



RECEIVED

26 SEP 2010

M:FR/C

計劃總結報告

Education Bureau
Quality Education Fund Secretariat

計劃編號 : 2008/0114

甲部

計劃名稱：建設「體適能訓練及測試中心」，推廣「活力校園計畫」

機構／學校名稱：東華三院郭一葦中學

計劃涵蓋時間：由 6/2009 (月／年) 至 7/2010 (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

*第八輪以前申請的計劃總結報告應由校監/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簽署。

*第八輪及以後申請的計劃總結報告須經「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
東華三院郭一葦中學
體適能訓練及測試中心

1. 達成目標

- 1.1 透過於「體適能訓練及測試中心」之訓練(包括課堂上及課餘時間)，讓學生得到更多及定時的練習，提高他們的健康水平。也可使同學了解自己的運動潛能，以便找出自己的能力和應從事的運動，以收事半功倍之效。
- 1.2 通過各種標準而科學化的評估方法，以提高參與者對自己體適能的認識。
- 1.3 在學校課外活動中，在「體適能訓練及測試中心」提供各種舒緩壓力的帶氧運動和測試供師生們參與。
- 1.4 讓學校校隊成員有更完備的設施增強體能，提升他們於其他比賽項目的能力及表現。
- 1.5 透過推行不同的推廣活動，引起更多區內人士的關注。

2. 自我評鑑計劃成效：

在推行活動上，以對象為學生的活動較順利，因部分活動更可安排於課堂內講解及進行，所以較為容易安排。但在設計上仍有改善空間，由於所收集之數據很大量，因而在採集過程中會有較多困難及問題，如學生是否每一個的收集過程中也沒有太大的失誤等。若要有效地看見成效，應選定一定數量的學生，並在收集數據之間提供一些具體的活動，才能看出當中的分別及功效。但在此活動上，也可見一定的成效，因全校學生也知道如何評估健康狀況。而全校學生也曾於上課時間或課餘時間使此室之設施(年齡於15歲以下學生是限制不可使用重力訓練器械，以免影響生長)，加上本校的活動教學助理是合資格之體適能訓練導師，在課堂時及課後都提供了不少支援予學生及校隊成員。除此之外，本校本年度開辦了新高中體育選修課程，由於本校加建了此室，令修讀此科之學生有更多實習及活學的機會，讓某些課題能更容易明白及學習，就如一些人體模型，令一些抽象平面的知識變得較立體化。而一些有關體適能元素的訓練和測試方法(特別是較少機會在中學接觸的測試如：單車測功計及以跑步機測試找出人體最大攝氧量等)，確能讓學生有更廣闊的學習視野。

至於在教職員及家長的推廣上，確有一定的困難。由於安排老師或家長的活動時涉及更多時間、場地等的配合，所以有一定難度。加上需要家長及老師願意抽空參與，所以活動內容必須在設計上有更多吸引點，此外，在測試時需收集一些個人資料如身高、體重等，涉及的資料是某些老師及家長不太願意讓人知道，故在收集這些資料的過程及安排要讓參與者放心給予才可。所以與本計畫的顧問許世全博士商討後，決定日後可利用一個電腦軟件，讓老師們自行輸入一些個人資料，並由電腦程式中的虛擬導師作出關心及跟進來鼓勵老師們能有恆地參與。但就本計畫之改良方案，讓老師們自由參與學習使用體適能室內之器材及自由參與評估，介紹簡單計算及評估方法(如：BMI)，並開放此室讓老師使用，雖不是所有老師也參與其中，但已有約10名教師及職員是恆常運動(一星期有三天或以

上到此室內運動)，亦有老師與學生一起用此室進行練習(如：長跑隊師生有時會於星期二在此室內訓練)。可見已引起部分老師及職員對健康的關注。

至於在社區及家長方面，雖然未有為家長們進行測試，但本校在不同時間及機會向社區及家長作出推廣。本校把握了一些社區機構及家長到校的機會，如：家長晚會、義工頒獎禮(本校借出禮堂)、本校英語音樂劇公演及重演等等，讓不同人士(包括家長、其他學校之校長、老師、學生及不同社會人士)知道體適能室此設施及建設的理念及目標。在這方面，確得到很多家長及區內外人宜的認同。例如：(1)社會福利處人員在參觀本校之體適能室後，認為此室在日後一些活動的推行上可帶來正面的幫助，希望本校日後能協助。此外更聯絡了香港哥爾夫球總會與我校合作在區內或校內推廣哥爾夫球運動，在訓練中亦會使用此體適能室作為部分訓練用途。(2)曾有區內學校的體育老師及東華三院17間中學之體育老師到校參觀，分享建立此室之經驗。有些是已有健身室的，希望互相交流心得，亦有些是未有健身室的，希望從中得到一些實用性的資料。(3)本校家長委員會很支持校方的方向，亦曾向本校校長反映可在日後一些家長活動中向更多家長推廣，如教授使用室中器材及讓他們也有機會使用此室等。但詳情仍有待日後的安排及與家長教師委員會商討如何推行活動，以達到更佳的效果。

