



中國香港體適能總會（簡稱：FIT總）成立於1986年，屬於非牟利體育總會，獲政府和港協暨奧委會認可，以實證為本的策略，推動體適能的專業發展。

FIT總致力推廣各種多元化的體適能活動，合作伙伴包括學校、大專院校、社會服務機構、政府部門、地區組織、公營機構、私營機構或企業、休閒會所及其他服務組織，在學界以至社會各階層都獲得正面評價。

MVPA60 活力校園計劃

本計劃提供不同類型的體能活動，支援學校推動校園體育氛圍，增加同學們的體能活動量，以符合世界衛生組織對 5-17歲兒童及青少年應在一星期平均每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動（MVPA60）的建議。

教育局早於2017年將有關建議納入體育課程（小一至中六）的發展方向，並於2024年向每所公營學校及直資學校發放 15 萬元的一筆過津貼，協助學校制定體育校本策略，培養學生建立活躍及健康的生活方式，促進身心靈健康。

計劃包括：

- A. 體感大激鬥運動訓練
- B. 體能之巔訓練日營 (校內)
- C. AI SPORT智能校園

聯絡及查詢

CONTACT US



2838 9594



9682 7762



info@hkpfa.org.hk

A1. 體感大激鬥運動訓練



目的：

- 將體育活動遊戲化及運用智能科技推動校園體育氣氛
- 鼓勵同學之間的互動和合作，增進社交關係
- 提升同學的體能活動量，達到 MVPA60



體感大激鬥
← 遊戲影片

特色：

- 適合運動小息、午膳、課後、試後活動及開放日，累積校內每日運動時（15 分鐘內最多受惠學生達 100 人）
- 適合校內建立體育科「體適能龍虎榜」挑戰站（可由校內學生組成「體感大激鬥大使」操作）
- 每個遊戲時間為 90 秒，共 6 款遊戲（具香港特色的智能遊戲，包括超速龍舟、包山狂熱、疾走獅子山、維港競速遊、鴻運舞獅和高速單車戰）
- 每次 10-30位學生同時進行個人或團體接力遊戲
- 無需擔心場地大小，只需 3 米 X3 米的空間



學校活動包括：

2小時的學生培訓服務（Train the Trainer）

- 培訓高年級學生成為「體感大激鬥大使」
- 了解遊戲操作及帶領遊戲，提升學生領導能力、責任及使命感

2小時的教師發展日

- 讓教職員身體力行，切身體驗遊戲及認識遊戲訓練技巧，培養運動習慣

3小時的教練到校支援服務

- 由中國香港體適能總會教練利用體感大激鬥遊戲，帶領學生進行運動



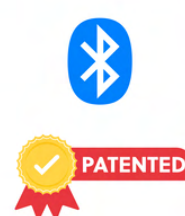
體感大激鬥運動訓練套裝

- 一部筆記型電腦（附六個遊戲授權）
- 一部數據閘道器及十隻智能手環

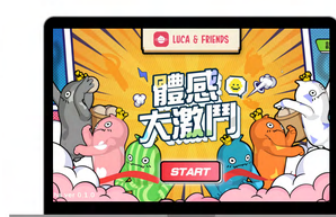
*「由GOFA company提供」一年保養及技術支援服務



GOFA
Hand Strap
遊戲手帶



GOFA
Gateway
閘道器



Computer
電腦

收費: HKD 45,000

A2. 智能運動

體感 大激鬥

體驗活動



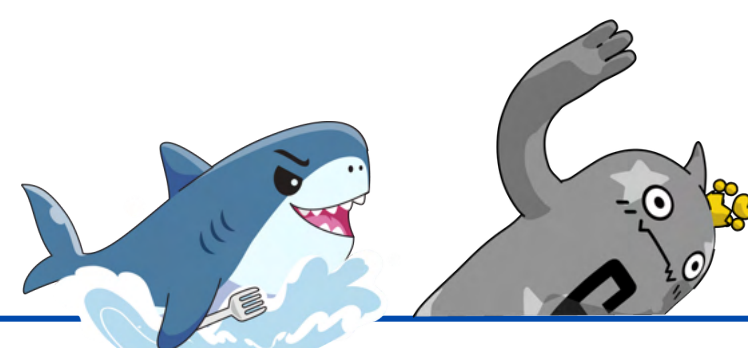
目的：

- 將體育活動遊戲化及運用智能科技推動校園體育氣氛
- 鼓勵同學之間的互動和合作，增進社交關係
- 提升同學的體能活動量，達到 MVPA60



特色：

- 適合運動小息、午膳、課後、試後活動及開放日，累積校內每日運動時（15 分鐘內最多受惠學生達 100 人）
- 每個遊戲時間為 90 秒，共 6 款遊戲（具香港特色的智能遊戲，包括超速龍舟、包山狂熱、疾走獅子山、維港競速遊、鴻運舞獅和高速單車戰）
- 每次 10-30位學生同時進行個人或團體接力遊戲
- 無需擔心場地大小，只需 3 米 X3 米的空間



