

# 提倡新體育和健康運動

## 運動伙伴

### 1. 背景

- 鼓勵學生定期運動;
- 鼓勵學生與同伴建立運動組合。

### 2. 參加資格

- 所有香港中文大學全日制本科學生(對象非大學校隊成員)

### 3. 申請和內容

- 申請者應填妥並遞交申請表至大學體育中心櫃台;
- 申請者應參加運動伙伴開幕禮，並於 2020 年 2 月 6 日下午 5:30 參加於大學體育中心舉辦的運動前測試;
- 申請者必須每週進行兩次訓練，每次訓練至少長達一小時;
- 申請者必須組建自己的小組(2-4 人/小組)，並自行填寫日誌;
- 每學期結束時，累計運動超過 24 小時的學生將獲得紀念品/禮品;
- 一個學期最多 50 名參與者。

### 4. 申請截止日期 (第 2 節)

- 2020 年 1 月 31 日

### 5. 全年計劃

	時間	項目	備註
<b>第 1 節</b>	2019 年 9 月	招聘	申請表和問卷
	2019 年 10 月初	開幕禮和座談會	座談會結束後將進行運動前測試
	10 月至 12 月初	執行	5 小組，老師將作為顧問
	2019 年 9 月 1 日	第 1 階段結束	參與者須將日誌傳送給老師以作紀錄
	2020 年 1 月中旬	頒獎	
<b>第 2 節</b>	2020 年 1 月	招聘	申請表和問卷
	2020 年 1 月下旬	座談會或分享會	第 2 節的運動前測試和第 1 節的運動後測試將同時進行
	2020 年 2 月至 4 月	執行	5 小組，老師將作為顧問
	2020 年 4 月中旬	第 2 階段完成	參與者須將日誌傳送給老師以作紀

			錄
	2020年4月下旬	頒獎和分享會	座談會結束後將進行運動後測試

#### 6. 電腦技術支援

- 體育部網站上的信息平台，例如培訓場地，應用程式
- 鍛煉連結(電子學習)
- 日誌樣本

#### 7. 顧問名單

- 黃安東先生 (聯絡人) ([ontung@cuhk.edu.hk](mailto:ontung@cuhk.edu.hk); 3943 9247)
- 阮伯仁先生 ([pakyanyuen@cuhk.edu.hk](mailto:pakyanyuen@cuhk.edu.hk); 3943 6986)
- 吳兆權博士 ([robertng@cuhk.edu.hk](mailto:robertng@cuhk.edu.hk); 3943 9856)
- 吳峻鴻先生 ([happyng@cuhk.edu.hk](mailto:happyng@cuhk.edu.hk); 3943 3782)
- 李秀瑩女士 ([wendyli@cuhk.edu.hk](mailto:wendyli@cuhk.edu.hk); 3943 5179)

#### 8. 運動伙伴毛巾

