

乙部（計劃撮要）

8. 請以一頁 A4 紙的篇幅或在以下方框內寫上計劃的大綱，內容須包括計劃的目標、受惠對象及預期人數、施行方法、過程、時間表、產品/成果、評估方法、預算概要項目等。

目標：

- 一．增加學生參與健體運動機會。
- 二．透過健體器材，提升學生的體適能，以達到一般標準或以上。
- 三．令已達標準的學生，透過健體運動，達至更「fit」。

受惠對象及預期人數：

- 一．學生：本校中一學生約二百人。
- 二．其餘約一千二百名生亦可間接受惠。
- 三．全校六十八名教師亦可參與，以達到「全民運動」之旨。

施行方法、過程及時間表：

- 一．於二零零零年九月完成健身室一切設施。
- 二．二零零零年九月中開始進行學習及訓練。
- 三．二零零一年一月進行第一次評估（要達到一般標準）。
- 四．二零零一年六月進行第二次評估。

預期產品／成果：

- 一．一群體適能均上佳的青少年。
- 二．一群令社會認同「健康」又活潑的學生。
- 三．令全校師生更認識運動健體的好處。

評估方法：

- 一．學生參與人數。
- 二．各參加者的體能進展。

預算概要：

- 一．導師費用：\$16,200.00
 - 二．器械設備費用：
 - （1）場地：由校方提供
 - （2）器械：\$74,800.00
 - （3）空調設備：\$16,000.00
 - （4）地氈：\$17,000.00
- 總數：\$124,000.00

丙部(計劃詳情)

「提升學生體能計劃」

「從健體開始，達至美滿人生。」

背景：

近年，教育署和香港一些體育團體，例如體適能總會等所作的調查，均顯示本港青少年的身體質素、體能均較東南亞其他地區為差，這反映出本港普遍學生均未能有健全的體格，五育未能達到均衡的發展。

時至今日，香港的學校教育，部份仍有重智育而輕體育的情況。不少學校的學生還存在功課多、坐得多、用眼多、睡眠時間少、體育鍛鍊少等現象。而今年九月我校曾為二百一十四名中一新生作一調查，結果顯示他們的基本體能均較標準為差：

(一) 脂肪比：

	男生	女生
極佳 (≤ 4.2)	6 人	8 人
良好 (4.3—6.1)	16 人	31 人
一般 (6.2—11.3)	52 人	40 人
普通 (11.4—16.2)	20 人	15 人
欠佳 (≥ 16.3)	20 人	16 人
總數	114 人	110 人

普通至欠佳的有四十人（男生）及三十一人（女生）。

(二) 身高體重比例

	男生	女生
合標準	80 人	74 人
高於標準	26 人	24 人
癡肥	8 人	12 人
總數	114 人	110 人

(三) 體能：

	男生	女生
仰臥起坐平均數	24 次/分	13 次/分
掌上壓平均數	22 次/分	8 次/分
坐地前伸平均	20 厘米	27 厘米
1 2 分鐘耐力跑	42 人 < 1700 米	48 人 < 1600 米

在學生基本運動能力偏低的情況下，我們應當施以針對性的措施，加強健體訓練及教導同學運動的好處和健體的成效。惟目前校內每週一至兩節的體育課，實在未能配合此項目標。因此健體室的設立可發揮補足的作用。透過這計劃，我們期望在每週一至兩次、每次半至一小時的健體運動中，可使同學身體狀況轉好。有健康的體魄，他們才有能力從事其他一切的活動，去學習、去接受挑戰；並希望藉此培養出同學對運動的興趣，作為他們日後成長的磐基。

目標：

本計劃的目標是：

- 一、由健體開始，使學生明瞭健康的好處。
- 二、透過健體學習，鍛鍊出健康體魄，達至美滿人生。
- 三、培養出同學對運動的習慣及興趣。

四．提供同學一個體育正課以外的運動機會。

受惠對象：

- 一．直接參與的約二百二十名中一同學（二零零零至二零零一年度）。
- 二．間接參與的六十八名老師及約一千一百名其他各級同學。
- 三．全校師生的家人及朋友。我們期望同學及老師能將健體中獲得的益處，直接和間接地傳遞給每一個接觸他的人。

活動詳情：

本計劃可使同學的身體健康情況在一年內由差變可、由可變佳、再持之以恆。

- 一．開始前評估：評估及紀錄各學員的健康狀況，包括脂肪比、身高體重比例、體能等。
- 二．以每週一次、每次半至一小時的課後活動形式，讓同學在導師指導下鍛鍊體能。當中的活動包括：
 - a）利用划艇機、樓梯機、跑步機等訓練心肺耐力。
 - b）利用各種器械（多功能健身器、收腹機、槓鈴及啞鈴）訓練肌力及肌耐力。
 - c）以靜態伸展動作和加強肌肉柔軟性。
- 三．以半年一次，再作評估。
- 四．一年時間達至身體健康情況良好，達到「FIT」的境界。

進度表：

預算完成日期

一·裝配健身室	2000年7月
二·購買健身器材	2000年8月
三·調查新生（中一）健康普查	2000年9月
四·進行活動	2000年10月至12月
五·第一次評估	2001年1月
六·檢討成效	2001年1月
七·進行第二次活動	2001年2月至5月
八·第二次評估	2001年6月
九·年終檢討及報告	2001年6月

