



二零一一年二月二十四日
討論文件

文件 CSCD 3/2011

沙田區議會
文化、體育及社區發展委員會

沙田健康關愛行動之虛擬健體教練計劃

目的

本文件旨在簡介沙田健康關愛行動之虛擬健體教練計劃的主要內容，希望透過沙田區議會推廣是次計劃，鼓勵沙田區市民積極參與。

項目目標

2. 結合互聯網與電訊科技，提供個人健體專業指導和跟進，促進健康。

項目詳情

3. 調查顯示，超過七成香港人運動量不足以維持健康，主要原因為繁忙、懶惰和欠缺指導。然而，隨著近年資訊科技的發展，市民可透過電子科技得到專業而生活化的健體指導和鼓勵，尤適合繁忙一族。本網頁系統名為「網上虛擬健體教練」Virtual Trainer〔VT〕，功能就如一個私人健身教練，提供多項互動功能包括個人健康及體適能評估、運動處方設計、個人健身室及時間表等等，並透過電話短訊、電郵等由VT傳送有關提示、鼓勵和督促訊息〔可參考示範網頁<http://www.vt.hk/>〕。VT提供16個不同的虛擬教練讓參加者選擇，各有專長及獨特個性，為參加者提供隨時貼身的電子化健體指導。此計劃曾於2006年以研究形式推行，對象為沒有運動習慣的中年人士，當時研究結果相當理想，參與者在完成計劃後於肥胖、心臟病風險或體適能都有所改善。

4. 現時此計劃包括 2 個系統及 5 個模組，2 個系統為「網上虛擬教練系統」及「電訊系統」，而 5 個模組包括「健康與體適能評估」、「運動處方」、「互動時間表」、「訓練進度評估」及「資源庫」。VT 為參加者提供網上健康風險評估及體適能評估〔健康與體適能評估〕，根據這個評估的結果，系統會為參加者設計一個個人運動計劃〔運動處方〕，同時，參加者會擁有一個屬於自己的虛擬教練網頁。個人運動計劃會建議參加者每星期做相當節數的運動練習，每節應維持的時間、強度，以及做哪一類型的運動。然後，參加者需按照運動計劃的建議安排每星期的運動時間、運動類型等來設計自己的時間表〔互動時間表〕，電訊系統便會依照參加者的時間表發出電郵或電話訊息以提醒參加者進行運動。完成運動後，參加者必須把實際的運動數據〔如時間、心跳等〕輸入系統〔訓練進度評估〕。完成整個運動計劃後，參加者建議再次進行健康與體適能評估以比較個人的體適能進步。有關網頁架構資料可參考附件一。

YouTube 介紹

<http://www.youtube.com/watch?v=2wXnjdO238Y>

海報介紹

附件二

項目進展

5. 現將此計劃更新及改進，預計於二零一一年初推出供沙田區及全港市民使用，讓市民能藉此計劃建立活躍生活模式，從而改善健康及生活質素，並能減輕醫療負擔。

合作模式

6. 期望的合作模式

- 協助宣傳，將VT計劃推廣至沙田市民
- 提供獎勵，如紀念品
- 提供資助給市民使用電話訊息服務〔費用大概每人每月

港幣二十元」

- 協助提供贊助以支持網頁行政及義工車馬費

總結

7. 請各委員備悉本文件內容。

機構詳情

負責人姓名：許世全教授
名稱：香港中文大學體育運動科學系
地址：新界沙田香港中文大學體育運動科學系
聯絡電話：26096081
電郵：hui2162@cuhk.edu.hk