導師

- 1名中國香港體適能總會教練帶領活動
- 1名中國香港體適能總會助教協助活動進行



收費

時間

2小時
3小時
4小時
5小時
6小時

費用

HKD 3,200
HKD 4,650
HKD 6,200
HKD 7,000
HKD 7,800

參與人次 (15分鐘/10人)

約80名
約120名
約160名
約200名
約240名

*機構提供活動場地、電視及電源

B. 體能之巔訓練日營



目的：

- 一次性的體驗運動學習，讓同學掌握健康及運動相關知識及技能
- 提升同學的體能活動量，達到 MVP A60
- 以每級為單位，進行體能體驗或競技

特色：

3 小時內體驗不同的運動，挑戰體能極限！活動包括：

1. 體適能訓練

- 運用戰繩、Aqua Bags、反應燈等器材，設計循環體能訓練

2. 新興運動

- 體驗其中一項新興運動，包括圓網球、芬蘭木柱、躲避盤（三選一）

3. 智能運動比賽

- 進行「體感大激鬥」運動，6 款遊戲香港特色的智能運動，包括超速龍舟、包山狂熱、疾走獅子山、維港競速遊、鴻運舞獅和高速單車戰



← 活動影片



內容：

- 於校內進行，學校需提供 3 個不同場地
- 半日營時間為 3 小時，全日營時間為 6 小時
- 每 3 小時活動可容納 120 位學生，分 3 組進行循環活動
- 可以體驗或競技形式進行活動

收費：

HKD \$20,000 (半日營)

HKD \$38,000 (全日營)

C1. AI SPORT校園挑戰日



目的：

- 結合AI技術及體育教育，為校園及學生提供新穎智能化運動體驗
- 以運動挑戰提升同學的體能活動量，成績即時呈現
- 提升同學的體能活動量，達到 MVP A60

活動內容：

配備智能AI動作捕捉設備，以8大訓練項目進行趣味性挑戰：

- 跳繩
- 立定跳遠
- 開合跳
- 高抬腿
- 蹲腿
- 十字跳
- 左右跳
- 縱跳摸高



收費 (以3小時計算)：

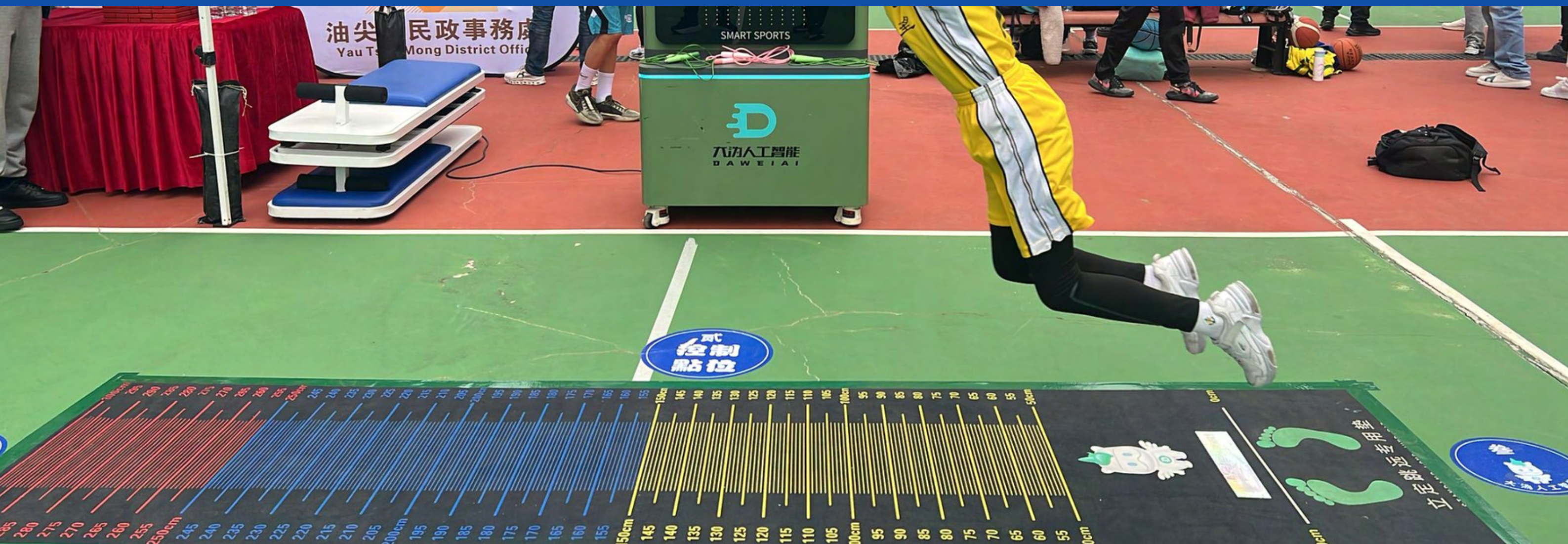
訓練項目	費用	智能AI設備	參與人次
1-2個	HKD 8,450	1部	約150人
3-4個	HKD 13,780	2部	約300人
5-6個	HKD 18,720	3部	約450人
7-8個	HKD 22,360	4部	約600人

