附件 12

「跃动校园 活力人生」
MVPA60 奖励计划(2024/25)

1. 目的

「MVPA60 奖励计划」（计划）旨在鼓励学生尽早建立恒常参与体能活动的习惯，以配合世界卫生组织对 5-17 岁儿童及青少年应在一星期平均每天累积最少 60 分钟中等至剧烈强度的体能活动建议（MVPA60）。学生亦可从中培养坚毅、勇于接受挑战等正面价值观和态度。

2. 对象

全港中小学生

3. 计划期间

2025 年 1 月至 5 月

4. 计划记录方法

参与学校可采用「体能活动日志」模式，透过周次表帮助学生记录每天的体能活动种类、参与体能活动的时间及进行反思，以培养他们恒常参与体能活动的习惯。学校可参考由课程发展处体育组编制的纸本及电子版「体能活动日志」或自行设计校本教材日志，供学生使用。详情请参阅**附录 12d** 及 **12e**。

「体能活动日志」

5. 奖励

- 个人奖项

在计划期间，学生在一星期体能活动总时间达 420 分钟或以上（60 × 7 = 420 分钟）之指定周数（可连续或累积计算），便可获得金、银或铜章证书（电子奖状）：

MVPA60 奖项	达 420 分钟或以上之周数
金奖	最少十二星期
银奖	最少十星期
铜奖	最少八星期

- 团体奖项

奖项	奖品	颁发准则
跃动 校园奖	奖杯乙只 及 嘉许横额 一幅	1. 在 2024/25 学年内**举办或参与<u>最少两项</u>**体育活动，如陆运会、水运会、运动嘉年华、联校体育比赛、ASAP 计划活动或其他全校体育活动的**总结报告**；及 2. **获得个人奖项的学生人数**达二百名或占总参与人数的百分之七十。

6. 计划资源包

所有参与学校均可获得计划资源包乙份（包括计划海报及宣传横额），以作学校宣传使用。

7. 报名

- 有兴趣参与的学校请于 **<u>2024 年 12 月 20 日（星期五）或以前</u>**填妥报名表格（**附录 12a**），并以传真（传真号码：2761 4291）或电邮（cdope1@edb.gov.hk）交回教育局课程发展处体育组，学校亦可选择透过扫瞄二维码（QR code）填写网上报名表格。所有报名均会被接纳。

- 教育局收到学校报名后的十个工作天内，将经电邮发放计划相关资料（包括电子版的学与教资源及奖项申请表等）予参与学校。

8. 提交奖项申请表

参与学校需在核证有关纪录后，填妥奖项申请表（**附录 12b**）及总结报告（**附录 12c**）（如适用），于 **2025 年 6 月 6 日（星期五）或以前**电邮（cdope1@edb.gov.hk）至课程发展处体育组。逾期递交之文件恕不接受。

9. 相片 / 影片要求

- 相片 / 影片如包括个别学生或家长样貌特写片段，须得到有关人士同意。
- 相片 / 影片内容不能包含任何违反香港特区法律的资料，亦不能含有政治、淫亵、暴力、色情、诽谤、不良意识、侮辱成分或任何具争议性及不适当等内容。教育局有权不接受任何不恰当或不符合主题及规格的影片。
- 教育局拥有编辑、翻译、配上字幕、复制、辑录及发放有关相片 / 影片内容到任何媒体渠道的权利，而无须事先征得参加单位的同意。参与的学校、学生及其家长同意把其相片 / 影片版权归教育局所有。教育局有权把相片 / 影片的全部或部分（包括学校名称）上载作宣传用途。

10. 重要事项日志表

日期	项目
2024 年 12 月 20 日（星期五）或以前	有兴趣参与的学校请把填妥的报名表格（附录 12a）传真（传真号码：2761 4291）或电邮（cdope1@edb.gov.hk）至课程发展处体育组
2025 年 1 月至 5 月	计划期间
2025 年 6 月 6 日（星期五）或以前	提交奖项申请表格（**附录 12b**）及（**附录 12c**）（如适用）
2025 年 6 月至 9 月	• 课程发展处体育组核实学校提交的资料后，将以电邮通知得奖学校有关领奖事宜 • 获得「跃动校园奖」的学校将获邀出席颁奖礼（待定）

附录 12a

「跃动校园 活力人生」
MVPA60 奖励计划(2024/25)

报名表格

有意参与计划的学校请于 **2024 年 12 月 20 日或以前**扫瞄右方的二维码（QR code）报名，或填妥以下报名表格，传真或电邮至课程发展处体育组。

致：课程发展处体育组

传真号码：2761 4291

电邮：cdope1@edb.gov.hk

（请于适当的方格内加上「✓」号）

参与组别：　　☐小学组　　☐中学组

负责教师姓名：_____

负责教师电邮：_____

参与意向：

奖项	报名参与（请加「✓」）	备注
个人奖项		全校学生人数：_____ **估算**参与学生人数：_____
团体奖项（跃动校园奖）		

学校盖章

校长签名：_____

校长姓名：_____

学校名称：_____

联络电话：_____

日　期：_____

附录 12b

「跃动校园 活力人生」
MVPA60 奖励计划(2024/25)

