

賽馬會官立中學
學校周年計劃（2021 / 2022）

關注事項（一）：重文興科，學有所專，投入學習，反思求進

重點一：加強照顧學生學習多樣性，釋放空間，培養學生廿一世紀能力

策劃 / 工作	時間表	成功準則	評估方法	負責組別	所需資源
1. 適異課程、深化學與教策略及採用多元評估方法					
a. 各科組調整所涵蓋的內容，根據學生的需要、興趣和能力，為學生提供多元學習活動					
(i) 制定科本照顧學習多樣性策略					
- 帶領各學習領域 / 科組進行整全性的課程規劃，以協助有特殊教育需要的學生發展所長	11 月 2 月至 3 月	- 於 11 月前已帶領中國語文教育、英國語文教育、數學教育、藝術教育及體育進行整全性的課程規劃方向 - 於 2 月至 3 月期間，檢視有關的課程規劃的成效	- 教師問卷	- 融合教育組	/
- 透過共同備課 / 觀課分析教學及協助有特殊教育需要的學生的難點，並作適時的協調	全年	- 70% 老師認為透過整全性的課程規劃、共同備課或觀課能有效協助有特殊學習需要的學生	- 教師問卷	- 各科組主任 - 全體老師	/
(ii) 採用多元教學策略及體驗式教學法					
- 透過不同的分組方式來協助不同能力程度的學生，如分層/合作/抽離式/異質分組	全年	- 70% 老師曾利用不同的分組方法來進行課堂活動 - 60% 學生認同不同的分組方法能協助他們有效學習	- 教師問卷 - 學生問卷 (MC1)	- 各科組主任 - 全體老師	/

賽馬會官立中學
學校周年計劃 (2021 / 2022)

關注事項 (一)：重文興科，學有所專，投入學習，反思求進

策劃 / 工作	時間表	成功準則	評估方法	負責組別	所需資源
<ul style="list-style-type: none"> - 善用預習設計，搭建學習興趣及策略的橋樑 	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 70% 老師曾利用不同方法來進行課前預習，如使用 Google Form、預覽影片等 - 70% 老師透過喚起前備知識、引發動機作新課啟蒙、辨識疑難、啟迪思考 - 70% 老師於課前預習中加入趣味的元素、貼近生活經驗或檢視教學重點 	- 教師問卷	<ul style="list-style-type: none"> - 各科組主任 - 全體老師 	/
		<ul style="list-style-type: none"> - 60% 學生認同課前預習的目標清晰及當中的內容設計能協助他們的思考 	- 學生問卷 (MC1)		
<ul style="list-style-type: none"> - 運用製作腦圖、口頭匯報、處境短劇、角色扮演、實地考察等，豐富學生多元的學習經驗，以達到共學、共享、共善效果 	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 70% 老師曾利用不同的教學方法來豐富學生多元的學習經驗 	- 教師問卷	<ul style="list-style-type: none"> - 各科組主任 - 全體老師 	/
		<ul style="list-style-type: none"> - 60% 學生認同老師不同的教學方法能協助他們有效學習 	- 學生問卷 (MC1)		
(iii) 推動結合線上與線下的學習模式(O2O) <ul style="list-style-type: none"> - 加入翻轉課堂的元素或運用其理念以增加教學效能 - 線下學生作自主學習，進行預習、學習基礎前備知識 - 線上利用網上平台解答疑難、分組討論、聚焦學習重點，進一步強化及回饋線下自主學習的成果 	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 70% 老師曾結合線上與線下的學習模式進行教學 	- 教師問卷	<ul style="list-style-type: none"> - 各科組主任 - 全體老師 	<ul style="list-style-type: none"> - 購置軟件/程式經費
		<ul style="list-style-type: none"> - 60% 學生認同結合線上與線下的學習模式能協助他們有效學習 	- 學生問卷 (MC1)		

賽馬會官立中學
學校周年計劃 (2021 / 2022)

