

新界西貢坑口區鄭植之中學

學校周年計劃 2024 - 2025

2024-2025 學年「支援學校推動校園體育氛圍及 MVPA60」周年計劃

津貼使用期：2024 年 9 月至 2027 年 8 月

計劃統籌：方詠婷老師

	實施項目	對象	舉行日期	預計支出
1.	運動獎勵計劃 - 「我的活動日誌」 1. 參與教育局「躍動校園 活力人生」計劃 或 康文署「運動獎勵計劃」。 2. 鼓勵學生課餘參與各樣體能活動，並培養記錄習慣，由老師於體育課檢查，表現積極可按標準獲發金、銀或銅章證書。	全校學生	全年	HK\$5,000
2.	我的體重管理 1. 利用生物電子抗阻分析儀令學生明白自己的健康評分。 2. 介紹減重或增重的原則。 3. 配合 AI 發與家政科合作，教學生如何設計餐單及運動建議。	全校學生	2024 年 12 月至 2025 年 5 月	HK\$10,000
3.	一人一馬拉松 1. 每位學生均須於一個學年內於課餘時間完成 42.195 公里跑步。 2. 學期初教授學生如何下載跑步 APP。 3. 學生須利用 APP 計算跑步距離(截圖記錄)，於體育堂檢查。 4. 學期尾前未能完成之同學將須出席兩星期之「體能班」。	全校學生	全年	HK\$1,000
4.	班跑 1. 每班輪流於早上回校晨跑（時間為早上 7:30-7:50） 2. 學生可直接穿體育服回校。 3. 路線為校外天橋來回跑。 4. 遲到或缺席將於體育課或課後後補。 5. 班主管協助點名 (非班主任歡迎陪跑)。	全校師生	全年	HK\$0

新界西貢坑口區鄭植之中學

學校周年計劃 2024 - 2025

	實施項目	對象	舉行日期	預計支出
	6. 下雨將改為禮堂進行體能訓練。			
5.	晨操 1. 逢星期一、三、五（夏令時間例外）於早會後進行 5 分鐘伸展活動。 2. 由校隊領袖負責帶領。 3. 完成早操才返回課室早讀。	全校師生	全年	HK\$0
6.	籃球機活動 1. 小息、午息及放學時間開放籃球機讓同學自我挑戰。 2. 配合宣傳及教育，教導學生愛護公物及準時返回課室上課。	全校學生	2025 年 1 月至 2025 年 6 月	HK\$18,000
7.	午息體育用品借用計劃 1. 配合學校午息班房鎖門新措施，借用體育用具給學生於午息時間使用。 2. 回應不少學生很想於午息時間做運動但欠缺體育用品的問題。 3. 與學生會合作，午息借用體育用品，由 PEX 或學生會幹事當值管理。	全校學生	2024 年 11 月至 2025 年 5 月	HK\$0
8.	健身室開放 1. 善用健身室，於午息開放健身室，由 PEX 學生及老師當值管理。 2. 同學須完成培訓班才可使用。	已受訓學生	全年	HK\$0
9.	午間健體操 1. 逢星期二、四（夏令時間例外）於下午點名後進行 5 分鐘伸展活動 2. 由校隊領袖（影片）及體育幹事（真人）負責帶領 3. 完成午操才開始第七節課堂	全校師生	全年	HK\$0
10.	健康生活模式計劃比賽 1. 一個由學生設計的 MVPA60 計劃案設計比賽。 2. 具創意及可行的方案將於來年執行。	全校學生	2024 年 12 月	HK\$500

新界西貢坑口區鄭植之中學

學校周年計劃 2024 - 2025

	實施項目	對象	舉行日期	預計支出
11.	場地租用 - 舉辦課堂以外的體驗活動或興趣班。 - 資助學生租用康文署場地進行課餘體育活動。	全校學生	全年	HK\$5,000
12.	參觀活動 - 參觀本港大型運動比賽（如香港國際七人欖球比賽、香港羽毛球公開賽等）。 - 參觀本港新落成的運動場所（如啟德體育園）。	全校學生	2025 年 3 至 5 月	HK\$9,000
13.	聯隊訓練營 - 舉行體育訓練營，加強不同校隊隊員間之交流。 - 籌組下年度各校隊領袖。 - 向各隊員宣傳健康生活模式並	全校學生	2025 年 6/7/8 月	HK\$10,000
14.	運動體驗日 - 半日新興運動體驗。 - 到校服務 / 外出體驗。 - 類似活動節模式，供全校師生報名參加。	全校師生	2025 年 1 月 10 日	HK\$18,000

a. 23-24 餘款：\$150,000 b. 24-25 撥款：\$0 c. 24-25 預算收入 = a + b = \$150,000

總金額：HK\$76,500