

「跃动校园 活力人生」计划 喜迎亚运·活力健步 / 跑 / 跳挑战赛 暨 MVPA60 奖励计划

宗旨 / 目标

本附件旨在鼓励各中小學生参加上述挑战赛暨奖励计划。

详情

2. 为协助学生建立活跃及健康的生活方式，教育局已开展「跃动校园 活力人生」计划 “Active Students, Active People” Campaign（下称「ASAP」计划），凝聚学校、家庭及社会上各持份者的力量，营造更理想的校园体育氛围，鼓励学生尽早建立恒常参与体能活动的习惯。
3. 杭州 2022 年第 19 届亚运会（杭州亚运会 2022）将于 2023 年 9 月 23 日至 10 月 8 日举行。为响应这项体育盛事，教育局推出一项趣味挑战赛——「喜迎亚运·活力健步 / 跑 / 跳挑战赛」（挑战赛），加深学生对亚运会的认识，提升国民身份认同感。参与学生在 **2023 年 7 月 3 日至 8 月 27 日期间（共 8 星期）** 完成指定任务，便可在 MVPA60¹奖励计划中获得个人奖励；奖项亦会颁发予积极参与的学校。详情请参阅附录 12a。
4. 有兴趣参与的学校请于 **2023 年 6 月 21 日（星期三）或以前** 将填妥的报名表（附录 12b）传真或电邮至课程发展处体育组。

联络人

5. 如有查询，请致电 2762 2538 与教育局课程发展处体育组刘肖玲女士联络。



¹ 在每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（MVPA60）

「跃动校园 活力人生」计划
喜迎亚运·活力健步 / 跑 / 跳挑战赛
暨 MVPA60 奖励计划

1. 目的

- 加深学生对亚运会的认识，通过杭州亚运会 2022 口号「心心相融，@未来」联系在一起，传播欢乐和希望；
- 透过不同的体能活动如步行、跑步或跳绳等，协助学生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每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）；
- 提升国民身份认同感，培养坚毅、勇于接受挑战等正面价值观和态度。

2. 参赛组别

小学组及中学组

3. 参赛资格

全港中小學生

4. 挑战期间

2023 年 7 月 3 日（星期一）至 8 月 27 日（星期日）（共 8 星期）

5. 奖项

- 个人挑战赛奖项
学生于挑战赛的表现达指定水平，便可获得金、银或铜章证书（电子奖状）。详情请参阅第 6 段。
- 团体挑战赛奖项
设「至尊积极参与奖」及「积极参与奖」两个奖项，以表扬积极参与的学校。颁发准则如下：

奖项	奖品	颁发准则
至尊 积极参与奖	奖杯 乙只	<ul style="list-style-type: none"> 50 名或以上学生获得金 / 银 / 铜章证书；及 提交一段 1 至 2 分钟的短片或 10 张照片，记录学生参与挑战赛的快乐时刻、校园体育氛围、亲子体能活动或其他特别时刻等
积极参与奖	奖状	80 名或以上学生参加挑战赛

6. 挑战赛形式及 MVPA60 奖励计划

- 学生可自选地点和时间，并在挑战赛期间完成目标。
- 学生可利用不同形式记录步数或时间（如手表 / 运动手表、手机应用程序或任何能够记录步数或时间的器材）。
- 在挑战赛期间达以下要求，便可在 MVPA60 奖励计划中获得个人奖励：

金章	银章	铜章
阅读最少一篇与杭州亚运会 2022 相关的资料		
任何 40 天累积完成 步数达 200,000 步 或 健步跑 / 跳绳达 1,200 分钟	任何 30 天累积完成 步数达 150,000 步 或 健步跑 / 跳绳达 900 分钟	任何 20 天累积完成 步数达 100,000 步 或 健步跑 / 跳绳达 600 分钟

7. 报名

- 有兴趣参与的学校请于挑战赛开始前向课程发展处体育组报名。学校请于 **2023 年 6 月 21 日或以前**填妥报名表格（附录 12b），并以传真（传真号码：2761 4291）或电邮（cdope3@edb.gov.hk）交回课程发展处体育组。所有报名均会被接纳。
- 教育局将于收到报名后的 3 个工作日内，经电邮发放挑战赛相关资料（包括学与教资源、成绩纪录总表、奖项申请表格等）予参与学校。

8. 短片 / 相片要求 (「至尊积极参与奖」参与学校适用)

- 影片及相片内容须与活动相关, 如记录学生参与挑战赛的快乐时刻、校园体育氛围、亲子体能活动或其他特别时刻等。
- 影片格式及要求:
 - 影片长度不可多于 2 分钟。
 - 影片应以 MP4 格式档案提交, 解像度不可低于 1920 x 1080。
- 相片格式及要求:
 - 档案格式包括 JPG 或 PNG, 建议解析度为 8 百万像素或以上。
- 影片的制作形式不设限制。
- 影片 / 相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。
- 短片 / 相片有机会于日后供教育局用作推广「跃动校园 活力人生」计划用途。参加者须同意其短片 / 相片可能用于教育局推广或宣传「跃动校园 活力人生」计划的工作, 有机会出现在不同媒介, 包括网站、报章、社交媒体、出版物、电视和电台等。