關注事項 (一)：重文興科，學有所專，投入學習，反思求進

策劃 / 工作	時間表	成功準則	評估方法	負責組別	所需資源
b. 推動促進學習的評估，提升學習效率及效益，以達致改進學生的學習行為					
(i) 在進展性評估方面，教師共同釐訂多種評量準則，例如技能、內容和題型，以制定不同模式 / 層次的評估計劃	全年	- 70% 科組已制定不同模式 / 層次的評估計劃	- 教師問卷	- 各科組主任 - 全體老師	/
(ii) 利用電子評估進行課堂/課後評估，令學生能獲得即時回饋及讓教師可更有效地利用評估資料審核學生表現	全年	- 70% 老師曾利用電子評估進行課堂/課後評估	- 教師問卷	- 各科組主任 - 全體老師	/
		- 60% 學生認同透過電子評估及即時回饋，能協助他們了解學習的難點	- 學生問卷 (MC1)		
(iii) 持續使用總結性評估，收集及分析學生校內測考數據作出有系統的回饋，以調整學習策略	全年	- 60% 科組曾收集及分析學生校內測考數據，作出有系統的回饋	- 教師問卷	- 各科組主任 - 全體老師	/
2. 推動跨課程語文學習 (LaC)，以協助學生貫通不同領域的學習，促進學生共通能力及價值觀的培養					
a. 提升校園閱讀氛圍，拓闊閱讀領域，提升閱讀深度，培養閱讀興趣					
(i) 於早讀時段推行跨課程閱讀，持續以優質、適切的閱讀資源為本，提升學生閱讀能力，增進學科知識 - 上學期：學生自攜書籍 - 下學期：每位老師為學生提供中文及英文的閱讀材料各一份	全年	- 閱讀推廣組安排書本放置各班 - 中文科及英文科於 9 月前提供閱讀書籍建議清單 - 每位老師於 12 月前提供中文及英文的閱讀材料各一份，題材由閱讀推廣組統籌 - 70% 班主任認同學生於早讀課堂認真閱讀	- 教師問卷	- 閱讀推廣組 - 班主任 - 中文科 - 英文科 - 全體老師	- 閱讀城書籍
		- 60% 學生對早讀課堂感興趣 - 60% 學生認為於早讀課堂閱讀能提升他們的閱讀能力及增進學科知識	- 學生問卷 (MC1)		

賽馬會官立中學
學校周年計劃 (2021 / 2022)

關注事項 (一)：重文興科，學有所專，投入學習，反思求進

策劃 / 工作	時間表	成功準則	評估方法	負責組別	所需資源
(ii) 為高中學生提供多元性學習材料，拓闊學生的閱讀面及視野，並發展自主學習能力	全年	- 60% 高中學生認同從 LaC 及 RaC 課堂增加他們的知識	- 學生問卷 (MC1)	- 中文科 - 英文科	/
b. 於英文科課程加入「職業英語」元素，涵蓋職場上常用的文句，提升學生的英語寫作和會話的水平，增加他們以英語溝通表達的信心					
(i) 於高中課程涵蓋具實用性的職場寫作和說話任務，為學生升學及就業作準備，並提升學習英語的動機	全年	- 每學期曾於中五、六級英文科課程加入至少一項有關「職業英語」的寫作或說話任務 - 60% 學生認為於英文科課程加入「職業英語」元素有效提升他們以英語溝通的能力及信心	- 教師問卷 - 學生問卷	- 英文科	/
c. 舉行/推行跨學科英語活動，讓學生能「學以致用」，活用不同學術範圍的英語詞彙及句式					
(i) 英文科與其他科組及學會合辦活動，如「英語茶座」，營造豐富的英語環境，讓同學有信心地運用英語溝通	全年	- 每學期曾舉辦一次跨學科英語活動 - 60% 學生認為跨學科英語活動有效提升他們以英語溝通的能力及信心	- 教師問卷 - 學生問卷	- 英文科 - 其他科組	/
(ii) 於升學及就業輔導組舉辦的「模擬面試」加入英文面試環節，提升學生的英語表達及應對能力	全年	- 60% 學生認為英文面試環節有效提升他們的英語表達及應對能力	- 學生問卷	- 英文科 - 升學及就業輔導組	/
3. 加強 STEM 教育，促進跨學習領域協作學習					
a. 優化校本課程，以加強培育學生的 STEM 學科知識及技能					
(i) 調適初中科學科、數學科、電腦科及設計與科技科課程，在建基於一個學科課題的學習活動，讓學生綜合其他學習領域相關的學習元素	全年	- 各科已進行以一個課題為學習活動，讓學生綜合其他學習領域相關的學習元素	- 教師問卷	- 科學科 - 數學科 - 電腦科 - 設計與科技科	/

