

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
2021/22 學年「我智 Fit」健體計劃
《 章程 》

1. 背景： 康樂及文化事務署(下稱“康文署”)自 2013/14 學年起推行「我智 Fit」健體計劃(下稱“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協辦，並得到衛生署支持。
2. 目的：
 - 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。
3. 對象： 小一至小六體能活動量不足或過重/過輕的學生。
4. 名額： 共 28 個名額供小學申請，每校 30 名學生。
首次參與本計劃的學校會優先考慮。如申請學校數目超過名額，康文署將進行抽籤。
5. 體育運動訓練：
 - 1) 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。
 - 2) 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。

(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。)
6. 費用： 免費

7. 內容：

計劃將由 2021 年 9 月至 2022 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)	2021 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： 家長講座	2021 年 9 月或 10 月	所有參加計劃的學生及其家長必須出席「家長講座」，有關講座由衛生署派員主講，內容包括健康知識及體能活動。同日亦設有不同運動示範及同樂活動。
第三階段： 體育運動 訓練	2021 年 9 月 至 2022 年 4 月	學校必須為學生在 18 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。2021/22 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、草地滾球及躲避飛盤。
第四階段： 訓練後 體適能測試 (後測)	2022 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康文署以評估學生參與訓練後之成效。

備註：

活動安排 (包括內容及參加人數等) 會按教育局和衛生防護中心當時的指引和防疫措施策劃，並須遵守《預防及控制疾病 (規定及指示) (業務及處所) 規例 (第 599F 章)》、《預防及控制疾病 (禁止羣組聚集) 規例 (第 599G 章)》及《預防及控制疾病 (佩戴口罩) 規例 (第 599I 章)》等相關規例的最新規定。因此，康文署會不時根據上述指引和規例等調整活動內容、參加人數及師生比例。如有需要，活動(包括但不限於訓練前後的體適能測試、家長講座及體育運動訓練課程)或會適時作出特別安排或取消。

8. 計劃評估：
- 1) 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。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）；
 - 2) 計劃進行期間，康文署會定期進行學校探訪，以了解計劃推行的情況；及
 - 3) 計劃完成後，康文署發問卷收集持分者的意見，以進一步優化計劃。
9. 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，可獲精美紀念品乙份，以作鼓勵。
10. 申請須知：
- 如有意參與本計劃的學校，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）至康樂及文化事務署學校體育推廣小組。
11. 申請日期：
- 由即日起 2021 年 6 月 10 日（星期四）
12. 名額抽籤：
- 如申請學校數目超過名額，康文署將於 2021 年 6 月 15 日（星期二）下午 3 時正於康文署總部 1 樓大堂舉行名額抽籤。由於抽籤或會受當時防疫措施影響，如學校欲派代表出席，請於 2021 年 6 月 14 日（星期一）或之前致電 2601 7611 與馮先生聯絡，以作安排；
- 抽籤結果將於 2021 年 6 月 22 日（星期二）或之前以書面通知各中籤的學校，落選學校恕不另行通知。
13. 查詢：
- 如有查詢，請致電 2601 7611 與馮志成先生聯絡。
14. 備註：
- 1) 本章程如有未盡善處，大會有權隨時作適當修改而無需另行通知；
 - 2) 申請人提供的資料只作康文署「學校體育推廣計劃」活動報名事宜、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康文署授權的人員查閱。如欲更正或查詢已遞交的個人資料，請聯絡康文署學校體育推廣小組的職員（電話號碼：2601 7602）。