

丙部 計劃詳情

對計劃的需要及申請人的能力

計劃/活動名稱 『齊齊來健體』

1. 計劃目的

a) 學校背景

學生

近年，我們發現本校學生超重問題日益嚴重，由衛生署學生健康服務於 2010-2011 年度的一份學生健康檢查報告中指出，本校有 23.6% 的學生被甄別為超重(包括肥胖)，比對全港所有中學 18.7% 的超重(包括肥胖)甄別率高近 5%。

於 2011-2012 學年，本校為學生量度身高、體重及脂肪厚度等數據後，我們亦發現大部份學生的身體素質並不理想，在處於可接受體重範圍的學生百分比的調查中，本校約只有 70% 的學生是屬於正常，而中一級男生竟然高達 39.6% 被甄別為過重。而學生的皮褶厚度測量結果顯示，本校學生約 30% 以上是屬於「具潛在健康危險」或「痴肥」組群內。總結各項數據報告，顯示本校學生肥胖問題嚴重。我們有必要去改變他們的生活習慣，改變他們的體適能，改善他們的健康情況，不然只會增加他們因肥胖所引起的慢性疾病及罹病的機會。

除了身體不健康外，我們亦發覺部份學生心靈偏向負面發展。他們可能自幼便經歷著很多不愉快的事，如家人的疏忽照顧、單親家庭、成績跟不上而屢受挫折...等等，致自尊心較為薄弱、欠缺自信心及堅毅。他們普遍對自己沒有太大的要求，成績當然是不如意。雖然他們的成績未如理想，但本校並未因此而放棄他們，深信他們只是暫時未懂學習，而不是沒有能力學習的一群。多年來，我們抱著從不放棄的精神，用盡所有可能方法去提升學生的成績，包括使用了協同學習法、小組學習、活動教學和放學及長假期均會補課等方法。時間、資源及人力都奉獻了不少，但他們的學習成效未見躍進。我們至今仍然堅信每位學生都是有能力學習的，而且是可以學習得好的，只是未找出方法罷了。

本校亦曾為此而向教師進行問卷調查，而大部份教師都認為學生是有能力學習，只是學生特質是欠缺堅毅及積極。而我們發覺積極參與運動的人，一般也會較為積極學習；有運動基礎的人，於學習方面相對較為有堅毅；有運動成就的學生，於學習方面會相對更加勤奮及追求卓越。希望“透過艱辛的練習過程，培養學生堅毅不屈、持之以恆的精神”(教育統籌局體育組，2003，p.6)。

校隊及其他課外活動之需要

本校校隊之數目雖有足球隊、籃球隊、排球隊、羽毛球隊、乒乓球隊、田徑隊、體操隊及龍獅隊，校隊成員約二百多人，但大部份比賽成績卻比一些名校略為遜色，原因是場地設施之不足，以致訓練方面亦未如理想，故健身室之設立，一方面能提供多一個練習場地與設施，另一方面又能以較新鮮而有效的訓練方法讓學生去體驗，讓其他訓練場地更能充份利用。

b) 場地學校體育類設施

本校可供運動的地方只得一球籃球場及一個細小的禮堂，設施嚴重不足。我們不時要租用學校以外的場地設施作為體育課或校隊訓練之用，奈何場地租用情況競爭激烈，獲分派的場地很有限及不定期，嚴重影響校隊訓練及策劃。遇上下雨或夏天猛烈太陽曝曬時，我們很多時只好停止一齊體育活動，大大影響學生於運動方面的發展。

因應學生的要求

已有很多學生熱切期望校方能興建一所健身室來進行訓練，讓他們能盡快改善體態、體能及運動水平。

2. 目的及目標

目的：本計劃是(1)希望增設健身器材，增加學生參與運動的機會及運動的表現。(2)提升學生的身體素質，減少學生肥胖情況。(3)希望提升學生堅毅及積極的態度，從而改善積極學習的態度。

