。
4. 本校會遵守優質教育基金知識產權政策，確保計劃成品不會侵犯其他知識產權，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。