

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
2025/26「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 30 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 2025 年 9 月至 2026 年 5 月期間，分四個階段進行。

第一階段： 訓練前體適能 測試（前測）	2025 年 9 月至 10 月	負責老師在體育運動訓練課程開課前，須定下日子安排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，並提交本署以評估課程成效。有關前測須於 10 月或之前完成。
第二階段： 家長及學生講座	2025 年 10 月	所有參與計劃的學生及其家長將獲邀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。
第三階段： 體育運動訓練	2025 年 9 月 至 2026 年 4 月	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。2025/26 學年的體育運動項目包括指定項目體適能及跳繩*，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。
第四階段： 訓練後體適能 測試（後測）	2026 年 5 月	體育運動訓練課程完成後，總會教練將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。

* 如參與計劃的學校已為學生提供跳繩訓練，可選擇其他自選項目作為相關訓練時數。

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環記錄計算，截至2026年6月4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2025年6月6日（星期五）
12. 名額抽籤：
- (i) 如本署接獲超額申請，將於2025年6月16日（星期一）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2025年6月20日（星期五）或之前書面通知中籤學校，落選學校恕不另行通知。
 - (iii) 學校收到中籤確認信及有關訓練班安排事宜的通知書後，須於2025年7月11日（星期五）或之前填妥並交回「體育運動訓練班-訓練時間表」，並須於2025年9月19日（星期五）或之前遞交「參加者名單」和「活動參與及數據收集聲明」。本署會適時經電郵向中籤學校發送上述表格及文件，以便跟進。
13. 查詢：
- 請致電2601 7611與本署學校體育推廣小組職員吳銘心先生聯絡。

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) 康文署將會在活動期間進行拍攝／錄影／錄音，並有權在互聯網、本署轄下場地、主辦機構的專題網頁、刊物和其他宣傳渠道展示／刊載活動照片或片段，以作活動宣傳或紀錄。
 - (iii) 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
2025/26「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
I、基礎項目（不計算在總訓練時數內）			
體育運動訓練課程展開前			
健步行 ^{（備註 1）}	2	1	不適用
體適能測試（前測） ^{（備註 2）}	2	1	不適用
體育運動訓練課程完結後			
體適能測試（後測） ^{（備註 2）}	2	1	不適用
II、體育運動訓練課程^{（備註 3）}			
指定體育運動項目			
體適能	2	6	12
跳繩 ^{（備註 4）}	2	6	12
自選體育運動項目（學校可自行選擇合適項目）			
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. 如參與計劃的學校已為學生提供跳繩訓練，可選擇其他自選項目作為相關訓練時數。