項目聯絡人

姓名：陳詠儀小姐 Ms. Kiwi Chan
電話：3163 4486
電郵：kiwi_chan@cuhk.edu.hk

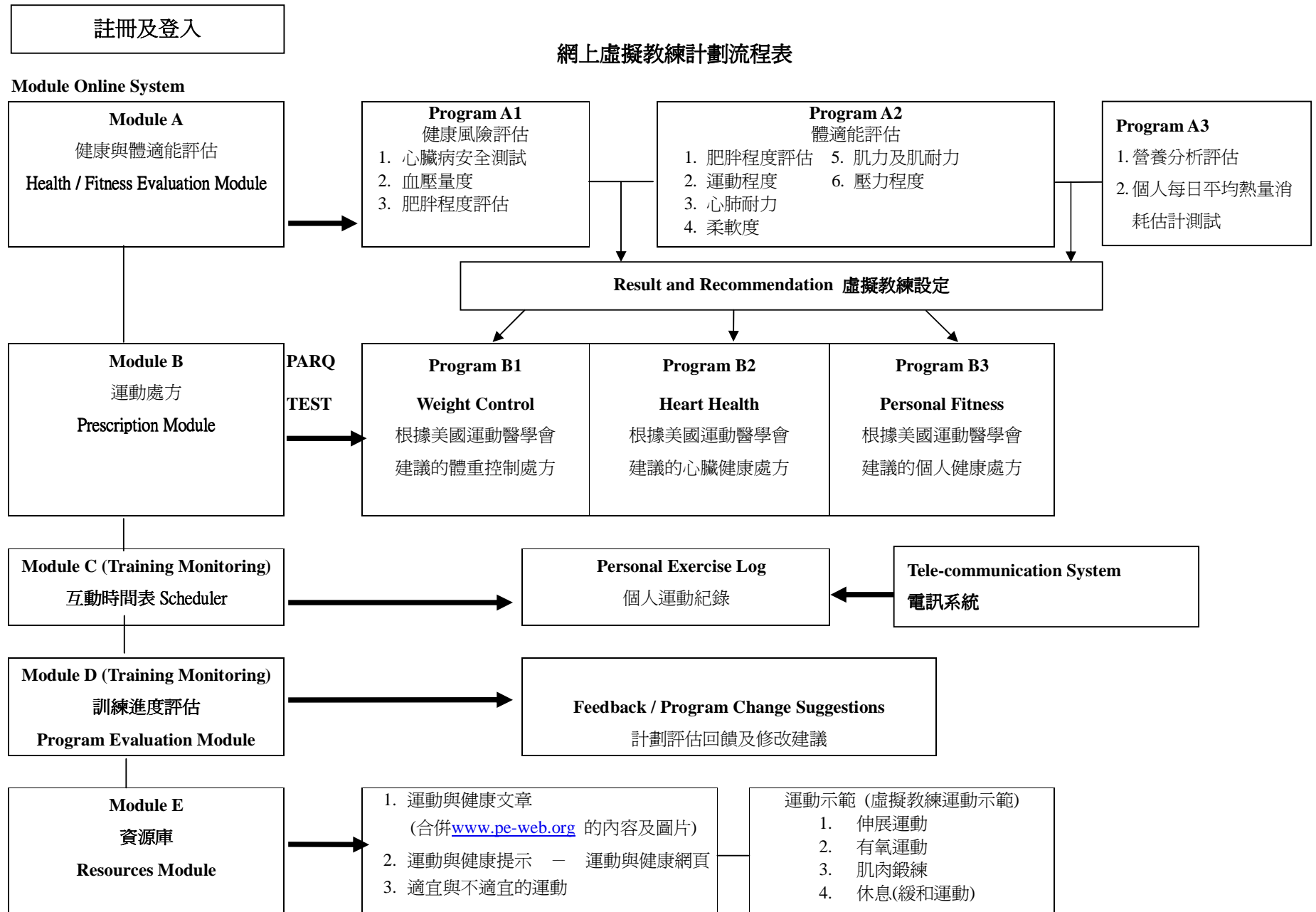
香港中文大學體育運動科學系

沙田區議會秘書處

STDC 13/30/25/13

二零一一年二月

網上虛擬教練計劃流程表





網上虛擬教練 Virtual Trainer

<http://www.vt.hk>

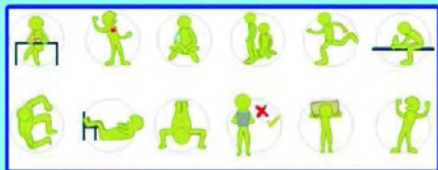
調查顯示，超過七成香港人運動量不足以維持健康，主要因為繁忙、懶惰，和欠缺指導。然而，隨著近年資訊科技的發展，市民可透過電子科技得到專業而生活化的健體指導和鼓勵，尤其適合繁忙一族。



參加「網上虛擬教練Virtual Trainer (VT)」計劃，選擇屬於你的私人教練，他/她可為你度身訂做最適合你的運動處方，更會透過電話短訊、電郵等督促你做運動，提供健康生活資訊，讓你享受個人運動計劃帶來的好處。

VT一共提供16個不同的虛擬教練讓你選擇，各有專長及獨特個性，總有一個咁你心水。

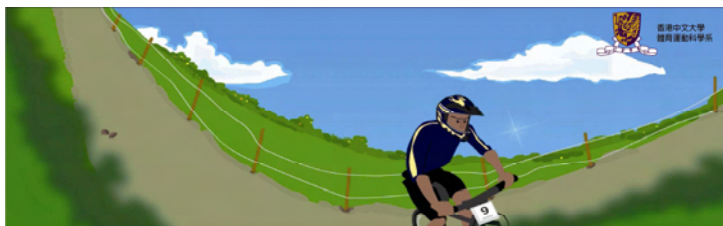
健康體適能評估



在正式進行運動處方之前，為了讓你的私人教練更了解你的體能狀況，建議先完成一系列的健康體適應評估測試，包括心臟病安全測試，肥胖程度評估，肌肉關節柔軟度及腹部肌肉耐力測試等。根據測試結果，你的VT會告訴你適合你的運動處方，你更可安排你的運動時間，VT會絕對配合你的需要。

此計劃曾於2006年以研究形式推行，對象為沒有運動習慣的人士，當時研究結果理想，各參加者在完成計劃後於肥胖、心臟病風險或體能都有所改善。

VT其中8大高手



網上虛擬教練 Virtual Trainer

<http://www.vt.hk>

VT除了鼓勵大家做一般大眾熟悉的運動項目外，同時亦提倡一些可以在家中進行的活動，例如健身帶、跳繩及台階運動等。



除此之外，VT亦鼓勵任何形式的體能活動。不論是上落樓梯、步行，甚至是洗車、抹地等，VT都可為你計算出當中的運動量及所消耗的卡路里。

無論你的身材是肥胖、纖瘦抑或適中，你都有需要經常運動來保持身體健康，研究證實，保持恆常而正確的運動不但能有效控制體重，增進體能，更能明顯地預防引致主要死亡的各種慢性疾病諸如冠心病、糖尿病、高血壓、中風、與及部份癌症。因此我們誰都需要建立活躍的生活模式，從而改善健康及生活質素。

全新的「網上虛擬教練」於2011年1月推出，供全港市民使用，想改善生活質素的你，又豈能錯過！

如果你都想
擁有健康的
體魄，記得
嚟參加VT呀！