賽馬會官立中學
學校周年計劃 (2021 / 2022)

關注事項 (一)：重文興科，學有所專，投入學習，反思求進

策劃 / 工作	時間表	成功準則	評估方法	負責組別	所需資源
b. 運用設計思維理念，透過同理心、以人為本的觀察及運用 STEM 學科知識和技術以解決生活難題及展示成果					
(i) 進行中三 STEM 專題研習	5 月	<ul style="list-style-type: none"> - 已進行以一個課題為學習活動，讓學生綜合其他學習領域相關的學習元素 - 60% 中三級學生認為 STEM 專題研習能發揮他們 STEM 知識及技能 	<ul style="list-style-type: none"> - 教師問卷 - 學生問卷 	<ul style="list-style-type: none"> - STEM 教育組 - 各科組 	<ul style="list-style-type: none"> - 專題研習材料
c. 由 STEM 研究團隊負責籌劃及舉辦 STEM 小組活動，以加強校園 STEM 氛圍					
(i) 舉辦校內活動及比賽 如水動力船、氣墊船、模型車、水火箭等	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 已舉辦最少 3 次 STEM 活動及比賽 	<ul style="list-style-type: none"> - 教師問卷 	<ul style="list-style-type: none"> - STEM 教育組 - 課外活動組 	<ul style="list-style-type: none"> - 活動材料
		<ul style="list-style-type: none"> - 60% 學生認為校內 STEM 活動及比賽能豐富或發揮他們 STEM 知識及技能 	<ul style="list-style-type: none"> - 學生問卷 (MC1) 		
(ii) 製作影片，以介紹 STEM 與升學及就業的關聯、參加活動/比賽的感想等，並於 LED Wall 播放	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 已製作及播放「STEM 與升學及就業」的影片 	<ul style="list-style-type: none"> - 教師問卷 	<ul style="list-style-type: none"> - STEM 教育組 - 升學及就業輔導組 	/
		<ul style="list-style-type: none"> - 60% 學生已觀看有關內容及增加他們對 STEM 的認識 	<ul style="list-style-type: none"> - 學生問卷 (MC1) 		
d. 借用外間資源，以鼓勵學生參加校外 STEM 活動、比賽及增潤課程，以擴闊視野					
(i) 參加中學 IT 創新實驗室計劃以增加學生參與課外資訊科技活動，提高他們學習資訊科技的興趣，培養創意及邏輯思維	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 已成功申請 IT 創新實驗室計劃及舉辦相關的活動 	<ul style="list-style-type: none"> - 教師問卷 	<ul style="list-style-type: none"> - STEM 教育組 - 資訊科技組 - 課外活動組 - 各科組 	/
		<ul style="list-style-type: none"> - 60% 學生曾參加相關的活動及認同該活動能提高他們學習資訊科技的興趣，培養創意及邏輯思維 	<ul style="list-style-type: none"> - 學生問卷 		

賽馬會官立中學
學校周年計劃 (2021 / 2022)

