a. 背景

世界衛生組織指出兒童肥胖是二十一世紀其中一項最具挑戰性的公共衛生問題(WHO, 2010)，估計2010年全球五歲以下的肥胖兒童將增至4200萬人。

肥胖是引致心血管疾病的主要成因之一，當中二型糖尿病、心臟病、肌肉骨骼障礙以及若干種類的癌症，更與肥胖有着直接的關係。每年，全球因肥胖而引致死亡的人數最少達260萬人。研究指出，肥胖的兒童將來容易成為肥胖的成人(Whitaker RC, Wright JA, Pepe MS, Seidel KD, Dietz WH, 1997)。從另一角度來看，肥胖除了引發多種心血管疾病外，更會造成社會經濟上的損失。世衛指出多個已發展國家或地區，每年耗費對抗肥胖問題的支出約佔醫療總開資2至7% (WHO, 2010)。由此可見,肥胖不單對我們造成健康的問題，更會增加社會的負擔。

另一方面，靜態生活模式是導致肥胖的原因之一，同時又是心血管疾病的其中一項高危因子——靜態生活模式是指每星期少於30分鐘中等強度身體活動(ACSM, 2009)。根據本港衛生署指出，大部分市民的生活方式都是多坐少動，看電視是十分普遍的消閒節目。一項調查發現，超過80%兒童在空餘時間看電視，只有33%選擇做運動，此外約45%兒童每天花3小時以上看電視（衛生署, 2005）。事實上，世衛建議兒童每天需要總計60分鐘，中等強度到高強度的身體活動，應選擇與發育相適應並涉及各種活動，以維持健康的身體及發育所需(WHO, 2010)。

近年，本港學生超重問題日益嚴重，本校亦同樣受到此問題影響。根據衛生署發出2008/09學年學生超重問題報告指出，本校超重(包括肥胖)的甄別率為26.1%，比對全港小學高出3.9%。因此，我們為有必要為本校的家長和學生提供正確的體重管理和健康飲食資訊。

針對以上的問題，本校在過去幾年積極推行校本體適能計劃，當中包括:在體育科評估中加入體適能評估；課前體適能活動；在課程中加入體適能活動及循環訓練；根據學校體適能獎勵計劃的測試項目，進行三、六年級體適能測試及於去年進行全校體適能測試等。

為了改善學生肥胖問題，本校在學校發展計劃中，將「全校參與，建設健康校園，促進學生的身心靈發展」列為重點關注事項之一，並希望透過優化校本體適能計劃和推展普及運動，以達成加強學生的自信心，培養學生對體育運動的興趣，提升學童的身體質素，減少肥胖兒童等目的。

b. 目標

1. 讓教師、家長和學生認識體重管理的重要性及何謂良好的飲食習慣。
2. 加強學生的自信心，培養學生對體育運動的興趣，提升學童的身體質素。
3. 配合校本「體藝服務約章」及「彩虹計劃」，為一些沒有參與任何體育活動的同學提供參與體育活動的機會，鼓勵他們改變靜態生活模式。
4. 購買簡單的體適能器械，讓體育教師將來可在課堂使用。

c. 受惠對象及預期人數

全校學生 712 人及其家長，老師 41 人

d. 擬舉辦的活動及活動詳情

1. 進行校本體適能測試

活動目的:1.檢視全校學生的體適能水平(肌力、心肺功能、身高、體重、柔軟度)

2.檢視全校學生身體質量指標按性別及年齡劃分比率(BMI percentiles)

3.找出有體重問的的學生

負責人:體育科教師

活動對象:全校學生

活動內容:1.體育教師在課堂內為全校學生進行體適能測試。

2.學生將由教師根據身體質量指標按性別及年齡劃分比率(BMI percentiles)分為「肥胖」、「過瘦」、「正常」三組。「肥胖」及「過瘦」者將另進行脂肪測試(脂肪夾)，確定有體重問題的學生，經教師推薦，將獲發家長信，邀請參加是項計劃的體重管理課程—「我要 fit－D」。

2.「我要 fit－D」

活動目的:1.學生能認識體重管理的重要性及自己所面對的體重問題。

2.學生能改善體重問題。

負責人:體育科教師/外聘導師

活動對象:經老師推薦有體重管理問題的學生

活動人數:40 人

活動堂數:12 堂

活動時間:1 小時

活動內容:參加者需完成為期十二堂的體重管理課程，當中包括一些理論、體適能遊戲課、kick boxing、check point exercise 等。學生會獲發一本個人紀錄冊，紀錄課程期間每星期的身高及體重變化、體能進展。紀錄冊中亦會介紹一些有益的食物和一些在家中亦可進行的簡易運動。在完成課程後，表現優秀的學生有機會參加「體重管理訓練營」。

