

學校體育推廣計劃 - sportFIT 獎勵計劃開展日暨 sportACT 活力動感月

康樂及文化事務署(康文署)繼去年 10 月推行「sportACT獎勵計劃」(sportACT#)及在本年 7 月舉行頒獎禮後，將於 2007/08 學年推出「sportFIT獎勵計劃」(sportFIT)，希望深化及延續「sportACT獎勵計劃」的成效。sportFIT旨在鼓勵學生持之以恆地參與體育活動，建立健康的生活模式，以及提升體適能的素質。學生除可取得「sportACT」的獎項外，如在「學生體適能獎勵計劃」中達到取得獎項的標準，可同時獲頒「sportFIT」獎項，以茲鼓勵。sportFIT的設計理念簡介如下：

sportFIT 獎勵計劃	=	sportACT 運動獎勵計劃	+	學校體適能 獎勵計劃
------------------	---	--------------------	---	---------------

(#有關 sportACT 獎勵計劃的簡介可參閱本章程第 13 項)

- 目的：本活動將邀請全港中、小及特殊學校於新學年(即 2007/08 年度)積極參加#sportACT，並響應在本年 11 月推行的 sportFIT 開展活動之「sportACT 活力動感月」，藉此鼓勵學生們透過參與不少於 20 分鐘的課外體育活動，認識運動的重要性，啟發他們訂下適合自己的運動目標，建立定時定量的運動習慣，持之以恆地參與體育活動，最終達至「一學生一運動」的目標。
- 對象：全港中學、小學及特殊學校之學生
- 開展日：2007 年 11 月 21 日(星期三)
學校如安排學生於開展日當天響應「sportACT 活力動感月」，進行不少於 20 分鐘的課外體育活動，活動過程或會獲安排傳媒採訪或作專題報導，詳情將另行商議和安排。
- 活力動感月：2007 年 11 月 21 日至 12 月 20 日
學校可在上述期間自行揀選一天或多天進行不同的體育活動。
- 地點：學校校園或舉辦學校活動的場地
- 學校須知：
 - 活動安排**
學校可自行安排供學生一同參與體育活動的時間，例如：在早會、小息、午膳後、放學後、體育課以外的課堂或學校舉辦的活動(如運動會)等，進行每節不少於 20 分鐘的體育活動，以引發學生對運動的興趣。學校可選擇任何體育活動，以全校或分班形式進行。

6.2. 選擇項目

- 學校可揀選任何一項體育活動，運動量宜達至*中等程度，例如：
 - 球類活動／跑步
 - 跳繩（可參考康文署小冊子『跳繩樂』：
<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/rope.php>）
 - 健體操（可瀏覽教育局有關『早操及課間操』網頁：
<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?langno=2&nodeID=3175>）

（備註- *中等程度運動量=令人流汗、心跳加速和呼吸加重）

6.3. 參與方式

是項計劃/活動並沒有特定模式，可以是一個獨立的節目，也可以是一整天的活動（如陸運會、開放日或學校旅行）之中的其中一個環節，完全由學校自行決定。學校可因應個別情況，自由安排以不同方式進行活動，例如：

例一：安排學生分組分時段進行（在集會時安排同級學生一同參與同一項體育活動，如：健體操／跳繩等）

例二：安排數項運動供學生分組參與（如：籃球傳球站／排球傳球圈／足球射門組等）

例三：安排學生在遊戲日、運動會或學校旅行中集體做運動（如：健體操／跑步等）

（提示：建議老師與學生一起做不少於 20 分鐘的運動，除了支持學生更積極參與體育活動外，更可促使師生關係更為融洽。）

6.4. 見證

- 由校長擔任名譽監督人，老師擔任見證人，鼓勵學生參與運動。
- 學校可自行安排嘉賓（校友、知名人士、精英運動員、舊生）出席當日的活動，見證學生參與不少於 20 分鐘的體育活動，並為學生打氣。

6.5. 獎勵

- 全校師生均可獲本署送出的紀念品，以茲鼓勵。
- 本署會另外頒發感謝狀予參與學校及負責統籌活動的老師。

7. 宣傳品

為鼓勵學生積極參與，本署會提供以下宣傳物品予參加的學校：

7.1. 簡介「sportACT 獎勵計劃」之伸縮宣傳架

兩幅介紹「sportACT 獎勵計劃」的伸縮宣傳架(每幅 2.2 米高 x0.9 米闊)，簡介獎項準則、參加辦法及急口令，學校可擺放在當眼處，提醒學生恆常參與體育活動。

7.2. 精美宣傳橫額

宣傳橫額有直向及橫向兩款可供選擇，尺寸如下：

- 直向（6米高 x1.2米闊）；及
- 橫向（1米高 x3.6米長）

學校可利用宣傳橫額向社區或家長傳達學校全力支持「一學生一運動」的信息。康文署將會安排有關製作，並會送予學校自行安裝。

7.3. 精美海報

每參與學校會獲派發精美海報 20 張，以協助宣傳。

8. 活動後記

請學校以數碼方式拍攝及記錄活動情況，並把最多 10 張精選相片的數碼檔案交來本署（相片規格要求：像數不少於 600 萬），本署將從中挑選精選相片，上載康文署網頁，並在「學校體育推廣計劃」的定期刊物《活力情報站》內刊登。

9. 參加辦法

9.1. 有興趣參加的學校可在 2007 年 10 月 18 日或之前填妥「回條」（載於附件一），以便本署跟進及統籌紀念品、宣傳物品及有關事宜。

9.2. 待校方進一步落實有關安排，學校可於 2007 年 11 月 2 日或之前提交「活動計劃書」（載於附件二）

10. 輔助活動 --- sportACT急口令同樂

為進一步鼓勵學生參與「sportACT獎勵計劃」，本署特別創作了一些「運動口訣」，讓學生更容易掌握恆常運動的要點。學校可安排在活動當日同時進行「sportACT急口令」同樂活動，或安排在課餘或任何適合的時間舉行急口令同樂活動，所有參加者均會獲贈紀念品乙份。急口令內容可瀏覽本署網頁：
http://www.lcsd.gov.hk/lchemes/sch-sport/b5/sportACT_student2.html

11. 相關網頁：

sportACT 獎勵計劃: <http://www.lcsd.gov.hk/lchemes/sch-sport/b5/sportACT.html>

學生體適能獎勵計劃: <http://www.edb.gov.hk/index.aspx?langno=2&nodeID=3186>

12. 查詢電話：2601 7602

13. sportACT 獎勵計劃 - 簡介

如學生能按sportACT的獎項要求，在連續 8 星期內最少有 6 個星期達到指標，而有關參與運動的紀錄經核證人員核實及老師簽署確認後，便可經學校申請獎項證書，詳情可瀏覽本署網頁：<http://www.lcsd.gov.hk/lchemes/sch-sport/b5/sportACT.html>