

**优质教育基金
公帑资助学校专项拨款计划
乙部：计划书**

计划名称: 校本体适能课程	计划编号: (由「网上计划管理系统」编配)
-------------------------	---------------------------------

学校名称: 优质教育中学

直接受惠对象

(a) 界别: 幼儿园 小学 中学 特殊学校 (请在适当的空格加上✓号)

(b) 受惠对象: (1) 学生: 300人 (中二及中三); (2) 教师: 60人; (3) 家长: 不适用;
(4) 其他: 不适用

计划时期: 06/2019 至 08/2020

此模板仅作参考之用, 申请学校可删去不适用的项目。基金已把有关「公帑资助学校专项拨款计划」的申请指引上载于基金网站。

1. 计划需要

1.1	计划目标	透过于校内增设健身室及优化校本中二至中三级体育课程, 加强学生对体适能训练及评估的认识, 帮助学生建立活跃及健康生活方式。并透过举办教师体适能活动, 提升教师对健康生活的关注, 纾缓工作压力。
1.2	创新元素	本校自2010年开始在初中加入体育理论课, 进一步加强学生对体适能相关知识及测试的认识。因此于校内兴建健身室, 可用作延伸一般体育课程中有关体适能与健康的学习, 让同学亲身体验不同类型的器械训练及其训练效果, 以提升学生的体适能表现。
1.3	计划如何配合校本 / 学生的需要	本校来年的主要关注事项包括「促进学生的身心健康」, 故若计划得以推行, 校方在行政及资源上必定全力支持配合。是次计划将加强学生对体适能训练及评估的认识, 建立活跃及健康的生活方式。

2. 计划可行性

2.1	计划的主要理念 / 依据	于体育课中教授基本器材应用及体适能训练理论。学生须自行设计体适能训练计划及实践计划。为学生进行训练前测及后测。课程设计参考了教育局《体育学习领域:六大学习范畴课题概览》, 当中包括: - 体育技能、健康及体适能、运动相关的价值观及态度、安全知识及实践、活动知识及审美能力。
2.2	申请学校对推行计划的准备程度 / 能力 / 经验 / 条件 / 设施	- 本校有四位具认可资格的体育老师。计划负责人(本校体育科科长)将统筹整个计划的活动, 而其他三位体育老师均具备基础体适能知识。 - 本校自2010年已开始于初中加入体育理论课, 老师已累积相当经验, 并了解学生的体能发展及需要。 - 老师一致赞同如于校内兴建健身室, 可延伸体育课程中有关体适能与健康的学习, 让同学亲身体验各种器械训练及其训练效果, 提升学生的体适能表现。
2.3	校长和教师的参与程度及其角色	计划负责人(本校体育科科长)将统筹整个计划的活动, 而其他三位体育老师则协助计划进行。体育老师将负责体育课体适能课程的编写及教学。另外全体教师亦会参加体适能讲座及培训。
2.4	家长的参与程度	不适用
2.5	计划协作者的角色	不适用

2.6 推行时间表

推行时期 (月份 / 年份)	计划活动
6/2019 – 11/2019	进行健身室装修工程及订购有关器材及安排组装
9/2019 – 12/2019	编写中二及中三校本体育科课程，增加体适能理论及实习单元，并制作有关教材
1/2020 - 6/2020	于中二及中三级体育课教授体适能单元
1/2020 - 8/2020	安排本校各运动队于健身室接受体适能训练
2/2020 – 3/2020	举行教职员体适能讲座及培训
1/2020 – 8/2020	培训健身室学生管理员

2.7 计划活动的详情 (请删去下列(a)-(f)任何不适用的项目。)

a. 学生活动 (如适用)

活动名称	内容 (包括: 主题、推行策略 / 模式、目标受惠对象及其挑选准则等)	节数及每节所需时间	参与教师及 / 或受聘人员 (包括: 角色、讲者 / 导师的资历及经验要求等)	预期学习成果
1. 中二及中三级体育课堂体适能教学	<ol style="list-style-type: none"> 中二级体适能理论及实践课课题: 健康体适能组合成分、基础体适能测量与评估、运动与体重控制。 中三级体适能理论及实践课课题: 基础人体肌肉系统、基础无氧及有氧运动训练原理 	每级共6节体育课, 每节40分钟	本校体育组教师负责编写及推行中二及中三级体适能课	<ol style="list-style-type: none"> 中二级学生能掌握: 运用健身室内的健体器材进行体适能训练及评估, 以提升心肺耐力及控制体重。透过运用不同类型的体适能器材, 认识其使用方法及相关的安全措施。 中三级学生能掌握: 运用健身室内的健体器材进行体适能训练及评估, 提升身体不同部位的肌力、肌耐力及进行有氧运动训练等, 并能运用FITT原则设计个人化的运动计划 (FITT原则即: Frequency (运动频率)、Intensity (运动强度)、Time (时间长度) 和Type (运动类型))。透过运用不同类型的体适能器材, 认识其使用方法及相关的安全措施。
2. 运动队体适能训	安排各运动队队员在体育老师的指导下定期使用健体设施进行训练。	每星期1次, 每次2	本校体育老师	组员认识不同专项运动的训练重点。并引