奖项申请表

参与学校请于 **2025 年 6 月 6 日或以前**上载至确认电邮内提供的指定网站。

致：课程发展处体育组　　传真号码：2761 4291

电邮：cdope1@edb.gov.hk

学校名称：_____

校长姓名：_____

校长签署：_____

学校盖章

本校现提交以下「MVPA60 奖励计划」(2024/25)奖项申请，成绩摘要如下：（请加「✓」）

个人奖项	团体奖项（跃动校园奖）
金奖：_____名学生	☐ 学校已于 2024/25 学年内**举办或参与最少两项**体育活动，并提交总结报告（**附录 12c**） ☐ **获得个人奖项的学生人数**达**二百名**（见左栏 **A.**）或占总参与人数的**百分之七十**（见左栏 **B.**）
银奖：_____名学生	
铜奖：_____名学生	
A. 总得奖人数：_____名学生 **（即金、银、铜获奖人数之和）** **B. 获奖总人数百分比@：_____%** @ $\frac{A}{\text{總參與人數}} \times 100\%$	

附录 12c

「跃动校园 活力人生」
MVPA60 奖励计划(2024/25)
总结报告（适用于申请团体奖项）

参与学校请于 **2025 年 6 月 6 日或以前**上载至确认电邮内提供的指定网站。

①^	范　　畴：	*# ☐举办 / ☐参与的体育活动 *# ☐陆运会 / ☐水运会 / ☐运动嘉年华 / ☐联校体育比赛 / ☐ASAP 计划活动 / ☐其他全校体育活动
	活动名称：	
	举办日期：	
	参与人数：	
	内容简介：	

相片 / 影片 （请把影片直接上载至网站）	相片 / 影片 （请把影片直接上载至网站）
(以文字简单描述)	(以文字简单描述)

^表内各项资料皆须填写

*可提交多于两项活动 / 赛事资料

#请剔选合适项目

「跃动校园 活力人生」
MVPA60 奖励计划(2024/25)
总结报告（适用于申请团体奖项）

参与学校请于 **2025 年 6 月 6 日或以前**上载至确认电邮内提供的指定网站。

②^	范　　畴：	*# ☐举办 / ☐参与的体育活动 *# ☐陆运会 / ☐水运会 / ☐运动嘉年华 / ☐联校体育比赛 / ☐ASAP 计划活动 / ☐其他全校体育活动
	活动名称：	
	举办日期：	
	参与人数：	
	内容简介：	

相片 / 影片 （请把影片直接上载至网站）	相片 / 影片 （请把影片直接上载至网站）
(以文字简单描述)	(以文字简单描述)

^表内各项资料皆须填写　*可提交多于两项活动 / 赛事资料

#请剔选合适项目

「跃动校园 活力人生」
MVPA60 奖励计划(2024/25)
总结报告（适用于申请团体奖项）

示例一

范　　畴：	*# ☑举办 / ☐参与的体育活动 *# ☐陆运会 / ☑水运会 / ☐运动嘉年华 / ☐联校体育比赛 / ☐ASAP 计划活动 / ☐其他全校体育活动
活动名称：	第三十五届周年水运会
举办日期：	2025 年 2 月 10 日（星期一）
参与人数：	全校参与（约 600 名学生）
内容简介：	举办水运会的目的是为了建立健康的生活方式，让参与者能够发展个人兴趣和潜能。透过竞技活动，增进彼此的交流与理解。同时，培养对体艺活动的兴趣与基本欣赏能力，最终达至身心均衡发展。

示例二

范　　畴：	*# ☐举办 / ☑参与的体育活动 *# ☐陆运会 / ☐水运会 / ☐运动嘉年华 / ☐联校体育比赛 / ☑ASAP 计划活动 / ☐其他全校体育活动
活动名称：	「跃动校园 活力人生」计划 — 精英运动员分享会暨交流表演赛
举办日期：	2025 年 4 月 11 日（星期五）
参与人数：	300 名学生（包括线上参加者）
内容简介：	透过精英运动员的分享 ，让学生明白他们在训练和比赛场上的挑战，鼓励学生建立坚毅、勤劳、勇于接受挑战等正面价值观和态度，启发他们追求梦想，发挥潜能。分享会亦会介绍相关的体育活动的基本知识和规则、动作示范和进行交流表演赛。

「跃动校园 活力人生」
MVPA60 奖励计划(2024/25)

