



康樂及文化事務署

Leisure and Cultural Services Department

電話 TEL: 2601 7611  
圖文傳真 FAX NO: 2684 9076  
本署檔號 OUR REF: (1) in LCSD LS SD SSP/22-14/1 (12) VI  
來函檔號 YOUR REF:

校長：

**學校體育推廣計劃**  
**2019/20 學年「我智 Fit」健體計劃**

「我智 Fit」是由康樂及文化事務署(康文署)主辦，教育局及中國香港體適能總會協辦，並得到衛生署支持的健體計劃。

自 2013/14 學年開始，該計劃為體能活動量不足或過重/過輕的學生提供有系統的體育運動訓練，讓學生在熟悉的學校環境中參與活動，建立健康的生活模式；並為家長舉辦健康講座，提升家長對子女健康的了解及關注。

本署將於 2019/20 新學年繼續舉辦「我智 Fit」健體計劃，費用全免，歡迎各小學報名參加，詳情請參閱**附件一及二**。

如貴校有意參加此計劃，請於 **2019 年 5 月 20 日 (星期一)**或之前填妥申請表格(**附件三**)，傳真至康文署學校體育推廣小組 (傳真號碼:2684 9076)。如有查詢，請致電 2601 7629 與葉俊淪女士或 2601 7611 與盧偉璋先生聯絡。多謝您的支持。

康樂及文化事務署署長

(羅秀琼



代行)

2019 年 5 月 3 日

附件： (一) 2019/20 學年「我智 Fit」健體計劃章程  
(二) 體育運動訓練班項目一覽表  
(三) 申請表格

## 2019/20 學年「我智 Fit」健體計劃

## 《章程》

## 計劃背景

康樂及文化事務署（康文署）於 2011 年進行了一項名為「普及健體運動—社區體質測試計劃」的研究，研究結果顯示，本地學童的體能活動量不足及面對過重或過輕的問題。該研究也發現，父母對子女參與體能活動有顯著影響。有見及此，康文署自 2013/14 學年起推行「我智 Fit」健體計劃（計劃），為學生提供更多參與體育活動的機會，鼓勵他們恆常參與體育活動，建立健康的生活模式；並提升家長對子女健康的關注。計劃由康文署主辦，教育局及中國香港體適能總會（體適能總會）協辦，並得到衛生署支持。

## 計劃目標

1. 透過舉辦體育運動訓練班等活動，提升體能活動量不足或過重/過輕的學生參與體育運動的興趣及體能活動量，並鼓勵他們培養恆常參與體能活動的習慣；及
2. 透過健康講座及學童的體適能測試，提升家長對子女健康的關注。

## 計劃內容

計劃將由 2019 年 9 月至 2020 年 5 月期間，分四個階段進行：

活動	日期	內容
第一階段： 訓練前體適能 測試(前測)	2019 年 9 月 至 10 月	在體育運動訓練班展開前，負責老師須安排日期讓中國香港體適能總會教練到校為學生進行體適能測試。有關前測紀錄供學校作參考之用及交回本署以評估學生訓練成效。
第二階段： 健康講座	2019 年 10 月	(a) 家長必須出席「健康講座」，有關講座由衛生署及中國香港體適能總會派員主講，內容關於健康知識及體能活動。 (b) 所有參加計劃的學生必須參與「健康講座」當日安排的運動示範及同樂活動。
第三階段： 體育運動 訓練	2019 年 9 月 至 2020 年 4 月	學校必須為學生在 17 個指定體育項目中揀選 4 至 6 項，進行約 40 至 48 小時的體育運動訓練。2019/20 學年的體育項目包括跳繩、體適能、武術、手球、足球、壁球、棒球、籃球、體育舞蹈、舞龍、欖球、乒乓球、小型網球、保齡球、足毬、門球及草地滾球。
第四階段： 訓練後體適能 測試(後測)	2020 年 5 月	完成整個體育運動訓練課程後，負責老師須安排日期讓中國香港體適能總會教練到校為學生進行體適能測試。有關後測紀錄供學校作參考之用及交回本署以評估學生參與訓練後之成效。

## 計劃詳情

名額	共 28 個名額供小學申請。如申請學校數目超過名額，本署將進行抽籤。
目標對象	小一至小六體能活動量不足或過重/過輕的學生
參加人數	每校 30 名學生
體育運動訓練	a) 參與學校必須從指定體育項目揀選其中約 4 至 6 項，每節 2 小時，合共約 40 至 48 小時的訓練。 (備註：為達到預期訓練效果，建議參與學校安排學生出席不少於每星期 2 次體育運動訓練。) b) 學校需自行安排訓練班場地。如學校因場地安排困難而需要調整訓練時間表，請與本署商討。
費用	免費

