

**佐敦道官立小學**  
**2024-2025 年度**  
**支援學校推動校園體育氛圍及「MVPA60」一筆過津貼 計劃書**

目的：

1. 透過多元化的體育活動，發展學生體育技能和提升他們的體適能，讓他們獲取相關的活動知識，培養正面的價值觀和態度，建立恆常參與體能活動的習慣。
2. 配合世界衛生組織對 5-17 歲兒童及青少年應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(簡稱「MVPA60」)的建議，協助學生增加體能活動量，發展活躍及健康的生活方式，促進身心健康。

津貼金額：150,000 元 (2026/27 學年或之前)

統籌：梁國健主任、劉健煌老師

範疇		內容	目標	成功準則	對象	預計開支金額	評估方法
1	採購與體育/運動相關的資訊科技服務、流動應用程式和相關軟件，以及與體育/運動相關的體育活動套件和輔助工具	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 添置電子跑圈系統，實時紀錄學生個人跑圈數目及計時 Edu DX Fitness App 服務*，包括               <ul style="list-style-type: none"> <li>-跑步感應器 30 個</li> <li>-跑步數據採集器 2 個</li> <li>-中控 2 個</li> </ul> </li> <li>● 添購手握力計</li> <li>● 添購體高體重測試儀</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 讓學生在運動訓練時更有效率及更科學化，減輕體育老師在課堂時的負擔</li> <li>● 令測試結果更準確，避免人為因素出現的誤差，並為教師評分和學生的表現分析提供客觀依據</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 新系統及其他器材能令大部份學生在過程中更積極和投入進行測試</li> <li>● 新系統能提升大部份學生對長跑運動的興趣及參與動機</li> </ul>	P.1 至 P.6 學生	67500 元	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 觀察學生在課堂的表現</li> <li>● 檢視電子跑圈系統的紀錄</li> </ul>
2	舉辦與運動相關的活動，讓學校不同的持份者(包括教師及家長)與學生一同參與	舉辦親子運動工作坊(預計本學年舉辦 1 次，每次供約 20 位學生及 20 位家長參與)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鼓勵家長跟子女進行體能活動，享受運動的樂趣，並建立良好親子關係</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大部份家長及學生能投入參與活動，並同意運動的好處</li> </ul>	公開報名	4000 元	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 問卷調查</li> <li>● 老師及外聘導師觀察</li> </ul>

範疇		內容	目標	成功準則	對象	預計開支金額	評估方法
3	購置或改善學校的體育/運動器材	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 更換新型號藍芽繩</li> <li>● 更換乒乓球檯</li> <li>● 配合「一生一繩」計劃為學生添置個人繩</li> </ul>	透過添置學校的體育/運動器材增加學生進行體能活動的時間和機會	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生在 APASO 問卷「體能鍛鍊」一項中有高 Q 值</li> <li>● 大部份學生在參與訓練時表現正面、積極投入，並享受運動的樂趣</li> <li>● 學生能養成恆常運動的習慣</li> </ul>	P.1 至 P.6 學生	18000 元	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 檢視學生在「陽光健體記錄冊」中的運動時數</li> <li>● APASO 問卷</li> <li>● 學生焦點訪談</li> </ul>
4	聘用額外的非教學人員合資格教練/以採購服務形式，協助學校推動校園體育氛圍和「MVPA60」。	成立匹克球校隊，讓學生定期參與訓練及比賽	鼓勵學生參與多元化的體育活動/比賽，發展潛能	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生能定期進行有系統的運動訓練</li> <li>● 大部份學生在參與訓練時表現正面、積極投入，並享受運動的樂趣</li> </ul>	P.4 至 P.6 學生	5000 元	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 老師及外聘導師觀察</li> <li>● 學生焦點訪談</li> </ul>
					預計支出：94500 元		

\*Edu DX Fitness App 服務首年免費

預算盈餘：\$55,500 (留待 2025-2026 及 2026-2027 年度使用)