聖公會李福慶中學

支援學校推動校園體育氛圍及「MVPA60」一筆過津貼運用報告

2025-26學年

計劃統籌人員姓名：楊道驊老師

範疇	活動名稱	活動目的	舉行日期	參加人數	實際開支金額($)	成效評估
學習/體驗活動/聘請人員	彈網訓練班	聘請專業彈網教練進行指導及訓練（共 10 節），透過高趣味性及具挑戰性的運動項目，提升學生的平衡力、核心肌群及空間感，促進校園運動氛圍，切實貫徹「MVPA60」增加學生中等至劇烈強度身體活動量的目標。	2025年9月至2026年8月	中一至中六同學均有機會參與運動培訓，重點包括30位校隊成員	$15,000.00	根據課後學生口頭訪談回饋，逾 93% 獲訪學生表示十分享受彈網訓練，並認為項目極具趣味性與挑戰性。經教練觀察及體能評估，100% 學生的核心肌群、身體協調性及平衡力均展現顯著進步。學生於訓練中表現專注積極，克服對高空動作的恐懼，運動自信心大幅提升。全數參加者於訓練期間皆達到中等至劇烈強度的體能活動（MVPA60）標準，有效協助學生養成持續運動的健康習慣。
學習/體驗活動/聘請人員	排球隊專項訓練	聘請專業排球教練進行系統化技術及戰術訓練（共 20 節），優化隊員的專項技能及團隊協作能力，積極培育校內排球體育人才，提升校園整體體育競技風氣。	2025年9月至 2026年8月	25位男子校隊成員	$24,500.00	訓練成效優異，經教練團考核，100% 隊員於發球、墊球及扣球等專項技術，以及戰術理解上表現出明確進步。訪談結果顯示，超過 95% 隊員對教練指導及訓練安排表示滿意，並認同團隊默契與凝聚力有顯著增強。隊員於訓練及比賽中展現出紀律性與體育精神，成功營造積極向上的校園體育氛圍，切實達致提升 MVPA 運動量與校園體育競技水平的雙重目標。

學習/體驗活動/聘請人員	籃球隊專項訓練	聘請專業籃球教練進行高強度專項技術、體能及戰術擬真訓練（共 20 節），增強學生的心肺耐力、個人技術及比賽應變能力，帶動同輩積極參與高強度運動。	2025年9月 至 2026年8月	25位男子球隊成員及中一至中五男同學接受推廣訓練	$24,627.86	體能測試數據顯示， 100% 隊員的心肺耐力及折返跑表現均有所提升。根據課後隊員訪談，逾 92% 隊員表示高強度訓練有效激發其運動潛能與學習興趣。全體隊員於每節訓練中均能完全達標（MVPA60）。訓練過程中隊員展現出極佳的專注力與拼搏精神，梯隊隊員更在資深隊員帶領下展現領袖才能，成效顯著，成功帶動校內同輩積極參與高強度運動。
總開支金額($)					$64,127.86	