目標：(i) 我們希望鼓勵學生多做運動，使其身體更健康，增加學生參與運動的機會及運動的表現；
(ii) 學生多做運動、鍛鍊身體，更注意自己的健康及減少學生肥胖情況；
(iii) 我們希望以健身運動作為媒介，培養學生的自信及超越對手的精神；最後希望他們將此精神轉化成積極學習的態度。

3. 擬舉辦的活動及活動詳情

項目一：『我要健康 D』	
活動對象：	主要以過瘦或過肥的同學為優先自由報名參加，每次約 20 人。
活動目的：	由於體質稍弱的學生，他們特徵是容易放棄及欠缺自信。透過參加訓練班，希望達到『強體魄，健身心』的目的，由瘦弱變得強壯，由肥胖變得健美。讓他們體會即使一個人的先天條件不足，但通過合理的體育鍛煉，也可在一定程度上得以補足和改進。除了協助他們改善體態外，更希望幫助他們建立自信，培養出不放棄的精神，助其發展學業及更美好的人生。
活動內容：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體育老師在體育堂內為全校學生進行體適能測試(身高、體重、柔軟度、肌力及心肺功能測試)及夾脂肪測試。 2. 體育老師會教導學生如何從以上的測試，去評定自己的體質是『過瘦』、『正常』或是『肥胖』。 3. 老師會確定有體重問題的學生(過瘦或過肥)，邀請他們參加是項課程---『我要健康 D』。 4. 為參加者提供約 8 節免費健身課程，每節約 1.5 小時。
負責人：	體育老師 / 聯課活動統籌員

項目二：『堅毅訓練班』	
活動對象：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 甄選學習欠堅毅、欠缺恆心的學生，每次約 20 人。 2. 各科老師推薦學生參加名單，再與該學生家長聯絡及取得家長同意下，才讓學生參與。
活動目的：	希望“透過艱辛的練習過程，培養學生堅毅不屈、持之以恆的精神”(教育統籌局體育組，2003，p.6)。這份堅毅相信可使他們努力不懈地學習，盡力克服學習上的困難、努力達成學習目標。
活動內容：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從級會、訓輔會及所有老師推薦下，甄選學習欠堅毅、欠缺恆心的學生。 2. 確定推薦學生的名單，再與該學生家長聯絡及取得家長同意下，才讓學生參與。 3. 被甄選的學生需要在指定時間內完成適合他們的量度及強度的健身動作。 4. 為參與者提供約 8-10 節免費健身課程，每節約 1.5 小時。
負責人：	體育老師 / 聯課活動統籌員 / 所有老師

項目三：『齊齊 fit — fit』	
活動對象：	全校學生
活動目的：	健身器材的增設，希望可以推動學生多做運動的目標。
活動內容：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體育堂為所有學生進行身高、體重、皮褶厚度(脂肪厚度)、心肺功能、柔軟度、肌肉力量及肌耐力等測量，同時於課堂中教授何為健康體適能的基本元素，讓學生認識自己身體健康及身體組合(體脂比例)狀況。 2. 體育課堂中教授體適能單元，向所有學生灌輸體適能訓練的基礎概念、評估方法、讓同學親身體驗各種器械的正確用法及使用時應注意的安全措施等。 3. 單元完結前，老師會為他們進行最基本使用健身器械的測試，合格者可取得使用健身室的許可證。 4. 體育科考試內容會增加健身單元。
	體育老師 / 聯課活動統籌員

項目四：『追求卓越』計劃	
活動對象：	所有校隊成員
活動目的：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本身已是校隊成員的同學，透過健身室作循環訓練，使其運動水平方面、競賽水平及學界成績有所提升。 2. 從而培養出學生的自信及超越對手的精神，最後希望他們將這份精神用於學習方面，主動追求卓越的學業成績。
活動內容：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 向所有校隊老師介紹計劃內容，鼓勵老師積極協助隊員完成此計劃。 2. 安排所有校隊成員進行體適能測試及記錄成績。 3. 指導他們認識不同項目運動的重量訓練重點及方法，並引導他們自行編排訓練內容的強度及量度，從而可以提升他們比賽的競賽水平。 4. 提供每星期兩次免費使用健身室作定期體能訓練。
	體育老師 / 聯課活動統籌員 / 各校隊負責老師

