

康樂及文化事務署 主辦 教育局 中國香港體適能總會 協辦 衛生署 支持

## 學校體育推廣計劃 2023/24 學年「我智 Fit」健體計劃 章程

1. 背景： 康樂及文化事務署（本署）自 2013/14 學年起舉辦「我智 Fit」健體計劃（計劃），旨在為學生提供更多參與體育活動的機會，鼓勵其恆常參與體育活動，建立健康生活模式；並加深家長對子女健康的了解。計劃由本署主辦，教育局及中國香港體適能總會（總會）協辦，並獲衛生署支持。
2. 目的：
  - (i) 透過舉辦體育運動訓練班等活動，提升體能活動不足或身體過重／過輕的學生參與體育運動的興趣，增加其體能活動量，並鼓勵培養恆常參與體能活動的習慣；以及
  - (ii) 透過健康講座及學童體適能測試，加深家長對子女健康的了解。
3. 對象： 小一至小六體能活動不足或身體過重／過輕的學生。
4. 名額： 共 28 個小學名額，各供 30 名學生參加。  
首次參與計劃的學校會獲優先考慮。如本署接獲超額申請，則會抽籤分配名額。
5. 體育運動  
訓練：
  - (i) 學生須參與所有基礎項目；
  - (ii) 學生須參與所有指定體育運動項目，並揀選兩至四款自選體育運動項目參與，合共訓練時數最多為 48 小時；及
  - (iii) 學校須自行安排訓練場地。如因場地安排困難而須調整訓練時間表，請與本署商討。  
  
(為達到預期訓練效果，建議參與學校安排學生每星期出席不少於兩次體育運動訓練。)
6. 費用： 免費參與

7. 內容：

計劃將於 2023 年 9 月至 2024 年 5 月期間，分四個階段進行。

<p><b>第一階段：</b> 訓練前體適能 測試（前測）</p>	<p>2023 年 9 月至 10 月</p>	<p>負責老師在體育運動訓練課程展開前，須安排日子讓總會教練到校為學生進行體適能測試。有關前測記錄將提供予學校參考，並提交本署以評估訓練課程的成效。</p>
<p><b>第二階段：</b> 家長及學生講座</p>	<p>2023 年 10 月</p>	<p>所有參與計劃的學生及其家長須出席家長及學生講座，講座由衛生署派員主講，內容涵蓋健康知識及體能活動介紹。同日亦設不同運動示範及同樂活動。</p>
<p><b>第三階段：</b> 體育運動訓練</p>	<p>2023 年 9 月 至 2024 年 4 月</p>	<p>學生須參與所有基礎項目及指定體育運動項目，並揀選兩至四款自選體育運動項目參與，參與體育運動訓練課程的總訓練時數最多為 48 小時。2023/24 學年的體育運動項目包括指定項目跳繩及體適能，以及多款自選項目，涵蓋棒球、籃球、體育舞蹈、躲避盤、舞龍、足球、門球、手球、草地滾球、小型網球、欖球、足毬、壁球、乒乓球、保齡球及武術。</p>
<p><b>第四階段：</b> 訓練後體適能 測試（後測）</p>	<p>2024 年 5 月</p>	<p>體育運動訓練課程完成後，負責老師須聯絡總會教練到校為學生進行體適能測試。有關後測紀錄將提供予學校參考，並提交本署以評估訓練課程的成效。</p>

8. 計劃評估：

- (i) 訓練課程展開前及完成後，總會教練會在學校提供的日子到校為學生安排體適能測試。學校須提供體適能測試的所需器材（測試項目：量度身高和體重、手握力、坐地前伸及立定跳遠）；
- (ii) 本署會在訓練課程期間定期到訪學校，以了解相關進度；及
- (iii) 在訓練課程完成後，本署會發問卷收集學校意見，以期進一步優化計劃。

9. 獎勵：
- (i) 凡完成體適能前測和後測而參與體育運動項目訓練出席率達80%者，可獲頒發參與證書；
  - (ii) 後測成績較前測有所進步的學生，可獲紀念品乙份，以資鼓勵。
  - (iii) 待整項計劃完成後，按參加學生所上載的智能運動手錶記錄計算，截至2024年6月5日，平均每日步數高達8 000步且累積中等至劇烈強度運動的最高時數的首5名學生，將獲頒發「學生傑出表現大獎」。至於學生參與率稱冠的學校，則獲頒發「學校積極參與大獎」。
10. 申請須知： 有意參與計劃的學校，請填妥夾附的申請表格（附件三），並以傳真方式（傳真號碼：2684 9076）交回本署學校體育推廣小組。
11. 申請日期： 即日起至2023年6月9日（星期五）
12. 名額抽籤：
- (i) 如本署接獲超額申請，將於2023年6月16日（星期五）下午3時正在康樂及文化事務署總部1樓大堂舉行名額抽籤。
  - (ii) 抽籤結果將於2023年6月21日（星期三）或之前書面通知中籤學校，落選學校恕不另行通知。
13. 查詢： 請致電2601 7611與本署學校體育推廣小組職員馮志成先生聯絡。
14. 備註：
- (i) 本章程如有未盡善處，本署有權隨時作出適當修改而無須另行通知；
  - (ii) 申請人提供的資料只作計劃報名事宜、公布中籤名單、統計、日後聯絡及意見調查之用。所提供的個人資料只限獲本署授權的人員查閱。如欲更正或查詢已提交的個人資料，請致電2601 7602與本署學校體育推廣小組職員聯絡。

學校體育推廣計劃  
2023/24 學年「我智 Fit」健體計劃  
活動一覽表

附件二

體育運動項目	每節時數	節數	總時數
<b>I、基礎項目（不計算在總訓練時數內）</b>			
<b>體育運動訓練課程展開前</b>			
健步行 <sup>（備註1）</sup>	2	1	不適用
體適能測試（前測） <sup>（備註2）</sup>	2	1	不適用
<b>體育運動訓練課程展開後</b>			
體適能測試（後測） <sup>（備註2）</sup>	2	1	不適用
<b>II、體育運動訓練課程<sup>（備註3）</sup></b>			
<b>指定體育運動項目<sup>（備註3）</sup></b>			
體適能	2	6	12
跳繩	2	6	12
<b>自選體育運動項目（學校可自行選擇合適項目）</b>			
足球	2	6	12
手球	2	6	12
壁球	2	6	12
武術	2	6	12
籃球	2	5	10
體育舞蹈	2	5	10
躲避盤	2	5	10
舞龍	2	5	10
小型網球	2	5	10
欖球	2	5	10
乒乓球	2	5	10
保齡球	2	5	10
棒球	2	3	6
足毬	2	3	6
門球	2	2	4
草地滾球	2	2	4

備註：

1. 健步行屬基礎訓練項目，定於學年初（即九月至十月初）開始。
2. 學校須安排日子讓總會教練到校為學生進行體適能測試。
3. 體育運動訓練課程分為指定體育運動項目及自選體育運動項目。此外，煩請學校因應校園設施及學生喜好揀選兩至四款自選項目。
4. 學校宜就體育運動訓練安排固定日期和時間，建議每星期為學生安排不少於兩次體育運動訓練。