奖励计划纪录方法

学校可透过体能活动日志纪录表、电子版纪录表或其他校本设计的方式，协助学生记录进程。

体能活动日志记录表

體能活動日誌
Physical Activity Log

世界衛生組織建議，5-17歲兒童及青少年一星期內，累積平均每天最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。（簡稱MVPA60）
The World Health Organisation recommends that children and adolescents aged 5-17 years should do at least an average of 60 minutes per day of moderate- to vigorous-intensity physical activity across the week. (i.e. MVPA60)

請在方格內填寫時間（以分鐘作單位計算） Please fill in the time in each box (in minutes)

年 YEAR	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
日/月 Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
急步行 Brisk Walking	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min
行樓梯 Climbing the Stairs	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min
伸展活動 Stretching	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min
家務 Housework	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min
體育課 PE Lesson	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min
體能訓練 FitnessTraining	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min
校隊訓練 Sports Teams Training	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min
其他 Others	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min
總時間 Total Time	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min	分鐘 min

电子版记录表

體能活動日誌
Physical Activity Log

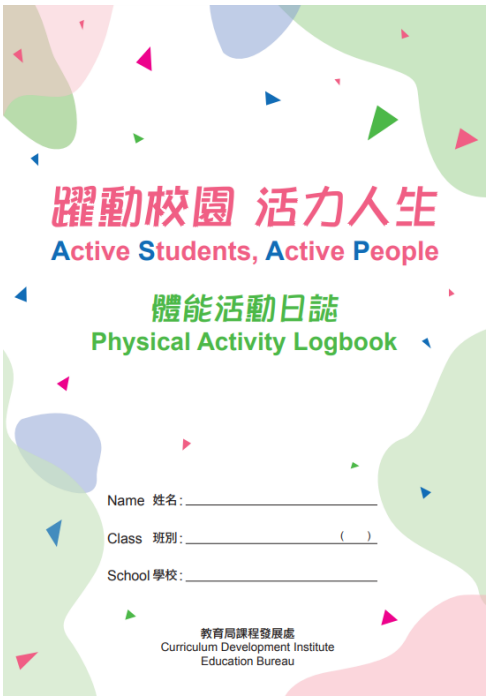
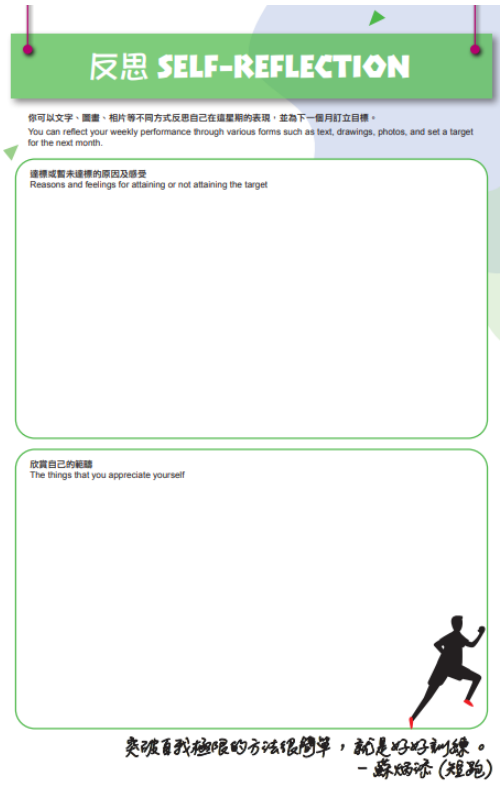
世界衛生組織建議，5-17歲兒童及青少年一星期內，累積平均每天最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。（簡稱MVPA60）

The World Health Organisation recommends that children and adolescents aged 5-17 should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate- to vigorous-intensity physical activity across the week. (i.e. MVPA60)

請在方格內填寫時間 (以分鐘作單位計算) Please fill in the time in each box (in minutes)

星期 Week	日期（日/月/年） Date (Day/Month/Year)	急步行 Brisk Walking	行樓梯 Climbing the Stairs	伸展活動 Stretching	家務 Housework	體育課 PE Lesson	體能訓練 Fitness Training	校隊訓練 Sports Teams Training	其他 Others	總時間 (分鐘) Total Time (Minutes)
一 MON										0
二 TUE										0
三 WED										0
四 THUR										0
五 FRI										0
六 SAT										0
日 SUN										0
		本星期體能活動總時間（分鐘）： Total time in Physical Activities across the week (minutes) :								0
								本星期達標* (Y/N) Attained this week		N

「跃动校园　活力人生」
体能活动日志

学校可善用「体能活动日志」（下图为节录），鼓励学生记录每天的体能活动量，检视参与体能活动的时间及反思如何提升体能表现，培养他们恒常参与体能活动的习惯。

(https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/asap/PA_Logbook.pdf)