3. 評鑑計劃成本效益

| | | | | |
|-----|------|----------|----------|-------|
| 3.1 | 預算項目 | 批核預算 | 實際支出 | 變更百分率 |
| | 器材 | 189500 元 | 189500 元 | 0% |

3.2 計劃所建構的學習活動及資料的延續性

本校會繼續使用所有在計畫中添置的教材、器材及測試器材等，讓全校學生(包括修讀新高中體育選修科學生及希望在體育方面發展之學生)、教職員及家長門對體適能及健康的關注(包括自己及支持學生的發展)，再者，本校今學年亦參與了香港中文大學許世全博士的另一優質教育基金計畫(已成功申請及協作中)，繼續向學校師生推廣健康校園的訊息，在計畫的一部分更會為找出一些較胖的學生提供更多的支援。

而修讀新高中體育選修科的學生，本年的人數為22人，而來年將有29人修讀，可見有更多人希望在體育方面學習和發展。

4. 計劃成品的推介

| 編號 | 項目 | 曾舉辦的推廣活動 |
|----|---------|----------------------|
| 1 | 一葦員(校訊) | 2009年7月派給千多名校內及校外人士 |
| 2 | 本校網頁 | 2010初開始不斷向校內及校外人士推介 |
| 3 | 分享會 | 將於2010年10月13日與校外同工分享 |

5. 活動安排簡表

活動安排簡表

| 日期 | 活動內容 | 對象 |
|----------------|--|--|
| /11/2009 | 區內觀校日 | 小學學生及家長(約 100 人) |
| 12/2009 | 培養為同學進行體能評估的領袖生 | 部分新高中體育選修生(約 10 人) |
| 12/2009 | 家長晚會 | 本校學生家長(約 250 人) |
| 1/2010 | 為學生進行各種體適能評估 | 全校學生(約 950 人) |
| 1-4/2010 | 器械健體班(由香港業餘體適能總會導師到校教授) | 本校學生，共舉行三班(約 70 名學生參與) |
| 12/2009-6/2010 | 由本校老師、活動助理(具體適能導師資歷)及專業導師向本校教職員提供器材知識及訓練協助 | 本校教職員(約 30 人，其中約 10 名教職員有定期到體適能中心進行訓練) |
| 11/2009-6/2010 | 新高體育選修科學生不定期到此室上課(相關課題)，及學習建立其個人體育文件夾(Portfolio) | 新高中體育選修生(約 22 人) |
| 3/2010 | 本校借出禮堂進行區內之義工頒獎禮，藉此機會向到校出席義工頒獎禮的社會福利處人員介紹本校體適能室 | 到校出席社會福利處人員(約 8 人) |
| 2-5/2010 | 安排不同時間讓各校隊成員使用及訓練 | 校隊成員(約 100 人) |
| 4/2010 | 本校禮堂公演英語音樂劇，藉此機會開放本校體適能室予到校出席之區內、外人士參觀 | 到校出席活動的區內、外人士(曾參觀約 50 人) |
| 5/2010 | 為學生進行各種體適能期終評估 | 全校學生(約 950 人) |
| 6/2010 | 向其他友校推廣此體適能中心及 QEF 計畫 | 18 間東華三院中學之體育老師/校長(約 20 人) |

6. 計劃實施所遇到的困難及解決方法

在計畫中的活動大致能完成，特別是以學生為對隊的活動。但一些涉及老師及家長的活動便存著較大困難，因為在時間及場合上要較多的配合，加上牽涉家長及老師的自願性。故較難推行。惟有取而代之，加入牽涉更多層面的推廣及介紹活動。而學生的體適能測試，若加上一些訓練目標及計畫於其中，可讓學生有更具體的方向，也能以訓練計畫前後的測試結果來衡量訓練計畫的成效。由於一些活動未能如計畫中進行，故有以下改動：

- (i) 向老師推廣健康的活動參與度未如理想，故希望透過一些軟件的協助來推行。已與本計畫之顧問許世全博士商討，在日後參與另一優質教育基金計畫，以虛擬教練(virtual trainer)的電腦軟件向校內師生推廣健康的概念，實踐健康活躍的生活模式，此計畫已獲得優質教育基金撥款。
- (ii) 增加更多不同層面的推廣，如邀請東華三院其他17間中學、區內一些義務或非謀利團體等到本校參觀及介紹。

(iii) 在來年舉辦一些健康訓練班子學生(如:25人一班),再配合訓練前、中及後作出測試評估,學生會更掌握測試的目的,亦可令訓練更有向及具體。目標學生包括:校隊成員、對健康有興趣、身體過胖等學生。