



# 鄧鏡波學校

支援學校推動校園體育氛圍及「MVPA60」一筆過津貼

## 提升校園運動設施計劃書 (第一稿)

## 1. 計劃目的及目標

### 1.1. 目的

- 培養學生建立活躍健康的生活模式
- 配合新體育課程，提升校園運動設施

### 1.2. 目標

- i. 推動校園體育氛圍，加強學生對體育運動關注度
- ii. 建立積極參與運動文化，提升學生體育活動參與率及投入程度
- iii. 提升學生心肺適能
- iv. 培養學生終身運動習慣

## 2. 鄧鏡波學校體育運動表現強弱機危分析

### 2.1. 強項

- i. 本校校園面積大，活動空間充足。
- ii. 本校體育組共有五位教師，人力資源具空間推行活動。
- iii. 本校已有健身室及有氧運動器材如跑步機、單車機、室內划船機等。

### 2.2. 弱項

- i. 體育課程內容欠缺深度和闊度，學生運動能力培訓不足。
- ii. 本校學生對有氧運動（如長跑、室內賽艇、單車等）興趣偏低，推動有氧運動習慣有難度。

### 2.3. 機遇

- i. 教育局於 2023/24 學年向學校發放 15 萬元的一筆過津貼，支援學校營造更理想的校園體育氛圍及推動「MVPA60」(Moderate to Vigorous-intensity Physical Activities 60 minutes: 兒童及青少年在一星期平均每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動)，本校可因應需要，靈活使用該一筆過撥款。
- ii. 因應教育局廣泛推動「MVPA60」，坊間有大量商業機構提供有關服務、產品。

### 2.4. 危機

- i. 大部分商業機構針對「MVPA60」提供服務，唯費用偏高，多需要動用全筆撥款，且於計劃完結後，校方需要以自身津貼維持營運計劃。

### 3. 計劃概要

#### 3.1. 提升運動設施水平

- i. 購入高質素有氧運動訓練器材
  - 於健身室添置兩部商用跑步機(跑步履帶闊度>55cm)(圖一)及一部弧形跑步機(圖二), 配合現有兩部摺疊式家用跑步機, 有助體育科安排有氧運動課及田徑越野校隊訓練。
  - 購入兩套 AI 晶片測圈器材, 可於日常體育課協助教師同時為兩班, 超過 80 人進行長跑訓練。並可於院長盃越野跑、陸運會長跑項目及田徑越野校隊提供準確計時, 提升學生比賽及訓練質素。
- ii. 更換引體上升機(圖三)
  - 替換健身室現有損壞的引體上升器械, 以免影響文憑試體育科選修學生的應試訓練。



圖一：商用跑步機



圖二：弧形跑步機



圖三：引體上升機

#### 3.2. 提升體育課及體育活動質素

- 購入 Teqball 球檯(圖四), 於常規體育課、課外活動推動桌上排球、桌上足球、桌上手球等五種新興運動, 推動新興運動體育課程及課外活動, 擴闊學生眼界, 追貼現代體育潮流。



圖四：Teqball 球檯

### 3.3. 組織小學推廣活動，加強對目標小學收生宣傳效力

- 由本校體育部主辦，文憑試體育科學生及相關校隊隊員為目標小學組織桌上排球邀請賽、桌上足球邀請賽、有氧運動競技日等活動，一方面培育本校學生服務精神，累積組織活動的經驗，同時提升目標小學師生、家長對本校的形象。
- 於資訊日、派發予小學的學校刊物、本校校網等加入介紹，加強健康、活躍校園的形象。

### 3.4. 財政預算

|   | 項目          | 數量 | 單價             | 總數             |
|---|-------------|----|----------------|----------------|
| 1 | Teqball 球桌* | 2  | HK\$ 20,000.00 | HK\$ 40,000.00 |
| 2 | 商用跑步機       | 2  | HK\$ 25,000.00 | HK\$ 50,000.00 |
| 3 | 弧形跑步機       | 1  | HK\$ 10,000.00 | HK\$ 10,000.00 |
| 4 | AI 晶片測圈器材   | 2  | HK\$ 20,000.00 | HK\$ 40,000.00 |
| 5 | 引體上升機       | 1  | HK\$ 10,000.00 | HK\$ 10,000.00 |
|   |             |    |                | HK\$150,000.00 |

\*因應撥款總數及報價回覆，可增購三張 Teqball 球桌

## 4. 人力資源

- 體育科