關注事項 (一)：重文興科，學有所專，投入學習，反思求進

策劃 / 工作	時間表	成功準則	評估方法	負責組別	所需資源
4. 推廣應用學習，促進學生全人發展					
a. 透過應用學習及職場體驗，豐富學生的學習經歷					
(i) 進一步推廣應用學習為有價值的高中選修科目，提供不同學習體驗以助學生擴闊視野 (ii) 基於學生的興趣及志向，提供多元化的應用學習課程修讀，內容理論與實踐並重，為未來升學或就業作好準備 (iii) 提供多元化的授課安排，包括：模式一(週六院校機構授課)或模式二(上學日到校授課)，更方便學生去探索相關職業領域，有利未來投身相關行業	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 已成功推廣應用學習課程作為高中選修科之一 - 基於學生興趣及志向，提供不同的應用學習課程予學生修讀 - 已成功提供多元化的應用學習授課模式 - 60% 學生認同應用學習科目能提供不同學習體驗以擴闊視野 	<ul style="list-style-type: none"> - 教師問卷 - 學生問卷 (MC1) 	<ul style="list-style-type: none"> - 應用學習組 	<ul style="list-style-type: none"> - 活動費用
b. 提供更多機會及輔導支援，讓學生及早接觸職業專才教育，成就多元出路					
(i) 舉辦多元化的家長講座、應用學習工作坊及導引課程，讓學生及家長了解應用學習課程的內容及相關的修讀安排	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 已舉辦相關的導引活動，如：應用學習工作坊或體驗課程 - 70% 老師認為應用學習導引活動或課程能有效提升學生及家長對應用學習課程的了解 - 60% 學生認為自己了解應用學習課程的內容及相關的修讀安排 	<ul style="list-style-type: none"> - 教師問卷 - 學生問卷 (MC1) 	<ul style="list-style-type: none"> - 應用學習組 - 全體老師 	<ul style="list-style-type: none"> - 活動費用

賽馬會官立中學
學校周年計劃 (2021 / 2022)

關注事項 (一)：重文興科，學有所專，投入學習，反思求進

重點二：建構智慧學習型組織

策劃 / 工作	時間表	成功準則	評估方法	負責組別	所需資源
1. 教師專業發展					
a. 掌握最新發展資訊及強化終身學習的技能					
(i) 以「全校參與」模式推動融合教育培訓	全年	- 50 % 老師已完成基礎課程	- 教師問卷	- 融合教育組 - 全體老師	/
(ii) STEM 課程發展及教學訓練	全年	- 60 % 科學科、數學科、電腦科及設計與科技科老師曾接受相關訓練	- 教師問卷	- 各科組主任 - 全體老師	/
(iii) 促進學習的評估	全年	- 60 % 老師曾接受相關訓練	- 教師問卷	- 各科組主任 - 全體老師	/
b. 加強跨科組及跨校的教學交流					
(i) 與校內及與友校同工組成「學習圈」，交流教學心得和經驗，並就共同關注的問題進行討論和反思，藉以提升學與教的效能	全年	- 60 % 老師曾透過「學習圈」交流教學心得和經驗 - 60 % 老師認同「學習圈」能提升他們的學與教效能	- 教師問卷	- 學業促進組 - 各科組	/
(ii) 鼓勵更多教師透過公開課堂及同儕觀課，觀摩教學，交流心得	全年	- 60 % 老師曾透過公開課堂及同儕觀課，觀摩教學及交流心得 - 60 % 老師認同公開課堂及同儕觀課能提升他們的學與教效能	- 教師問卷	- 各科組主任 - 全體老師	/

賽馬會官立中學
學校周年計劃（2021 / 2022）

關注事項（一）：重文興科，學有所專，投入學習，反思求進

策劃 / 工作	時間表	成功準則	評估方法	負責組別	所需資源
2. 知識管理					
a. 數碼化學校檔案					
(i) 建立「學校文件電子記錄」，節省儲存空間和提升檢索效率，並達致傳承之效	全年	- 所有科組及各功能組別已恆常將所有學校文件電子數碼化	- 教師問卷	- 各科組主任 - 各功能組別負責人	/
b. 教學資源共享					
(i) 善用「學與教資料庫」及「學習管理系統」，有系統儲存電子教學資料及分層學習任務，達致教學資源共享及傳承	全年	- 70 % 老師曾運用「學與教資料庫」及「學習管理系統」內的電子教學資料	- 教師問卷	- 各科組主任 - 全體老師	/

賽馬會官立中學
學校周年計劃 (2021 / 2022)

