

**優質教育基金  
公帑資助學校專項撥款計劃  
乙部：計劃書**

<b>計劃名稱：</b> 校本體適能課程	<b>計劃編號：</b> (由「網上計劃管理系統」編配)
-------------------------	---------------------------------

學校名稱：優質教育中學

**直接受惠對象**

(a) 界別：  幼稚園  小學  中學  特殊學校 (請在適當的空格加上✓號)

(b) 受惠對象: (1) 學生: 300人 (中二及中三); (2) 教師: 60人; (3) 家長: 不適用;  
(4) 其他: 不適用

計劃時期: 06/2019 至 08/2020

此範本只作參考之用，申請學校可刪去不適用的項目。基金已把有關「公帑資助學校專項撥款計劃」的申請指引上載於基金網站。

**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，幫助學生建立活躍及健康生活方式。並透過舉辦教師體適能活動，提升教師對健康生活的關注，紓緩工作壓力。
1.2	創新元素	本校自2010年開始在初中加入體育理論課，進一步加強學生對體適能相關知識及測試的認識。因此於校內興建健身室，可用作延伸一般體育課程中有關體適能與健康的學習，讓同學親身體驗不同種類的器械訓練及其訓練效果，以提升學生的體適能表現。
1.3	計劃如何配合校本／學生的需要	本校來年的主要關注事項包括「促進學生的身心健康」，故若計劃得以推行，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體適能訓練及評估的認識，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	於體育課中教授基本器材應用及體適能訓練理論。學生須自行設計體適能訓練計劃及實踐計劃。為學生進行訓練前測及後測。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： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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。</li> </ul>
2.2	申請學校對推行計劃的準備程度／能力／經驗／條件／設施	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 本校有四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，而其他三位體育老師均具備基礎體適能知識。</li> <li>- 本校自2010年已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。</li> <li>- 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，讓同學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。</li> </ul>
2.3	校長和教師的參與程度及其角色	計劃負責人（本校體育科科主任）將統籌整個計劃的活動，而其他三位體育老師則協助計劃進行。體育老師將負責體育課體適能課程的編寫及教學。另外全體教師亦會參加體適能講座及培訓。
2.4	家長的參與程度	不適用
2.5	計劃協作者的角色	不適用

**2.6 推行時間表**

推行時期 (月份/年份)	計劃活動
6/2019 – 11/2019	進行健身室裝修工程及訂購有關器材及安排組裝
9/2019 – 12/2019	編寫中二及中三校本體育科課程，增加體適能理論及實習單元，並製作有關教材
1/2020 - 6/2020	於中二及中三級體育課教授體適能單元
1/2020 - 8/2020	安排本校各運動隊於健身室接受體適能訓練
2/2020 – 3/2020	舉行教職員體適能講座及培訓
1/2020 – 8/2020	培訓健身室學生管理員

2.7 計劃活動的詳情 (請刪去下列(a)-(f)任何不適用的項目。)

a. 學生活動 (如適用)

活動名稱	內容 (包括：主題、推行策略／模式、目標受惠對象及其挑選準則等)	節數及每節所需時間	參與教師及／或受聘人員 (包括：角色、講者／導師的資歷及經驗要求等)	預期學習成果
1. 中二及中三級體育課堂體適能教學	<ol style="list-style-type: none"> <li>中二級體適能理論及實踐課課題：健康體適能組合成分、基礎體適能測量與評估、運動與體重控制。</li> <li>中三級體適能理論及實踐課課題：基礎人體肌肉系統、基礎無氧及有氧運動訓練原理</li> </ol>	每級共6節體育課，每節40分鐘	本校體育組教師負責編寫及推行中二及中三級體適能課	<ol style="list-style-type: none"> <li>中二級學生能掌握：運用健身室內的健體器材進行體適能訓練及評估，以提升心肺耐力及控制體重。透過運用不同類型的體適能器材，認識其使用方法及相關的安全措施。</li> <li>中三級學生能掌握：運用健身室內的健體器材進行體適能訓練及評估，提升身體不同部位的肌力、肌耐力及進行有氧運動訓練等，並能運用FITT原則設計個人化的運動計劃（FITT原則即：Frequency（運動頻率）、Intensity（運動強度）、Time（時間長度）和Type（運動類型））。透過運用不同類型的體適能器材，認識其使用方法及相關的安全措施。</li> </ol>
2. 運動隊	安排各運動隊隊員在體育老師的指導	每星期1	本校體育老師	組員認識不同專項運