預期產品及成果：

一個健康、活潑、充滿動感活動能力的青少年，是本計劃的產品。一個愛好運動，且能持之以恆，有魄力、敢於接受挑戰的人是本計劃的成果。

評估方法：

- 一·學生參與人數。
- 二·由數據評估學生的進步。
- 三·評估內容分四大元素：

a) 心肺耐力

- 1·靜態心跳率；
- 2·動態心跳率（三分鐘上下台階測試）

以（96bpm）速度作上下台階（12吋高）三分鐘，完成後五秒內立刻開始量度脈搏。

級別	男生（次）	女生（次）
優	≤87	≤102
良	88—97	103—111
中	98—111	112—126
可	112—123	127—135
差	≥124	≥136

3·十二分鐘耐力跑評估：

級別	男生（米）	女生（米）
優	>2900	>2700
良	2400—2899	2200—2699
中	2000—2400	1900—2199
可	1700—1999	1600—1899
差	<1700	<1600

b) 肌力及肌耐力評估

1·手握力測試

用握力器測試，左右手做三次，每次之間可休息三十秒，各取最佳成績，然後取其總和（左手加右手），對照下表以得評級：

級別	男生（千克）	女生（千克）
優	≥91.5	≥54.5

良	82.5—91.0	48.0—54.0
中	70.0—82.0	40.0—47.5
可	61.5—69.5	34.5—39.5
差	≤61.0	≤34.0

2 · 仰臥起坐一分鐘（測量腹部肌力／肌耐力）

級別	男生（次／分）	女生（次／分）
優	≥44	≥31
良	36—43	25—30
中	26—35	17—24
可	23—25	12—16
差	≤22	≤11

3 · 引體向上（男生）／屈臂懸垂（女生）測試

用以測量上肢肌力／肌耐力。

級別	男生（次）	女生（次）
優	≥12	≥16
良	7—11	8—15
中	4—6	4—7
可	2—3	2—3
差	≤1	≤1

4 · 掌上壓試

用以測試上肢肌力／肌耐力

級別	男生（次）	女生（次）
優	≥45	≥34
良	33—44	17—33
中	20—32	6—16
可	15—19	3—5
差	≤15	≤3

c) 肌肉柔軟性評估

1 · 坐地體前伸測試

測量腰背及大腿後肌肉之柔軟度

級別	男生（厘米）	女生（厘米）
優	≥43.0	≥43.0
良	36.0—42.5	37.5—42.5
中	25.5—35.5	29.5—37.0
可	18.0—24.5	24.0—29.0
差	≤17.5	≤23.5

以二十三厘米為腳掌位置。

四 · 個人體能的進步，整體的統計數據與外界作一比較。

預算：

一．導師費用：

聘導師一名：

訓練時數：5(小時) X 4(星期) X 10(月) X 1(年) = 200 (小時)

時薪：\$162/小時 (參照現時臨時市政局所聘合格教練時薪)

總數：\$162 X 200(小時) = \$32,400.00

由學生負責一半費用，即需\$32,400÷2=\$16,200

二．購置器材

設備及規格：

1．	一個具空調的健身室，面積約 200 平方米		
2．	多功能健身器二台	22,680.00 x 2	= 45,360.00
3．	跑步機二台	6,300.00 x 2	= 12,600.00
4．	收腹肌板三張	500.00 x 3	= 1,500.00
5．	舉重凳一張	1,900.00 x 1	= 1,900.00
6．	划艇機三部	3,360.00 x 3	= 10,080.00
7．	小鋼鈴橫巴四條	105.00 x 4	= 420.00
8．	鋼鈴橫巴二條	270.00 x 2	= 540.00
9．	鐵餅		
	a) 1.25KG 二塊	15.00 x 2	= 30.00
	b) 2.5 KG 二塊	29.00 x 2	= 58.00
	c) 5KG 二塊	58.00 x 2	= 116.00
	d) 10KG 二塊	115.00 x 2	= 230.00
10．	啞鈴 (對)		
	a) 包膠 3 磅 x 2	48.00 x 2	= 96.00
	b) 5 磅 x 2	60.00 x 2	= 120.00
	c) 8 磅 x 4	87.00 x 4	= 348.00
11．	啞鈴鋼鈴架一台	1,400.00 x 1	= 1,400.00
	總計(HK\$)：		74,798.00

(向上調整至最接近的百位數) \$ 74,800.00

三．空調設備：以四部兩匹冷氣機，每部 \$4,000 計 = \$16,000.00

四．地氈：健身室約二百平方米，以每平方米 \$85 計 = \$17,000.00

本計劃資助總額為**\$124,000.00**

丁部（附加資料）

10. 請提供下列附加資料：（如有需要，可另頁書寫）

(i) 如申請機構為學校，請列出現行參與的優質教育基金資助計劃的編號及名稱。

計劃編號

名稱

1998/3262

「學生競爭力提升計劃」

(ii) 如申請機構為專上院校或其他團體，請說明如何確保學校/教師/學生會參加此計劃，並請附上有關學校/教師的名單及意向書。

(iii) 除優質教育基金外，貴校/機構有否就此計劃申請/獲得其他資助。如有的話，請列出有關機構的名稱及申請/獲批的資助金額。