項目五：推行『健身小教練』計劃	
活動對象：	對健身有濃厚興趣的同學。
活動目的：	集結對健身有興趣的同學，進行定期性訓練。除教授他們健身知識外，更希望培訓他們成為健身小教練，將來可以協助老師教授其他同學及成為健身室管理員。
活動內容：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 公開招收會員，並要通過面試及體適能測試。 2. 會教授體適能知識、訓練方法、評估方法、正確使用器械及安全措施等知識外，並會培訓他們如何管理健身室及如何指導同學正確地健身等技巧。 3. 挑選表現優異的會員成為健身小教練及體適能學會幹事，將來可以協助老師籌辦體適能活動及管理健身室。 4. 每星期集會一次，會員人數 20 人。
	體育老師 / 聯課活動統籌員

項目六：教師健康工作坊	
活動對象：	全校老師及職員
活動目的：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加深本校教師對健康問題的認識。 2. 讓教師認識如何有效使用新購的體適能器械。 3. 透過健身室，希望所以鼓勵老師及職員多參與健體運動，藉以舒緩工作壓力，促進健康，教學時更有魄力。
活動內容：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 會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。 2. 講座完畢後，將教師分 3 組，每組約 20 人。每組約有 1 小時去體驗各種器械的正確用法及使用時應注意的安全措施。
	體育老師 / 外聘導師

項目七：親子健康工作坊	
活動對象：	所有學生家長
活動目的：	1. 讓家長和學生認識體重管理的重要性。 2. 何為良好的飲食習慣。 3. 如何透過運動促進健康。
活動內容：	1. 講座內容包括體適能的基本理念、體重管理、健康飲食及運動與健康等資訊。 2. 講座完畢後，讓家長參觀健身室及體驗各種器械的使用。
	體育老師 / 外聘導師

4. 進度表

	進行過程	完成日期
1	購買及安裝健身器材	3/2014
2	推行『健身小教練』計劃	8/2014
3	教師專業發展日---教師健康工作坊	8/2014
4	為所有學生進行身高、體重及各健康體適能內容測量。	9/2014
5	舉辦『我要健康 D』、『堅毅訓練班』及『追求卓越』	12/2014
6	計劃推行『齊齊 fit — fit』計劃	12/2014
7	家長培訓日---親子健康工作坊	1/2015
8	再次為所有學生進行身高、體重及各健康體適能內容測量。	1/2015
9	學生/老師填寫問卷/報告，了解『齊齊來健體』的成效。	2/2015
10	撰寫計劃評估報告	3/2015

5. 預期成果及產品

- a) 學生體適能紀錄冊。
- b) 健身室能刺激學生參與運動的興趣，學生參與運動的時間增加。
- c) 學生了解自己身體素質，學懂使用各器材去改善身體素質。
- d) 校隊成員可以自行編訂自己的訓練內容，從而提升學界比賽的競賽水平及成績。
- e) 本校學生及老師能夠養成做運動的習慣，鍛鍊健康的體魄。
- f) 本校大部份學生的身體質素、自信心及堅毅方面得以提升，從而促進學習。
- g) 成立『體適能學會』及培訓優秀的『健身小教練』。
- h) 全校學生體適能測試報告。

6. 評估方法

- a) 用問卷形式比較學生在運動習慣上有否改變。
- b) 在體育課為全校學生進行身高、體重、柔軟度、肌力及心肺功能及夾脂肪測試，比對以前是否有改善。
- c) 以問卷形式訪問參加『堅毅訓練班』的學生及老師，比對前後在堅毅、自信心、追求卓越及積極程度等學習行是否有改善，從而找出多運動對以上正向發展的成效。
- d) 由各體育類校隊老師觀察及匯報各校隊成員於健體後的比賽表現有否提升。