9. 提交挑战赛纪录

- 参与学校请在核证有关学生挑战赛纪录后, 填妥奖项申请表格 (附录 12c), 连同相关短片 / 相片 (如适用) 于 **2023 年 9 月 20 日或以前** 电邮 (cdope3@edb.gov.hk) 至课程发展处体育组。逾期递交之文件恕不接受。
- 本局收到文件后会电邮回复确认收妥; 如负责老师于 2023 年 9 月 22 日或以前仍未收到确认电邮, 请尽快联络课程发展处体育组 (电话: 2760 7794)。

10. 学与教资源

- 教育局将提供与杭州亚运会相关的学与教资源, 以及「挑战赛纪录表」(电子版) 予参与学校。参与学校亦可自行印制或设计具校本特色的教材, 配合学生需要。详情请参阅附录 12d。
- 参与学校可善用由课程发展处体育组制作的「**体能活动日志**」, 鼓励学生记录每天的体能活动量 (包括挑战赛及其他活动)、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。详情及索取方法请参阅附录 12 及 12f。



「体能活动日志」

11. 重要事项日志表

日期	项目
2023 年 6 月 21 日（三） 或以前	报名 有兴趣参与的学校请把填妥的报名表格（附录 12b）传真（传真号码：2761 4291）或电邮（ cdope3@edb.gov.hk ）至课程发展处体育组。
2023 年 7 月 3 日（一）至 8 月 27 日（日）	赛期
2023 年 9 月 20 日（三） 或以前	提交挑战赛纪录及短片 / 相片 参与学校请填妥奖项申请表格（附录 12c），连同短片 / 相片（如适用）电邮（ cdope3@edb.gov.hk ）至课程发展处体育组。
2023 年 9 月 26 日（二） 或以前	个人挑战奖项 课程发展处体育组核实学校提交的资料后，会备妥电子证书并电邮给负责教师以便发放。
2023 年 9 月 29 日（五） 或以前	团体挑战奖项 课程发展处体育组将电邮通知得奖学校领奖事宜。

「跃动校园 活力人生」计划
 喜迎亚运·活力健步 / 跑 / 跳挑战赛
 暨 MVPA60 奖励计划

报名表格

（请于 2023 年 6 月 21 日或以前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：cdope3@edb.gov.hk

（请于适当的方格内加上「✓」号）

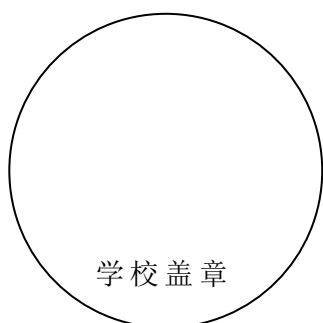
参赛组别： 小学组 中学组

负责教师姓名： _____

负责教师电邮： _____

参赛意向：

拟参加的挑战赛	参加 (请加「✓」)	备注
个人挑战赛		估算参与学生人数： _____
「至尊积极参与」团体挑战赛		
「积极参与」团体挑战赛		



校长签名： _____

校长姓名： _____

学校名称： _____

日期： _____

联络电话： _____

「跃动校园 活力人生」计划
 喜迎亚运·活力健步 / 跑 / 跳挑战赛
 暨 MVPA60 奖励计划

奖项申请表

参与学校请于 **2023 年 9 月 20 (星期三)** 或以前填妥奖项申请表，
 连同短片 / 相片 (如适用) 电邮至课程发展处体育组

学校名称: _____

校长姓名: _____

校长签署: _____

负责教师姓名: _____

联络电话: _____

日期: _____

学校印鉴:

本校现提交上述比赛的成绩摘要:

得奖人数	总参与人数
金章: _____ 名学生	_____ 名学生
银章: _____ 名学生	
铜章: _____ 名学生	
总得奖人数: _____ 名学生	

本校申请以下团体挑战奖项: (请加「✓」)

至尊积极参与奖

积极参与奖

「跃动校园 活力人生」计划 喜迎亚运·活力健步/跑/跳挑战赛暨 MVP A60 奖励计划 学与教资源

挑战赛纪录表

学校可透过挑战赛纪录表、体能活动日志或其他校本设计的方式，协助学生记录进程。

「躍動校園 活力人生」計劃

"Active Students, Active People" Campaign

金章

銀章

銅章

任何 40 天： 200,000 步 或 健步跑 / 跳繩 達 1,200 分鐘	任何 30 天： 150,000 步 或 健步跑 / 跳繩 達 900 分鐘	任何 20 天： 100,000 步 或 健步跑 / 跳繩 達 600 分鐘
---	---	---