關注事項 (二)：修身立德，情繫家國，激發潛能

重點一：推動品格教育，關注身心發展

策劃 / 工作	時間表	成功準則	評估方法	負責組別	所需資源
<p>1. 透過價值觀教育，塑造學生品格，全面發展學生素養。</p> <p>a. 配合教育局課程發展四個關鍵項目當中的德育、公民及國民教育部分，培養同學正確的價值觀和態度，本年度的三項主題如下： 國民身分認同、守法、同理心</p> <p>b. 配合課程發展，將九項價值觀和態度元素融入學科課程。</p> <p>c. 配合早會宣傳、短片播放、課後學會活動等延伸學習活動，加強灌輸九項首要價值觀和態度。</p> <p>d. 完成價值教育課及活動後，就所學的價值觀，鼓勵學生作出回饋。</p>	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 70%學生認同品格教育對全人身心發展有幫助。 - 70%老師認為品格教育能有助學生的全人發展。 	<ul style="list-style-type: none"> - 老師問卷 - 學生問卷 - 老師評估 - 觀察 	<ul style="list-style-type: none"> - 全體老師 - 價值教育組 - 學生成長支援委員會 - 學生輔導組 - 課外活動組 - 學科 	<ul style="list-style-type: none"> - 活動費用
<p>2. 推動精神健康教育，讓學生認識生命、愛惜生命及尊重生命。</p> <p>a. 培養正向思維，對學習和生活抱有熱誠。</p> <p>b. 管理負面情緒，透過活動如感恩日記、周記，加深自我認識，提升解難能力，邁向積極人生。</p> <p>c. 透過多元化的團隊訓練提升同學的社交技巧。 例如：領袖生、制服團隊、大哥哥大姐姐計劃、健康校園計劃(夢想大使、健康大使)等訓練社交技巧和人際溝通能力。</p>	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 70%學生認為精神健康教育活動對個人成長有幫助。 - 70%老師認為精神健康教育活動對學生成長有幫助。 - 70%班主任鼓勵學生寫感恩日記或周記 	<ul style="list-style-type: none"> - 老師問卷 - 學生問卷 - 老師評估 - 觀察 	<ul style="list-style-type: none"> - 全體老師 - 班主任 - 價值教育組 - 學生輔導組 - 學生成長支援委員會 - 各紀律/制服團隊 - 訓導組 	<ul style="list-style-type: none"> - 活動費用 - 導師費用

賽馬會官立中學
學校周年計劃 (2021 / 2022)

關注事項 (二)：修身立德，情繫家國，激發潛能

<p>3. 提升抗逆能力</p> <p>a. 透過建立有效的關顧學生機制，幫助學生建立同儕關係以提升抗逆力。(如班主任課、師友伴我行計劃等)</p> <p>b. 鍛煉強健體魄：配合科組(如體育聯會)，鼓勵學生積極參與運動項目。</p> <p>c. 推廣健康生活模式：恆常運動、均衡飲食，保持身心健康。</p> <p>d. 配合多元化活動，如野外定向、歷奇活動、外展訓練、失敗教育工作坊、正向教育等活動，讓學生正視失敗，懂得從挫折中成長，培養他們「勇敢」和「抗逆」的性格特質。</p>	<p>全年</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 70%學生認為抗逆能力有所提升。 - 70%老師認為學生的抗逆能力有所提升。 	<ul style="list-style-type: none"> - 老師問卷 - 學生問卷 - 老師評估 - 觀察 	<ul style="list-style-type: none"> - 全體老師 - 班主任 - 價值教育組 - 學生輔導組 - 學生成長支援委員會 - 各紀律/制服團隊 - 課外活動組 - 體育科 - 升學及就業輔導組 	<ul style="list-style-type: none"> - 活動費用 - 導師費用
--	-----------	---	--	--	--