7. 預期受惠人數：學生 1000 人，所有教職員、工友 100 人及家長 50 人。

8. 預算

(甲)	設備開支		
	項目	數量	價錢
健身器材	● 固定式專業包膠槓鈴(連架)	1	\$20,000
	● 大腿伸展練習器	1	\$18,500
	● 後腿屈接練習器	1	\$17,500
	● 推胸練習器	1	\$17,000
	● 推肩練習器	1	\$18,500
	● 座式蹬腿練習器	1	\$18,500
	● 座式划船練習器	3	\$45,000
	● 高拉力背肌練習器	1	\$14,000
	● 腹肌練習器	1	\$6,000
	● 45 度背肌伸展器	1	\$6,000
	● 平臥椅	1	\$4,000
	● 啞鈴練習椅	1	\$4,000
	● 直立式健身單車	3	\$33,000
	● 電動跑步機	2	\$20,000
	● 健體大膠波	10	\$1,500
	● 瑜伽地墊	20	\$3,000
	● 橡皮筋帶	20	\$2,000
	● 拉筋機	2	\$20,000
	● 音響設施及 CD	1	\$1,500
	● 書枱	1	\$1,000
設備開支：共\$271, 000			

(乙)	一般開支		
	● 影印費電腦磁碟、光碟及文具		\$1,000
	● 核數費		\$5,000
			一般開支：共\$6,000
			總數： \$277,000

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃
視聽器材	音樂 CD	5	\$500	保留在健身室
	音響組台	1	\$1000	保留在健身室
辦公室家具	書枱	1	\$1000	保留在健身室
電腦軟件	電腦磁碟、光碟及文具		\$1000	保留在健身室
體育器材	● 固定式專業包膠槓鈴(連架)	1	\$20,000	保留在健身室
	● 大腿伸展練習器	1	\$18,500	保留在健身室
	● 後腿屈接練習器	1	\$17,500	保留在健身室
	● 推胸練習器	1	\$17,000	保留在健身室
	● 推肩練習器	1	\$18,500	保留在健身室
	● 座式蹬腿練習器	1	\$18,500	保留在健身室
	● 座式划船練習器	3	\$45,000	保留在健身室
	● 高拉力背肌練習器	1	\$14,000	保留在健身室
	● 腹肌練習器	1	\$6,000	保留在健身室
	● 45 度背肌伸展器	1	\$6,000	保留在健身室
	● 平臥椅	1	\$4,000	保留在健身室
	● 啞鈴練習椅	1	\$4,000	保留在健身室
	● 直立式健身單車	3	\$33,000	保留在健身室
	● 電動跑步機	2	\$20,000	保留在健身室
	● 健體大膠波	10	\$1,500	保留在健身室
	● 瑜伽地墊	20	\$3,000	保留在健身室
	● 橡皮筋帶	20	\$2,000	保留在健身室
	● 拉筋機	2	\$20,000	保留在健身室

9. 申請人能力：

- a) 改善『學生身體健康及學生的正向發展』乃本校於本年度及未來數年之主要關注事項，本計劃的意念亦源於此，故若計劃得以推行，校方在行政上必定全力支持。
- b) 負責此計劃的體育老師已取得國際私人體適能教練證書，對器械健身已有一定程度的知識。而本校另一位體育老師已參加教育局舉辦之體育老師健體培訓課程，二人有信心共同順利推行此計劃。
- c) 本校有多年處理優質教育基金撥款的經驗，故必定會妥善及恰當地運用基金的撥款。
- d) 場地方面，本校的學生活動室面積為 26 呎 x 52 呎，有足夠空間放置健身器材。原定學生活動室之活動改在禮堂進行，如舞蹈學會、戲劇學會。