练		小时		导组员自行设计训练计划及评估效度。
3. 培训健身室学生管理员	公开招募健身室学生管理员约20人，并要通过面试及体适能测试。 由体育教师教授健身室的使用守则、器材的安全操作及处理意外的程序。健身室将定期开放给学生使用，使用学生必须先经老师进行培训及评估，并事先向老师登记。健身室开放期间会有老师当值，学生管理员协助老师管理健身室。	健身室定期开放给学生使用（约每星期1次，每次2小时）	本校体育老师	健身室学生管理员懂得健身室的使用守则、器材的安全操作及处理意外的程序。

b. 教师培训 (如适用)

活动名称	内容 (包括: 主题、推行策略 / 模式、目标受惠对象及其挑选准则等)	节数及每节所需时间	受聘人员 (包括: 角色、讲者 / 导师的资历及经验要求等)	预期学习成果
教职员体适能讲座及培训	<ol style="list-style-type: none"> 安排专业导师于教师专业发展日到校讲解体适能的基本理念、体重控制、压力处理及松弛技巧等。 安排健体班于放学后进行。由合格导师指导教职员订定健体计划及正确使用健体器材。完成课程的教职员将获发健身室使用证，日后于健身室开放时间可使用健身室内的设施。 开放健身室给教师进行健体运动 	<ol style="list-style-type: none"> 体适能讲座：二小时 健体班：共三次，每次两小时，每班教职员约 20人 开放健身室：每星期 2 节，每节 2 小时。 	聘请专业导师如有中国香港体适能总会专业证书进行讲座及培训	加强教师对自己身体状况的了解及关注。并能因应自己的身体状况，安全及正确地进行健体运动。

c. 设备 (包括建议添置的装置及设施) (如适用)

	建议购买的设备详情	该项设备如何有助达成计划的目标及如适用，预期的使用率
1	体适能训练器材：提升身体不同部位的肌力、肌耐力及进行有氧运动训练等的器材	可供学生进行体适能训练及评估，并能运用FITT原则设计个人化的运动计划。 于每次健身室开放时段，教师或学生管理员纪录使用人数，同一时段不可超过 20 人使用。期望健身室使用率平均超过 70%。

d. 工程 (如适用)

	建议的工程项目详情	该项工程如何有助达成计划的目标及如适用，预期的使用率
1	<ul style="list-style-type: none"> 改装储物室（位置：G/F）为健身室。储物室面积为 2,450 平方呎（35 呎 x 70 呎），有足够空间放置健身器材。 本校会遵从〈香港学校体育学习领域安全指引〉及有关安全指引，以采取适当的安全措施确保参与者的安全。 	透过兴建设备完善的健身室，让学生于学习体适能等重要课题时能把体育技能融入理论学习，以配合体育学习领域的课程宗旨。同时过使用有关设施及参与不同的学习活动，培养学生积极参与运动的习惯，让学生建立活跃及健康的生活方式，促进学生的身体健康及营造健康的校园生活方式。

	- 本校会确保(i)健身室的负载量达安全标准、(ii)器材之间有足够的空间让参与者进行活动、(iii)参与者接受足够的训练及具备所需资格使用健身室。	于每次健身室开放时段，教师或学生管理员纪录使用人数，同一时段不可超过 20 人使用。期望健身室使用率平均超过 70%。
--	--	---

(公营中学、小学(包括直接资助学校)、特殊学校请参阅学校行政手册第 8.6 段及其他相关的段落。已参加新幼儿园教育计划的幼儿园，请参阅幼儿园行政手册第 1.2 段(1)(g)。)

e. 校本课程的特色 (如适用)

发展校本中二及中三级体适能课程，透过理论课及实践课，让学生掌握运用健身室器材进行体适能训练及评估。

f. 其他活动 (如适用，并阐述这些活动如何有助达成计划的目标)

