

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 2023 年 2 月 9 日(星期四)下午 5:30 分於大學體育中心一樓乒乓球室舉辦；
- 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(第 2 節)。

4. 申請截止日期

- 2023 年 2 月 6 日(星期一)

5. 全年計劃

	時間	項目	備註
第 1 節	9 月	招聘	申請表和問卷
2022 年	10 月初	開幕禮和分組	開幕禮結束後將進行分組活動
(9 月-12 月)	10 月至 12 月初	執行	5 小組，老師作為顧問
	12 月 3 日	第 1 階段結束	參與者須將日誌傳送給老師以作紀錄
	2022 年 1 月中旬	頒獎	
第 2 節	1 月初	招聘	申請表和問卷
2023 年	1 月下旬	座談會和分組	座談會結束後將進行分組活動
(1 月-4 月)	2 月至 4 月	執行	5 小組，老師作為顧問
	4 月 22 日	第 2 階段完成	參與者須將日誌傳送給老師以作紀錄
	2022 年 4 月下旬	頒獎	

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; 3943 9247)
- 阮伯仁先生 (pakyanyuen@cuhk.edu.hk; 3943 6986)
- 吳兆權博士 (robertng@cuhk.edu.hk; 3943 9856)
- 黃敏怡女士 (minyihuang@cuhk.edu.hk; 3943 5186)
- 李秀瑩女士 (wendyli@cuhk.edu.hk; 3943 5179)

8. 報名辦法

<https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/webform/view.php?id=13638739>



9. 運動伙伴毛巾



New Sports Initiatives and Health Exercises
Fitness Buddy

10. Background

- to encourage students to do exercise regularly;
- to encourage students to build up exercise peer groups.

11. Criteria

- All CUHK Full-time undergraduate students (For Non-University Sports Team Members only).

12. Application and Content

- Applicants should complete and submit the application form to the U Gym Counter;
- Applicants should attend the **Opening** of Fitness Buddy and participate in the ball games activities at **5:30pm** on **3 October, 2022** in the Table tennis room of the University Sports Centre;
- Applicants are required to do exercises for two sessions per week and one hour per session at least;
- Applicants have to form their own group (2-4 persons /group) and fill in the logbook by themselves;
- Souvenirs / gifts will be given to students with accumulation of over 24 hours at the end of each semester;
- Max. 50 participants in one semester (**Session 1**).

13. Application Deadline

- 28 Sept, 2022

14. Year Plan

	Time	Events	Remarks
Session 1	Sept	Recruitment	Application form & Questionnaire
2022	Early Oct	Opening & Talk	Ball games activities after Opening
(Sept-Dec)	Oct to Dec	Implementation	5 groups with teachers as advisers
	3 Dec	Phase 1 finished	Participants send their logbooks to their teachers for record
	Mid-Jan 2022	Prize giving	
Session 2	Jan	Recruitment	Application form & Questionnaire
2023	Late Jan	Seminar & grouping	Ball games activities

(Jan-Apr)	Feb to April	Implementation	5 groups with teacher advisers
	22 Apr	Phase 2 finished	Participants send their logbooks to their teachers for record
	Late April 2022	Prize giving	

15. IT Support

- Information Platform on PEU Website, e.g. training venue, apps
- Workout links (E-learning)
- Logbook samples

16. Advisers List

- Mr. Wong On Tung (Coordinator) (ontung@cuhk.edu.hk; 3943 9247)
- Mr. Yuen Pak Yan (pakyanyuen@cuhk.edu.hk; 3943 6986)
- Dr. Ng Siu Kuen (robertng@cuhk.edu.hk; 3943 9856)
- Ms. Huang Minyi (minyihuang@cuhk.edu.hk; 3943 5186)
- Ms. Li Sau Ying (wendyli@cuhk.edu.hk; 3943 5179)

17. Application

<https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/webform/view.php?id=13638739>



18. Fitness Buddy Towel