體適能訓練	下定期使用健體設施進行訓練。	次，每次2小時		動的訓練重點。並引導組員自行設計訓練計劃及評估效率。
3. 培訓健身室學生管理員	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。由體育教師教授健身室的使用守則、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。健身室開放期間會有老師當值，學生管理員協助老師管理健身室。	健身室定期開放給學生使用（約每星期1次，每次2小時）	本校體育老師	健身室學生管理員懂得健身室的使用守則、器材的安全操作及處理意外的程序。

#### b. 教師培訓 (如適用)

活動名稱	內容 (包括：主題、推行策略／模式、目標受惠對象及其挑選準則等)	節數及每節所需時間	受聘人員 (包括：角色、講者／導師的資歷及經驗要求等)	預期學習成果
教職員體適能講座及培訓	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安排專業導師於教師專業發展日到校講解體適能的基本理念、體重控制、壓力處理及鬆弛技巧等。</li> <li>2. 安排健體班於放學後進行。由合格導師指導教職員訂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，日後於健身室開放時間可使用健身室內的設施。</li> <li>3. 開放健身室給教師進行健體運動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體適能講座：二小時</li> <li>2. 健體班：共三次，每次兩小時，每班教職員約 20人</li> <li>3. 開放健身室：每星期 2 節，每節 2 小時。</li> </ol>	聘請專業導師如有中國香港體適能總會專業證書進行講座及培訓	加強教師對自己身體狀況的了解及關注。並能因應自己的身體狀況，安全及正確地進行健體運動。

#### c. 設備 (包括建議添置的裝置及設施) (如適用)

	建議購買的設備詳情	該項設備如何有助達成計劃的目標及如適用，預期的使用率
1	體適能訓練器材：提升身體不同部位的肌力、肌耐力及進行有氧運動訓練等的器材	可供學生進行體適能訓練及評估，並能運用FITT原則設計個人化的運動計劃。於每次健身室開放時段，教師或學生管理員紀錄使用人數，同一時段不可超過 20 人使用。期望健身室使用率平均超過 70%。

#### d. 工程 (如適用)

	建議的工程項目詳情	該項工程如何有助達成計劃的目標及如適用，預期的使用率
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 改裝儲物室（位置：G/F）為健身室。儲物室面積為 2,450 平方呎（35 呎 x 70 呎），有足夠空間放置健身器材。</li> <li>- 本校會遵從〈香港學校體育學習領域安全指引〉及有關安全指引，以採取適當的安</li> </ul>	透過興建設備完善的健身室，讓學生於學習體適能等重要課題時能把體育技能融入理論學習，以配合體育學習領域的課程宗旨。同時過使用有關設施及參與不同的學習活動，培養學生積極參與運動的習慣，讓學生建立活躍及健康的生活方式，促進學生的

	<p>全措施確保參與者的安全。</p> <p>- 本校會確保(i)健身室的負載量達安全標準、(ii)器材之間有足夠的空間讓參與者進行活動、(iii)參與者接受足夠的訓練及具備所需資格使用健身室。</p>	<p>身體健康及營造健康的校園生活方式。</p> <p>於每次健身室開放時段，教師或學生管理員紀錄使用人數，同一時段不可超過 20 人使用。期望健身室使用率平均超過 70%。</p>
--	---	---

(公營中學、小學(包括直接資助學校)、特殊學校請參閱學校行政手冊第 8.6 段及其他相關的段落。已參加新幼稚園教育計劃的幼稚園，請參閱幼稚園行政手冊第 1.2 段(1)(g) )

e. 校本課程的特色 (如適用)

發展校本中二及中三級體適能課程，透過理論課及實踐課，讓學生掌握運用健身室器材進行體適能訓練及評估。

f. 其他活動 (如適用，並闡述這些活動如何有助達成計劃的目標)