本校老师依据〈香港学校体育学习领域安全指引〉及有关安全指引编写健身室安全守则，张贴于健身室当眼位置；另编写并印制健身室安全使用小册子派发给全校师生，并上载于学校网页。

2.8 财政预算

申请拨款总额: HK\$612,280

开支类别*	开支细项的详情		理据 (请提供每项开支细项的理据，包括所聘请人员的资历及经验要求)
	开支细项	金额 (HK\$)	
a. 员工开支	不适用		
b. 服务	教职员体适能讲座及培训导师费 (\$1,000/小时 × 2小时 × 4节)	8,000	专业导师的资历要求：例如持有中国香港体适能总会专业证书
c. 设备	固定式专业包胶杠铃 (连架) (3套)	30,000	
	大腿伸展练习器 (1部)	20,000	
	后腿屈接练习器 (1部)	20,000	
	推胸练习器 (1部)	20,000	
	推肩练习器 (1部)	20,000	
	座式蹬腿练习器 (1部)	20,000	
	座式划船练习器 (3部)	45,000	
	高拉力背肌练习器 (1部)	20,000	
	腹肌练习器 (1部)	10,000	
	45度背肌伸展器 (1部)	10,000	
	平卧椅 (1张)	5,000	
	哑铃练习椅 (1张)	5,000	
	直立式健身单车 (3部)	45,000	
	电动跑步机 (3部)	45,000	
	健身球 (10个)	2,000	
	瑜伽地垫 (20张)	3,000	
	橡皮筋带 (20条)	2,000	
	拉筋机 (2部)	30,000	
	音响设施	5,000	
书枱	3,000		
d. 工程	改装G/F储物室天花、油漆及其他装修工程	150,000	
	G/F储物室电力工程	50,000	
e. 一般开支	印刷健身室安全使用小册子	8,000	
f. 应急费用	工程开支应急费用	20,000	(d × 10%)

	(\$200,000 × 10%)		
	一般应急费用 (\$376,000 × 3%)	11,280	[(b + c + e) × 3%]
g. 核数费		5,000	
申请拨款总额 (HK\$):		612,280	

*

- (i) 在订定预算时，申请人应参阅基金的价格标准。员工的招聘和货品及服务的采购必须以公开、公平及具竞争性的方式进行。申请人可删除不适用的开支类别。
- (ii) 如计划涉及学校改善工程，可预留一笔不超过总工程费百分之十的应急费用。
- (iii) 为期超过一年的计划，可预留应急费用，但一般不应超过扣除员工开支及总工程费(包括工程的应急费用)后的总预算额的百分之三。

3. 计划的预期成果

3.1	成品 / 成果	<input type="checkbox"/> 学与教资源 <input checked="" type="checkbox"/> 教材套 <input type="checkbox"/> 电子成品*(请列明) _____ <input type="checkbox"/> 其他 (请列明) _____ <small>*如申请人计划将电子成品上载于香港教育城，可致电 2624 1000 与香港教育城联络。</small>
3.2	计划对优质教育 / 学校发展的正面影响	透过加强体适能教学，使学生对体适能训练及评估有更深入的认识，以至提升个人对健康的关注，改善体适能水平，并通过恒常参与体能活动，舒解压力，促进健康。

3.3 评鉴

请建议具体的评鉴方法及成功准则。

(例子：课堂观察、问卷调查、重点小组访问、前测 / 后测)

1. 安排中二及中三学生进行体适能笔试，考核内容包括健康体适能基础知识、测量与评估、体重控制、使用设施安全守则等范畴。期望 70%或以上中二至中三级学生于体适能笔试中取得合格。
2. 安排中二至中三学生进行实习考核，内容为正确使用各种器械、哑铃等。期望 70%或以上中二至中三级学生能够正确运用健身器材。
3. 于每次健身室开放时段，教师或学生管理员纪录使用人数，同一时段不可超过 20 人使用。期望健身室使用率平均超过 70%。

如申请拨款总额超过 \$200,000，请完成第 3.4 及 3.5 部份。

3.4 计划的可持续发展

体适能课堂及健身室能建立学校重视健康及活跃的生活文化。中二及中三级体适能课程于计划完结后会持续推行及不断优化。另计划完成后，本校将负责体适能健身室的保养及器材维修，确保日后能继续正常运作，以便每年推行相关活动，令计划目标得以延续。

3.5 推广

请拟备计划向学界推广计划值得分享的成果。

(例子：座谈会、学习圈)

本校亦乐于与其他同工分享体适能单元教材，另健身室安全使用小册子会上载于学校网页，供同工参考。