賽馬會官立中學
學校周年計劃（2021 / 2022）

關注事項（二）：修身立德，情繫家國，激發潛能

重點二：情繫社會家國，拓展國際視野

策劃 / 工作	時間表	成功準則	評估方法	負責組別	所需資源
<p>1. 培養學生的香港情懷、國家觀念</p> <p>a. 安排社會服務活動，並提供實踐機會，以宣揚社區關愛和服務精神，培養學生的香港情懷。</p> <p>b. 認識中華文化，加強了解國家的歷史和最新發展，協助學生提升國民身份認同。透過不同的校外及校內活動，加強交流與分享，如國旗下講話、升旗禮及講座，提升學生國民身份認同。</p> <p>c. 成立國家安全教育委員會，推動「國安教育」。</p> <p>d. 整合現有課程，加入國家安全教育元素，包括經濟、文化、網絡、科技、生態等。</p> <p>e. 透過課堂教學和全方位學習活動推行國家安全教育，加強學生認識法治和國情。</p>	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 每年最少有兩級學生參與義工服務訓練或相關服務 - 70%參與義工服務訓練或相關服務的學生對社區關懷的意識有所提升 - 70%老師認為學生的國民身份認同有所提升 - 70%老師認為學生的家國視野得以擴闊 - 80%學科課程加入國家安全教育元素 	<ul style="list-style-type: none"> - 學生問卷 - 老師問卷 - 老師評估 	<ul style="list-style-type: none"> - 全體老師 - 社會服務團 - 價值教育組 - 學科 - 班主任 	<ul style="list-style-type: none"> - 活動費用
<p>2. 提升學生的國際視野</p> <p>a. 早會增設學生世界文化分享時段、午膳時間在中一、中二級課室內播放國際文化相關節目，舉辦跨文化日等活動，拓闊學生的國際視野，培養他們尊重不同文化。</p> <p>b. 營造國際文化校園環境，於校內展示各地名人事蹟和中英文雋語，於圖書館增添不同國家文化的圖書，為學生提供閱讀研習及分享國際知識的空間。</p> <p>c. 致力拓展學生的視野，深化與境外學校的合作，為學生創造不同境外交流及比賽學習的機會，讓學生一展所長。</p>	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 學生對國際文化活動的參與率有所提升 - 60%參加境外交流或比賽的學生認同國際視野有所提升 - 60%老師認為學生的國際視野有所提升 	<ul style="list-style-type: none"> - 學生問卷 - 老師評估 - 觀察 	<ul style="list-style-type: none"> - 價值教育組 - 圖書館 - 姊妹學校交流組 - 課外活動組 	<ul style="list-style-type: none"> - 活動費用 - 導師費用

重點三：激發個人潛能，提升競爭力

策劃 / 工作	時間表	成功準則	評估方法	負責組別	所需資源
<p>1. 銳意發展學生專長，展現自信心，提升溝通及協作能力。</p> <p>a. 蒐集學生的專長及興趣資料，建立人才庫；鼓勵老師善用相關資料，培訓學生發展所長。</p> <p>b. 善用校外資源，加強關顧及培訓有特殊學習需要學生，提升其學習及溝通技能。</p> <p>c. 藉著接觸不同文化藝術，陶冶學生藝術性情，培育多才多藝的學生，拓展學生多元的視野。</p> <p>d. 創造不同的平台，例如比賽、網上交流、展覽、開放日、家長日、壁報及展板等，分享學生藝術及創作，激發學生思考和創新。</p> <p>e. 對於優秀表現的學生，透過不同的途徑表達對學生的讚賞，如禮堂 LED 屏幕、短訊、心意卡、電話等。</p>	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 60%老師曾經參考人才庫內的資料 - 70%老師認同融合生的學習及溝通技巧有提升 - 70%學生每年最少參加一項與文化藝術有關的活動 - 每年至少有兩個渠道讓學生展示學習成果 	<ul style="list-style-type: none"> - 學生問卷 - 老師問卷 - 老師評估 - 觀察 	<ul style="list-style-type: none"> - 全體老師 - 班主任 - 資優教育組 - 融合教育組 - 課外活動組 - 視藝科 - 藝術發展課 - STEM 組 - 學生獎勵計劃組 	<ul style="list-style-type: none"> - 活動費用 - 獎品費用
<p>2. 認識職業專才教育，培育學生的生涯技能，以應對未來複雜多變的新環境。</p> <p>a. 透過多元化活動，如興趣班、公司參觀、體驗活動、舊生分享、講座，提高學生對職業專才教育的認識。</p> <p>b. 培養學生職場軟實力，如知識、技能，態度與價值觀(VASK)，協助學生按其興趣及潛能，探索未來事業的發展，並應對未來複雜多變的新環境。</p>	全年	<ul style="list-style-type: none"> - 60%同學對職業專才教育的認識有所提升 - 60%同學認同活動有助提升生涯技能 	<ul style="list-style-type: none"> - 學生問卷 - 老師評估 - 觀察 	<ul style="list-style-type: none"> - 舊生會 - 課外活動組 - 應用學習課程 - 升學及就業輔導組 - STEM 組 	<ul style="list-style-type: none"> - 活動費用