

天主教慈幼會伍少梅中學

支援學校推動校園體育氛圍及「MVPA60」一筆過津貼計劃

運用報告

背景

本校一向重視體育發展，適逢教育局推出「支援學校推動校園體育氛圍及『MVPA60』一筆過津貼」，為學校提供 15 萬元的經費，讓我們有機會改善學校體育設施，並推動學生參與更多體育活動，建立健康的生活方式，促進身心發展。

計劃目標

計劃利用撥款改善學校體育設施，從而達致以下目標：

- 增加學生每天進行中等到劇烈的體力活動(MVPA)時間至 60 分鐘，達到「MVPA60」的目標。
- 培養學生的運動興趣和建立終身運動習慣。

預期成效

計劃為期 3 年，預期計劃能帶來以下成效：

- 使用健身室人次上升。
- 達到「MVPA60」目標的學生人數上升。
- 學生身體質量指數(BMI)有所改善，身體素質提升。

2024-25 年度津貼運用報告

1. 計劃透過使用跑步專業計時系統追蹤學生跑步成績，讓學生了解自己的進步，增加自信心，並激勵學生挑戰自己的最佳成績，從而改善學生的體育活動參與度。

2. 財政

支出項目	金額	Balance
	Opening Balance	\$139,790.10
跑步專業計時系統-系統主機	\$48,900.00	\$90,890.10
跑步計時晶片	\$12,600.00	\$78,290.10
跑步機	\$6,000.00	\$72,290.10

跑步專業計時系統需用電腦	\$9,620.00	\$62,670.10
計時系統搬運費	\$310.00	\$65,500.00
跑步晶片收取學生費用	\$8,640.00	\$71,100.10

3. 資助用途

➤ 跑步專業計時系統購置：

- 本年度所購置的跑步專業計時系統具備準確測量跑步成績及追蹤學生進展的功能，此系統是本計劃的核心部分。
- 購置費用來自「MVPA60」津貼計劃，確保資金的有效運用。

➤ 改善健身室設施：

- 本年度計劃使用資助購置兩部跑步機，改善健身室設備，吸引學生使用健身室及提升運動參與度。
- 本年度有 29.2% 學生表示每星期有 1-2 次使用健身室的習慣，有 19% 學生表示每星期使用 2-5 次，約有 3% 每週使用 5 次以上，共佔學生數量 50% 以上，學生運動次數有所提升。

4. 數據收集與分析

由於本計劃為實施第一年，數據分析及比較需待第二年結束後進行。然而，初步收集到的數據已顯示出學生在跑步上的進步潛力。

- 參與率：
 - 初步觀察顯示，多數學生積極參與跑步訓練環節，體育課的參與率相比往年有所提高。
- 激勵效果：
 - 學生對於能夠運用科技追蹤個人進步表現出濃厚興趣，這為他們提供了額外的動力。

5. 結論

總結而言，本年度「MVPA60」津貼計劃的資助使用情況良好，跑步專業計時系統的引入有效提升了學校的體育氛圍及學生的運動參與度。雖然數據分析需等到下一個學年度，但我們對於未來的進展充滿期待。