

# 動感單車 X FIT 先導計劃

## Fitness Cycling X FIT Pilot Scheme

(2018/19 學年)

### 目的：

世界衛生組織(2010)建議，5 至 17 歲兒童及青少年每天應進行不少於 60 分鐘中等至劇烈強度體能活動(MVPA 60)，以獲得顯著的健康裨益。根據中國香港體適能總會數據顯示，少於 10%香港中學生的活動量達到上述建議水平。儘管大部分本地中學體育學科課時佔全課程 5 至 8 個百分比，可是要促進中學生健康成長及發展，學校需要多管齊下地鼓勵及協助學生達到 MVPA 60 的目標。

本計劃旨於協助本地中學在校策略性地啟動 MVPA 60 推廣工作。結合科研成果及嶄新科技，並透過多元化的體適能體驗活動，營造充滿動感活力的校園體適能文化。



### 聯合主辦：



中國香港體適能總會



香港才能教育研究會



青年會書院

### 贊助：



KEISER®



**學校承擔：**

1. 委派**一名體育老師**作聯絡人，負責統籌本計劃所有活動；
2. 於 2018 年 8 月 31 日前，填妥報名表格，並於 **2018 年 9 月 30 日前繳交港幣四仟九百圓正(HK\$4,900)**計劃費用(此乃一次性費用，一經繳交，不會發還)；
3. 預留校內空間設置「動感單車區」[2 米(長)X2 米(闊)X2 米(高)]
4. 派出 8 至 12 名學生參與「活躍及健康校園動感單車邀請賽」；
5. 預留時間舉辦#B、#C、#E、#F 及#G 項活動；
6. 容許中國香港體適能總會所委託的代表在校內搜集與本計劃相關的科研數據。

**預期受惠總人數：**

8,000 至 10,000 師生 (10 所學校 X 800 師生)

**報名及查詢：**

- 填寫網上報名表格，請登入：  
<https://goo.gl/forms/yB6ORx9RSZqQrvdi2>
- 截止日期：**2018 年 8 月 31 日**
- 查詢：  
中國香港體適能總會陳嘉威博士  
Email: [jacky@hkpfa.org.hk](mailto:jacky@hkpfa.org.hk)  
Tel: 26792603 / 96827689



**備註：**

- 若果報名數目**超過 10 個名額**，主辦者將以**抽籤決定**成功參與計劃名單，詳情容後透過所登記的電郵地址公佈，擬參與學校不得異議。
- 參與計劃名單將於 **2018 年 9 月中**透過電郵公佈。
- 參與計劃名單一經宣佈，學校需於 2018 年 9 月 30 日前完成繳款程序；款項須以劃線支票形式支付，抬頭寫「**中國香港體適能總會有限公司**」，郵寄地址為：**九龍尖沙咀山林道 9 至 11 號卓能中心 17 樓 - 中國香港體適能總會**。