3.「至 fit 新人類」

活動目的:1.加強學生的自信心，培養學生對體育運動的興趣，提升學童的身體質素。

2.配合校本「體藝服務約章」及「彩虹計劃」，為一些沒有參與任何體育活動的同學提供參與體育活動的機會，鼓勵他們改變靜態生活模式，提高他們對體育活動的興趣。

負責人:體育科教師/外聘導師

活動對象:經老師推薦有體重管理問題的學生

活動人數:20 人

活動堂數:12 堂

活動時間:1 小時

活動內容:課程包括各類的體育活動，如舞蹈、kick boxing、體適能遊戲等。

備註:課程分高小及低小兩班進行。

4. 體重管理與健康講座

活動目的:1. 加深本校教師、學生對兒童肥胖問題的認識。

2. 學生能把運動和健康的訊息帶回家庭及社區，傳揚健康生活的訊息。

負責人:體育科教師/外聘導師

活動對象:全校學生

活動時間:1 小時(週會時間)

備註:課程分高小及低小進行。

活動內容:講座內容包括體重管理與健康、健康飲食、運動與健康等資訊。

5. 親子健康飲食工作坊

活動目的: 讓家長和學生認識體重管理的重要性及何謂良好的飲食習慣。

負責人:體育科教師/外聘導師

活動對象:經教師推薦有體重管理問題的學生及其家長

活動人數:20 個家庭

活動時間:2 小時

活動內容:介紹何謂健康飲食和進行健康小食製作。

6. 「體重管理訓練營」

活動目的:讓參加了「我要 fit 一 D」的學生進一步認識體重管理的重要性。

負責人:體育科教師/外聘導師

活動對象:在「我要 fit 一 D」活動中表現優秀的學生。

活動人數:30 人

活動時間:2 天

活動地點:營地

活動內容:1. 舉辦為期兩日一夜的「體重管理」訓練營。

2. 學生在訓練營中需完成一系列的體適能遊戲課、認識健康飲食的重要性和製作健康小食。

3. 表現傑出的學生，會在訓練營中將獲發「優秀表現證書」。

7. 體適能訓練教師工作坊

活動目的:1. 讓教師認識如何有效使用新購的體適能器械。

2. 加深本校教師對兒童肥胖問題的認識。

負責人:體育科教師/外聘導師

活動對象:體育科老師

活動人數:7 人

活動時間:1.5 小時

活動內容: 聘請專業體適能導師為本校老師提供兒童體適能健康工作坊，內容包括兒童體適能與健康、體適能遊戲、循環訓練等。

e. 進度表

計劃時間表：	
2011 年 4 月前	進行校本體適能測試、挑選「我要 fit 一 D」及「至 fit 新人類」參加者。
2011 年 4 月至 6 月	舉辦「體重管理與健康講座」及「親子健康飲食工作坊」。
2011 年 4 至 7 月	舉辦體適能訓練教師工作坊、「我要 fit 一 D」及「至 fit 新人類」班。
2011 年 6 月	中期檢討。
2011 年 7 月	舉辦「體重管理訓練營」。
2011 年 8 月至 10 月	檢討、製作報告和教材套。

f. 預期產品及成果

1. 學生紀錄冊。
2. 培養學生良好的運動和飲食習慣，提升自信心，應付生活上的挑戰。
3. 學生體重問題有改善。
4. 讓家長更重視子女的健康問題，培養子女養成良好的運動和飲食習慣。
5. 學生能把運動和健康的訊息帶回家庭及社區，傳揚健康生活的訊息。
6. 全校學生體適能測試報告。

g. 評估方法，即如何評估計劃／活動所達致的目標或成效

1. 用問卷形式比較學生在飲食及運動習慣上有否改變。
2. 量度學生的身體質量指標按性別及年齡劃分比率是否有改善。
3. 參加計劃的學生在體適能測試中是否有進步。
4. 在體育課為全校學生進行體適能測試。