總括而言，本校已具備推行『齊齊來健體』計劃條件，並有信心若計劃通過批核，將可順利完成。

10. 確保學生安全措施

- a) 向專業人士諮詢有關器材擺放的意見，以達安全標準。
- b) 制定使用中心安全守則，令各使用者明白有關之安全措施。
- c) 增設學生活動室管理員組，教授他們健身器材的使用守則、器材的安全操作及處理意外程序知識。健身室管理員組幹事會被安排於健身室開放時間當值，確保使用者安全。另會安排聯課活動組統籌員定期監察健身室之運作及健身室管理員之表現。
- d) 所有學生活動室使用者必須經過體育老師認證，被評定為熟悉健身室各項設施操作及安全守則，獲發使用證，方可於開放時間使用健身室設施。
- e) 負責老師及聯課活動組統籌員會定期檢查器材是否有損壞，每年並預留維修費作適當維修，以確保所有器材均性能良好。
- f) 學生活動室將於當眼處放置急救箱。

11. 計劃如何使申請學校增值

- a) 計劃有助本校降低肥胖學生。
- b) 計劃有助學生更堅毅地學習。
- c) 舒緩教師的工作壓力，促進健康、教學時更有魄力。
- d) 計劃有助體育類校隊於學界比賽中取得更佳成績。
- e) 學生可從訓中提升個人運動水平，更可建立個人興趣，甚至是個事業。
- f) 學生多一個地方作為消閒、鍛鍊、運動及交流的好去處。
- g) 學生透過健身室之設備及老師之指導，更能發揮個人潛能及興趣，更能增強個人自信。
- h) 可提高參加訓練之同事的體能，令他們更有魄力地應付日常工作。
- i) 學生在獲得改善體態之餘，又能增強自信，同時相信可改善學業及行為上的表現。

12. 值得推廣的價值

此計劃值得向其他學校推廣，原因運動本身已有其好處，已值得向所有學校推廣。學校教育不應只注重學業成績，應以五育並重的。而面對能力稍遜的學生，不應放棄他們，而是應該嘗試不同的方法去協助他們成材。我們希望以運動作為媒介，從而帶給學生成功感，鍛鍊他們的堅毅，最終可能應用在學業方面。如運動可推動學業成績前進，真正做到五育並重，而且是五育互相牽動對方進步。

13. 如何推廣此計劃，使更多人受惠。

- 此計劃推行期間及以後，本校會將此計劃的所有資料、文件及活動推行情況等相片，上載於學校網頁內，並會定期更新，讓其他學校作為參考。
- 此計劃的產品及成果，本校願意向學界廣泛推廣及分享。
- 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》及本校電台內宣傳有關活動，讓更多學生及家長了解活動詳情。
- 學生活動室除了供給學生及老師使用外，還可以讓學生家長使用，為他們提供一處親子活動的地方。
- 經常回校協助學校活動的舊生，我們亦會提供他們使用健身室的機會，好使增加畢業生對學校的歸屬感。

14. 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

- 由於我們堅信此計劃對學生各方面之發展有莫大的幫助，若成功增建健身室，我們日後必會繼續實施以上活動，如『堅毅訓練班』、『我要健康 D』、成立『體適能學會』、健身小教練計劃，定期為學生量度及測試體適能及開辦教師體適能培訓課程等活動。日後更期望可以開辦『家長親子健身班』等活動。
- 將健身單元融入體育科課程中，每年學生有不少於 3 堂體育堂可以使用健身器材，並會成為體育科考試內容，以此希望鼓勵學生閒時亦會學生多使將健身來練習。
- 校方承諾在撥款興建後之健身室的維修、管理及裝等修費用均由校方負責，並不需要再次申請優質教育基金的資助。
- 購買的器材時會以耐用為原則，而日後之維修及保養費用均會校方支付。
- 校方亦承諾有需要時會添置損耗之器材，務求健身室不會因器材損耗下而停止運作。
- 基於用者自付的原則下，學生使用健身活動時，我們會收取少量的費用，作為日後器材維修之費用。

15. 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
計劃進度報告 1/2/2014 - 31/7/2014	31/8/2014	中期財政報告 1/2/2014 - 31/7/2014	31/8/2014
計劃進度報告 1/8/2014 - 31/1/2015	28/2/2015	中期財政報告 1/8/2014 - 31/1/2015	28/2/2015
計劃總結報告 1/2/2014 - 31/3/2015	30/6/2015	財政總結報告 1/2/2014 - 31/3/2015	30/6/2015