本校老師依據〈香港學校體育學習領域安全指引〉及有關安全指引編寫健身室安全守則，張貼於健身室當眼位置；另編寫並印製健身室安全使用小冊子派發給全校師生，並上載於學校網頁。

## 2.8 財政預算

申請撥款總額: HK\$612,280

開支類別*	開支細項的詳情		理據 (請提供每項開支細項的理據，包括所聘請人員的資歷及經驗要求)
	開支細項	金額 (HK\$)	
a. 員工開支	不適用		
b. 服務	教職員體適能講座及培訓導師費 ( \$1,000/小時 × 2小時 × 4節)	8,000	專業導師的資歷要求：例如持有中國香港體適能總會專業證書
c. 設備	固定式專業包膠槓鈴 (連架) (3套)	30,000	
	大腿伸展練習器 (1部)	20,000	
	後腿屈接練習器 (1部)	20,000	
	推胸練習器 (1部)	20,000	
	推肩練習器 (1部)	20,000	
	座式蹬腿練習器 (1部)	20,000	
	座式划船練習器 (3部)	45,000	
	高拉力背肌練習器 (1部)	20,000	
	腹肌練習器 (1部)	10,000	
	45度背肌伸展器 (1部)	10,000	
	平臥椅 (1張)	5,000	
	啞鈴練習椅 (1張)	5,000	
	直立式健身單車 (3部)	45,000	
	電動跑步機 (3部)	45,000	
	健身球 (10個)	2,000	
	瑜伽地墊 (20張)	3,000	
	橡皮筋帶 (20條)	2,000	
	拉筋機 (2部)	30,000	
	音響設施	5,000	
	書枱	3,000	
d. 工程	改裝G/F儲物室天花、油漆及其他裝修工程	150,000	
	G/F儲物室電力工程	50,000	

e 一般開支	印刷健身室安全使用小冊子	8,000	
f. 應急費用	工程開支應急費用 ( \$200,000 × 10% )	20,000	(d × 10%)
	一般應急費用 ( \$376,000 × 3% )	11,280	[(b + c + e) × 3%]
g. 核數費		5,000	
<b>申請撥款總額 (HKS):</b>		<b>612,280</b>	

\*

- (i) 在訂定預算時，申請人應參閱基金的價格標準。員工的招聘和貨品及服務的採購必須以公開、公平及具競爭性的方式進行。申請人可刪除不適用的開支類別。
- (ii) 如計劃涉及學校改善工程，可預留一筆不超過總工程費百分之十的應急費用。
- (iii) 為期超過一年的計劃，可預留應急費用，但一般不應超過扣除員工開支及總工程費(包括工程的應急費用)後的總預算額的百分之三。

### 3. 計劃的預期成果

3.1	成品／成果	<input type="checkbox"/> 學與教資源 <input checked="" type="checkbox"/> 教材套 <input type="checkbox"/> 電子成品*(請列明) _____ <input type="checkbox"/> 其他 (請列明) _____ <small>*如申請人計劃將電子成品上載於香港教育城，可致電 2624 1000 與香港教育城聯絡。</small>
3.2	計劃對優質教育／學校發展的正面影響	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了解，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，舒解壓力，促進健康。

#### 3.3 評鑑

請建議具體的評鑑方法及成功準則。

(例子：課堂觀察、問卷調查、重點小組訪問、前測／後測)

1. 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基礎知識、測量與評估、體重控制、使用設施安全守則等範疇。期望 70%或以上中二至中三級學生於體適能筆試中取得合格。
2. 安排中二至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%或以上中二至中三級學生能夠正確運用健身器材。
3. 於每次健身室開放時段，教師或學生管理員紀錄使用人數，同一時段不可超過 20 人使用。期望健身室使用率平均超過 70%。

\*\*\*\*\*  
如申請撥款總額超過 \$200,000，請完成第 3.4 及 3.5 部份。

#### 3.4 計劃的可持續發展

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。中二及中三級體適能課程於計劃完結後會持續推行及不斷優化。另計劃完成後，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。

#### 3.5 推廣

請擬備計劃向學界推廣計劃值得分享的成果。

(例子：座談會、學習圈)

本校亦樂於與其他同工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。