h. 預算，應按年度詳列各項目如薪金、設備、場租、印刷及運輸交通等。 Schedule I P 9

預算概要：

類別	項目	數量	單價	總計
1. 器材	1. 彈性健身藥球, 1.8kg	2	$145	$290
	2. 彈性健身藥球, 2.7kg	2	$160	$320
	3. 彈性健身藥球, 3.6kg	2	$205	$410
	4. 膠呼啦圈, 60cm	6	$19	$114
	5. 膠呼啦圈, 70cm	6	$22	$132
	6. 膠呼啦圈, 80cm	6	$24	$144
	7. 塑膠跳繩	10	$35	$350
	8. 小童拔河繩 15m x 13mm	1	$150	$150
	9. 三摺地墊	4	$1680	$6720
	10. AIM 斜墊	1	$5000	$5000
	11. 健體 fitball, 6cm	5	$90	$450
	12. Body Fat Monitor/Scale	2	$1800	$3600
2. 服務	1. 「我要 fit 一 D」導師費 1 小時 x12 節		$500/小時 x12x50%	$3000
	2. 「至 fit 新人類」導師費 1 小時 x24 節 (高、低小各 12 節)		$500/小時 x24x50%	$6000
	3. 舉辦「體重管理」訓練營導師費(2 天 x3)		$1200/天 x2x3x50%	$3600
3. 講座及工作坊	1. 聘請「體重管理與健康講座」講員	2 場	$600/場	$1200
	2. 聘請「親子健康飲食工作坊」講員(已計算活動材料)	1 場	$600/小時 x2 小時 x50%	$600
	3. 聘請教師工作坊講員	1 場	$500	$500
4. 訓練營	1. 導師及學生合共 38 人之營地租金及膳食費用	2 天	$150x8+150x30x50%	$3450
5. 交通	1. 來回營地交通	2 程	$800x50%	$800
6. 獎品	1. 優秀表現獎盃	10 隻	$200	$2000
7. 教材套	1. 教材套製作		$5000	$5000
			合共支出	$43830

類別	項目／說明	數量	總值（$）	建議的調配計劃
運動器材	三摺地墊	4	6720	所購的器材於計劃完結後，將留校作教學用途
	AIM斜墊	1	5000	所購的器材於計劃完結後，將留校作教學用途
	Body Fat Monitor / Scale	2	3600	所購的器材於計劃完結後，將留校作教學用途

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		財政管理	
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
計劃總結報告 1/4/2011 - 31/10/2011	31/1/2012	財政總結報告 1/4/2011 - 31/10/2011	31/1/2012

ii 詳細解釋

(a) 教師如何參與計劃，藉以提升專業水平

- 教師透過參與計劃進一步認識兒童肥胖問題的嚴重性及體重管理的重要性。
- 舉辦全校體適能測試，有助教師了解學生的體適能水平，有助制定日後體育課及體育活動的長遠策略。
- 通過工作坊，讓教師掌握有關兒童體適能遊戲的最新資訊，及掌握使用新購器材，以融入日後的課堂中。

(b) 計劃如何使申請學校/機構增值

- 計劃有助降低本校超重兒童(包括肥胖)的比率。
- 計劃增加校本「體藝服務約章」及「彩虹計劃」的參與率，讓更多學生在課餘時參與最少一項運動。
- 教師加深了對兒童體適能及兒童肥胖問題的認識，並把所學靈活運用在教學上，從而以優化體育課堂。

(c) 申請學校/機構如何就推行計劃作好準備

- 本校在 2009-2012 學校發展計劃中，將「全校參與，建設健康校園，促進學生的身心靈發展」列為重點關注事項之一。
- 從 2009-2010 年度開始推行校本「體藝服務約章」及「彩虹計劃」，以小冊子形式記錄學生參與過的體育、藝術、服務活動，鼓勵學生改變靜態生活模式。
- 在學校騰出空間放置活動器材。
- 制定全校體適能測試項目，並在去年首次進行。
- 讓體育教師懂得進行體適能測試。
- 搜集所有有關資料和詳情，分發所有科任，讓他們知道計劃的安排，以便作適當的配合。

(d) 申請學校/機構是否具備其他有利計劃的因素/設施

- 本校有持有兒童體適能證書的教師。
- 本校家長教師會一向積極推動學校的活動，有助吸引更多家長的關注和參與。

(e) 如何確保計劃的活動在優質教育基金資助完結後得以延續運作,特別是需要資金的活動。

- 教師在完成工作坊後可將兒童體適能遊戲加入課堂。
- 在各級進度中增加體適能活動的課節。
- 所購之器材將成為學校資產，教師可靈活運用於課堂上。
- 教師每年於下學期為學生進行體適能測試，記錄及跟進學生的身體質素，以作為「我要 fit－D」及「至 fit 新人類」活動的依據。
- 「我要 fit－D」及「至 fit 新人類」活動可繼續於校內推行，由本校教師負責在課餘時間進行，或與家長教師會合作，以興趣班的方式推行。

(h) 宣傳

- 透過學校網頁發放活動最新資訊，在網頁中加入兒童體重管理的相關知識。
- 製作教材套，向外界展示有關計劃成果。
- 製作壁報，在校內介紹活動的詳情，並讓學生認識體重管理的相關知識。
- 在<<校訊>>內宣傳有關活動，讓更多的家長及學生了解活動詳情。