

支援學校推動校園體育氛圍及 MVPA60 一筆過津貼計劃書(修訂版)

關注事項：建構學生正向的生活

項目	施行計劃	計劃內容	計劃實施日期	所需資源	表現指標	評估方法
增善健身室設備	設立健身室服務臺	招募及培訓約 20 名學生作健身室管理員，為使用健身室同學登記及協助同學使用測脂機進行身體數值測量服務。	9/2024-7/2025	木質貼仿石凹型電腦櫃檯 預算：\$48,720	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 培訓具責任感的健身室學生管理員，準時當值及協助同學登記使用健身室設備 ➢ 順利開放健身室予學生使用 ➢ 學生使用健身室的過程流暢 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 問卷調查 ➢ 統計每月使用健身室人數流量 ➢ 教師觀察
	配合 QEF 購買健身體適能器材	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 配合 QEF 優化校本中二及中三級體育課程，加強學生對體適能訓練及評估的認識，提升學生運動動機 ➢ 透過舉辦教師體適能活動，提升教師對健康生活的關注及舒緩教師工作壓力，從而建立學校全體人員活躍及健康良好的生活習慣 	9/2024-7/2025	健身訓練機器及體適能輔助訓練用具 預算：\$37,485	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生對體適能相關知識及測試的認識得到加強 ➢ 學生養成良好運動習慣，主動使用健身室 ➢ 學生在專項運動項目上的運動表現有改善 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 問卷調查 ➢ 課程實習考核 ➢ 體適能筆試 ➢ 統計每月使用健身室人數流量 ➢ 教師觀察
	學習運用科技設備輔助運動訓練	透過購買影音器材及平板電腦配合健身單車電子競技遊戲，營造有趣的運動氛圍，提高學生對運動的興趣。	9/2024-7/2025	1. 影音器材 2. 麥克風 3. 電子競技遊戲軟件(Zwift) 4. 平板電腦支架 預算：\$25,395	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 增加健身室的使用率 ➢ 提高學生對運動的興趣 ➢ 讓學生認識科技如何配合運動訓練以提升運動表現 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 問卷調查 ➢ 統計每月使用健身室人數流量 ➢ 教師觀察
	提供紙本身體數值測量服務	配合健身室配置的測脂機，列印紙本身體數值測量報告供學生了解自身健康情況。	9/2024-7/2025	列印機(一台) 預算：\$3,000	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 加強學生對自身健康情況的認識，主動使用健身室提升身體數值 ➢ 增加健身室的使用率 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 問卷調查 ➢ 統計每月測脂機使用人數

項目	施行計劃	計劃內容	計劃實施日期	所需資源	表現指標	評估方法
舉行專項運動訓練營，豐富學生其他學習經歷	舉辦或合辦三日兩夜的專項運動訓練營	組織 26 名校隊成員 <u>到訪內地姐妹學校合辦為期三日兩夜的專項運動訓練營</u> 或於本地營地舉辦為期三日兩夜的專項運動訓練營，讓學生體驗運動員的生活。	9/2024-7/2025	1.住宿費 2.餐飲費 3.活動室費 4.球場費 5.交通費 6.雜費 (PSA+LWL+學生費用) 預算：\$10,400	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學生能體驗運動員的生活，豐富其他學習經歷 ➤ 增加校隊成員的群體凝聚力 ➤ 加強學生運動表現 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 問卷調查 ➤ 反思分享 ➤ 導師觀察
推動校園體育氛圍	增加學生對新興運動的認識及興趣	購買巧固球器材，嘗試於校內推行新興運動，鼓勵對傳統運動興趣較低的學生參與，並養成運動習慣。	9/2024-7/2025	1.巧固球 2.巧固球車 3.反彈網 預算：\$5,000	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學生能積極參與新興運動並對新興運動更感興趣 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 問卷調查 ➤ 反思分享 ➤ 教師觀察
	增加學生對表演形式運動的認識及興趣	購買花式跳繩器材以配合 OLE 課程以及本校的早會跳繩運動。	9/2024-7/2025	1.短柄拍子繩 2.拍子交互繩 預算：\$10,000	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學生能積極參與跳繩運動並對表演形式運動更感興趣 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 問卷調查 ➤ 教師觀察
	推動及宣傳建立健康的生活方式	購置體重磅、身高尺、血壓計等身體測量工具以及製作宣傳橫幅及海報，放置於各樓層，Chill Point 等地方，以提升校園的健康氛圍。	9/2024-7/2025	1.體重磅 2.身高尺 3.血壓計 4.宣傳橫幅及海報製作費用 預算：\$10,000	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 提升校園的健康氛圍 ➤ 增加學生接觸健康訊息的途徑 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 問卷調查 ➤ 教師觀察 ➤ 統計各體育活動參與人數
			Total	\$150,000		