賽期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	健步跑 / 跳繩的日數	健步跑 / 跳繩的總時間	累積步數
第 1 星期	七月 3	4	5	6	7	8	9		分鐘	
第 2 星期	10	11	12	13	14	15	16		分鐘	
第 3 星期	17	18	19	20	21	22	23		分鐘	
第 4 星期	24	25	26	27	28	29	30		分鐘	
第 5 星期	31	八月 1	2	3	4	5	6		分鐘	
第 6 星期	7	8	9	10	11	12	13		分鐘	
第 7 星期	14	15	16	17	18	19	20		分鐘	
第 8 星期	21	22	23	24	25	26	27		分鐘	
是否已閱讀杭州亞運會比賽相關的資料？（加✓） <input type="checkbox"/> 已閱讀							合共		分鐘	

喜迎亞運

活力健步跑跳挑戰賽

暨 MVP A60 獎勵計劃

獎項

教育局課程發展處編製

「躍動校園 活力人生」計劃

"Active Students, Active People" Campaign



參考例子



金章



銀章



銅章

任何 40 天： 200,000 步 或 健步跑 / 跳繩 達 1,200 分鐘	任何 30 天： 150,000 步 或 健步跑 / 跳繩 達 900 分鐘	任何 20 天： 100,000 步 或 健步跑 / 跳繩 達 600 分鐘
---	---	---

賽期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	健步跑 / 跳繩的日數	健步跑 / 跳繩的總時間	累積步數	
第 1 星期	七月 3 30	4 20	5 0	6 20	7 50	8 60	9 60	6	240 分鐘	/	
第 2 星期	10 60	11 20	12 60	13 10	14 0	15 0	16 80	5	230 分鐘	/	
第 3 星期	17 30	18 20	19 30	20 30	21 30	22 60	23 10	7	210 分鐘	/	
第 4 星期	24 0	25 10	26 20	27 40	28 60	29 20	30 0	5	150 分鐘	/	
第 5 星期	31 0	八月 1 60	2 30	3 20	4 80	5 30	6 30	6	250 分鐘	/	
第 6 星期	7 30	8 10	9 0	10 10	11 15	12 60	13 30	6	155 分鐘	/	
第 7 星期	14 10	15 20	16 60	17 20	18 45	19 60	20 30	7	245 分鐘	/	
第 8 星期	21 0	22 10	23 20	24 30	25 60	26 60	27 40	6	220 分鐘	/	
是否已閱讀杭州亞運會比賽相關的資料？（加✓） <input checked="" type="checkbox"/> 已閱讀								合共	48	1700 分鐘	/

喜迎亞運
活力健步跑跳挑戰賽
暨MVPA60獎勵計劃



教育局課程發展處編製

「跃动校园 活力人生」计划 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)



體能活動日誌 Physical Activity Log							
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 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins
行樓梯 Climbing the Stairs	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins
伸展活動 Stretching	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins
家務 Housework	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins
體育課 PE Lesson	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins
體能訓練 Fitness Training	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins
校隊訓練 Sports Teams Training	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins
其他 Others	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins
總時間 Total Time	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins	分鐘 mins
達到60分鐘 (Y/N) Attained 60mins (Y/N)							

本星期體能活動總時間: _____ 分鐘 (✓達標 / 不達標)
Total time in Physical Activities across the week: _____ minutes (*Attained / Failed)
* 達標: 一星期內體能活動時間達420分鐘或以上 (60 x 7 = 420分鐘)
* 未達標: Accumulated at least 420 minutes of moderate-to-vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)

反思 SELF-REFLECTION

你可以文字、圖畫、相片等不同方式反思自己在這星期的表現，並為下一個月訂立目標。
You can reflect your weekly performance through various forms such as text, drawings, photos, and set a target for the next month.

達標或未能達標的原因及感受
Reasons and feelings for attaining or not attaining the target

欣賞自己的範疇
The things that you appreciate yourself

突破自我極限的方法很簡單，就是好好訓練。
- 蘇炳添 (短跑)

「跃动校园 活力人生」计划

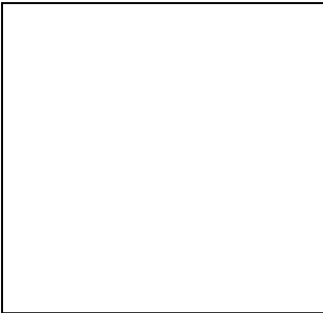
索取「体能活动日志」表格

致：教育局体育组

传真号码：2761 4291

电邮：acopecd2@edb.gov.hk

本校有意索取「体能活动日志」_____本

学校名称：	_____	
校长姓名：	_____	学校印鉴：
校长签署：	_____	
负责教师姓名：	_____	
联络电话：	_____	
日期：	_____	

----- (由教育局体育组填写) -----

「体能活动日志」领取信

本组确认贵校之申请， 请安排代表携同此领取信到教育局体育组领取[#]。

领取地址： 香港北角渣华道 323 号三楼教育局体育组

领取时间： 逢星期一至五

上午九時至下午十二時及下午二時三十分至下午五時
(星期六、日及公众假期除外)

联络电话： 2762 2538 (刘女士)

#请自备大袋或手拉车

教育局体育组