## 計劃評估

計劃進行前及完成後中國香港體適能總會將按學校提供的日期到校為學生進行體適能測試\*。此外，計劃進行期間，本署會定期進行學校探訪，以了解計劃推行的情況。本署亦會於計劃完成後派發問卷收集持分者的意見，以進一步優化計劃。

## 獎勵

1. 凡能完成體適能前測和後測，及體育訓練出席率達 80% 的學生，均可獲頒發出席證書。
2. 後測的成績較前測有進步的學生，可獲紀念品 1 份。
3. 參與學生在完成整項計劃後，如能在體育運動訓練班完結後 12 個月內繼續參與「學校體育推廣計劃」的其他活動（如運動獎勵計劃、簡易運動計劃、外展教練計劃等），以持續參與體育活動，可獲精美禮品乙份，以作鼓勵。

## 申請辦法

有意參加本計劃的學校，請填妥夾附的申請表格，於 **2019 年 5 月 20 日(星期一)或之前**，傳真至康樂及文化事務署學校體育推廣小組（傳真號碼：2684 9076）。如申請學校數目超過名額，本署將於 2019 年 5 月 23 日（星期四）下午 3 時正於康文署總部舉行名額抽籤。抽籤結果將於 2019 年 5 月 27 日或之前以書面通知各中籤的學校，落選學校恕不另行通知。

## 查詢

如有查詢，請致電 2601 7629 與康文署葉俊淪女士或 2601 7611 與盧偉璋先生聯絡。

備註：\*學校須提供體適能測試所需器材(測試項目：身高及體重、手握力測試、坐地前伸及立定跳遠)

**學校體育推廣計劃**  
**2019/20 學年「我智 Fit」健體計劃**  
**活動項目一覽表**

附件二

體育項目	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>所有體育運動訓練班開始前</b>			
健步行 <small>(見備註 1)</small>	2 小時	1	不適用
體適能測試(前測)	2 小時	1	不適用
<b>有體育運動訓練班開始後</b>			
體適能測試(後測)	2 小時	1	不適用
<b>II、體育運動項目 <small>(見備註 2)</small></b>			
<b>指定項目 (三選二) <small>(見備註 3)</small></b>			
跳繩	2 小時	6	12 小時
武術	2 小時	6	12 小時
體適能	2 小時	6	12 小時
<b>自選項目(學校可自由選擇適合體育運動項目)</b>			
手球	2 小時	6	12 小時
足球	2 小時	6	12 小時
壁球	2 小時	6	12 小時
籃球	2 小時	5	10 小時
體育舞蹈	2 小時	5	10 小時
舞龍	2 小時	5	10 小時
欖球	2 小時	5	10 小時
乒乓球	2 小時	5	10 小時
小型網球	2 小時	5	10 小時
保齡球	2 小時	5	10 小時
棒球	2 小時	3	6 小時
足毬	2 小時	3	6 小時
門球	2 小時	2	4 小時
草地滾球	2 小時	2	4 小時

**備註**

1. 健步行為體育運動項目的基礎訓練，將於學期初（即九月至十月初）開始。參加者將獲派智能運動手錶乙隻記錄學生體能活動數據及健康指數，並利用智能平台收集數據，以助分析學生參與運動的成效。
2. 體育運動項目的總訓練時數約 40 至 48 小時。
3. 學校須從指定項目（跳繩、武術或體適能）內選擇其中兩項體育運動項目參加。
4. 學校請因應校內的環境設施及學生的喜好來選擇合適的體育運動項目。
5. 學校宜安排固定的訓練日期及時間，建議每星期進行最少 2 次體育運動訓練。

致：康樂及文化事務署  
 學校體育推廣小組  
 (傳真號碼：2684 9076)

(只供內部填寫)	
認收日期：	_____
檔案號碼：	_____

**2019/20 學年「我智 Fit」健體計劃  
 申請表格**  
 (請於 2019 年 5 月 20 日 或之前傳真至康樂及文化事務署)

甲. 本校希望參與上述計劃。

負責老師姓名： \_\_\_\_\_ 職位： \_\_\_\_\_  
 電 話： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_

乙. 本校 \* 願意 / 不願意 借出學校可容納 650 人的場地 (如：禮堂及操場)，  
 供主辦單位舉辦「健康講座」活動。

校長簽署： \_\_\_\_\_  
 校長姓名： \_\_\_\_\_  
 學校名稱： \_\_\_\_\_  
 地 址： \_\_\_\_\_  
 電 話： \_\_\_\_\_  
 傳 真： \_\_\_\_\_  
 日 期： \_\_\_\_\_

學校蓋印
------

<p><b>&lt;收件通知回條&gt;</b>                  本署將會在學校申請表蓋上康文署印章，並跟進有關申請，請負責老師查收本回條。如學校於遞交表格當天未收到本署回覆，請致電 2601 7611 與盧偉璋先生聯絡。</p>	本署蓋印作實收妥申請表  回覆日期： _____
--	--------------------------------

\* 請刪除不適用者