如需額外智能設備可聯絡我們商議



← 遊戲影片

C2. AI SPORT校園體測日



目的：

- 結合AI技術及專業體適能教練指導，為校園及學生實現無紙化體測日
- 即時分析體測數據，全校體測一日完成，成績即時顯示
- 為學生進行前測及後測，了解學生體適能表現
- 學校能以體適能表現安排針對性體適能訓練及校隊選拔

體適能測試項目：

- 仰臥起坐
- 坐前伸
- 手握力
- 6分鐘/9分鐘耐力跑*
- 立定跳遠
- 身高、體重、BMI

地點：

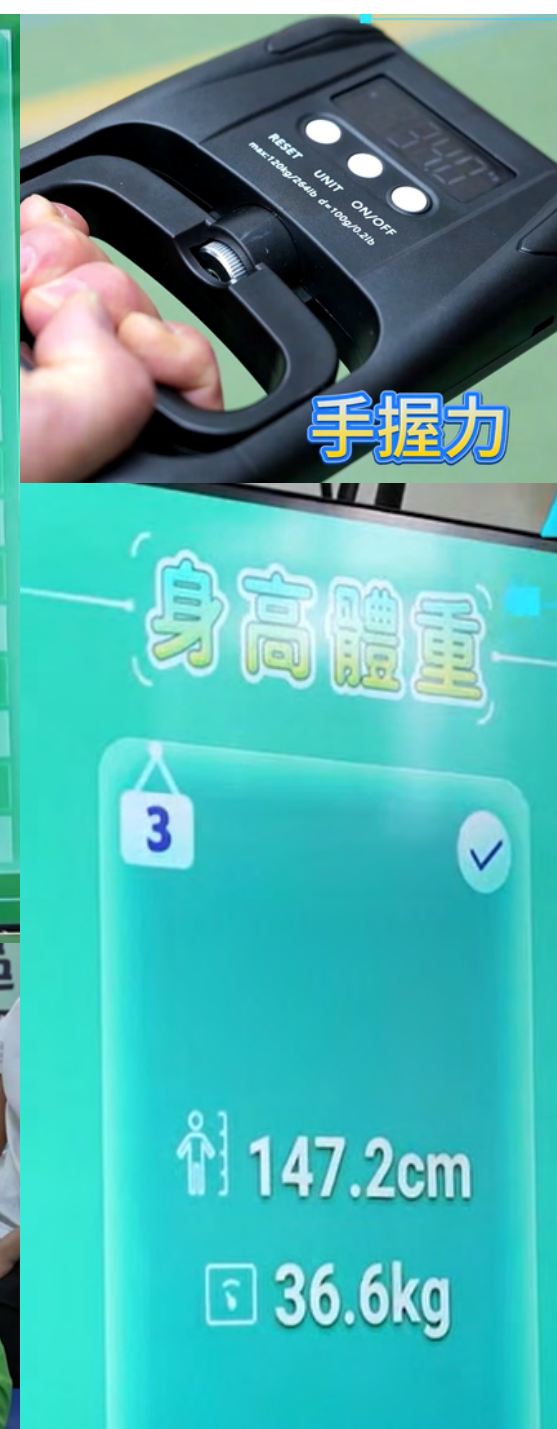
- 學校場地、禮堂及操場
- 學校租借之體育館

收費：

HKD 31,200 (不包括6分鐘/9分鐘耐力跑)

HKD 42,100 (所有項目)

(如需自訂項目可聯絡我們)



Home-School Health Fitness and Sports Academy

家·校·健康·活力·運動·學堂

 中國香港體適能總會
Physical Fitness Association of Hong Kong, China

香港九龍尖沙咀山林道9-11號卓能中心17樓
17/F, Cheuk Nang Centre, 9-11 Hillwood Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, HK

電郵 Email: homeschool@hkpfa.org.hk

電話 Tel: (852) 2838 8584/9682 7762

傳真 Fax: (852) 2575 8683

[請將此表格電郵至 homeschool@hkpfa.org.hk 或傳真至 25758683]

中國香港體適能總會「MVPA60 活力校園」計劃

活動申請表格

活動內容		費用 (港幣)	申請 ☒
活動 A	體感大激鬥運動訓練	HKD \$45,000	
活動 A1	智能運動體感大激鬥體驗活動 (按活動時間收費)	HKD	
活動 B	體能之巔訓練日營 (校內)	(半日營) HKD \$20,000	
		(全日營) HKD \$38,000	
活動 C1	AI SPORT 校園挑戰日 (按項目收費)	HKD	
活動 C2	AI SPORT 校園體測日	(不包括耐力跑) HKD \$31,200	
		(所有項目) HKD \$42,100	

學校／機構名稱：_____

負責人：_____ 職銜：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

地址：_____

簽署：_____ 公司印鑑：_____

