



# 中國香港體適能總會

Physical Fitness Association of Hong Kong, China

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。

### 計劃包括三大活動：

A. 體感大激鬥運動訓練

B. 體能之巔訓練日營  
(校內/校外)

C. 「1-1-1」  
學生體育訓練課

# A. 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



GOFA影片

## 特色



- 適合運動小息、午膳、課後、試後活動及開放日時使用，累積校內每日運動時間（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），每次讓10位學生同時進行遊戲
- 無需擔心場地大小，只需3米X3米的空間

## 包括

- 一組體感大激鬥運動訓練套裝《包括一部筆記型電腦（附遊戲授權）、一部數據閘道器及十個智能手環》，「由GOFA提供」一年保養及技術支援服務
- 一次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」，了解遊戲操作及指定動作，提升學生領導能力、責任及使命感
- 一次2小時的教師發展日，讓教職員身體力行，親身體驗遊戲及認識遊戲訓練技巧，培養運動習慣
- 一次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

收費: \$49,500



# B1. 體能之巔訓練日營(校內)

## 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

## 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:\$20,000 (半日營) \$38,000 (全日營)



## B2. 體能之巔訓練日營(校外)

### AlphaStep Ninja Warrior 忍者體適能體驗日

#### 目的

- 讓更多兒童及青少年能體驗新興運動藉此建立運動興趣，及提升整體體適能水平
- 鼓勵兒童及青少年鍛煉體適能，藉此提升日常活動表現，助他們發揮潛能

#### 特色

- 將體適能訓練元素融入Ninja Warrior 運動當中，令活動更多元化，適合任何運動程度學生參加
- 活動由教練團隊帶領，透過20多款新穎且富挑戰的障礙設施，配合有趣的教學模式讓學生愛上體適能訓練及Ninja Warrior 運動

#### 地點

- 新蒲崗, 彩虹道212號, The Burrow, 16樓全層(鑽石山港鐵站5分鐘路程)



#### 內容

- 時間為3小時，可容納60位學生
- 包括團體熱身、安全指引及教學、Ninja Warrior 障礙技巧教學、體適能訓練、Ninja Warrior 團體合作遊戲及比賽

收費:\$30,000

# C. 「1-1-1」 學生體育訓練課

## 目的

- 「1-1-1」代表在一個學年內，每一名學生，選擇一個運動訓練，以培養運動習慣
- 提升全校運動氣氛，有效推動 MVPA60

## 特色

- 學校可按校程選擇訓練課
- 協助學生達到運動成效（團體表演／比賽／訓練目標），提升自信心

## 內容

- 多元訓練課分為 3 個運動類別：
  1. 表演運動
  2. 訓練運動
  3. 比賽運動
- 每個運動項目為期 4-8 堂，每堂 1 小時，約 30 名學生

## 收費

堂數	費用	受惠人數 (每個運動項目 4 堂/8 堂)
16 (選擇最多 2 項運動)	\$28,800(\$1800/堂)	120 名學生 / 60 名學生
32 (選擇最多 4 項運動)	\$56,480 (\$1765/堂)	240 名學生 / 120 名學生
48 (選擇最多 4 項運動)	\$83,040 (\$1730/堂)	360 名學生 / 180 名學生
56 (選擇最多 7 項運動)	\$94,640 (\$1690/堂)	420 名學生 / 210 名學生
88 (選擇最多 7 項運動)	\$140,800(\$1600/堂)	660 名學生 / 330 名學生



表演運動			
運動項目	Bboys 霹靂舞 (基礎班)	流行舞	花式跳繩
人數	30	30	30
完成堂數	8	8	8
成效	完成團體表演		

訓練運動				
運動項目	瑜珈	體適能	伸展與減壓	器械健體班 *學校需設有健身室
人數	30	30	30	視乎場地大小 (15 歲或以上)
完成堂數	4-8	4-8	4-8	8
成效	達到訓練目標			*筆試合格後， 可獲申請使用「康文署健身室使用者」資格

比賽運動					
運動項目	三人籃球	足球	圓網球	芬蘭木柱	躲避盤
人數	30	30	30	30	30
完成堂數	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8
成效	完成比賽				

★ 以優惠價訂購 MVP A60 活力校園計劃  
 A + B (全日營) + C (48 堂) = \$150,000 (原價為\$170,540)