



迎全运挑战赛 暨 MVPA60 奖励计划

“Active Students, Active People” Campaign – Welcoming the 15th National Games Challenge cum MVPA60 Award Scheme

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. 第十五届全国运动会（十五运会）将于 2025 年 11 月 9 日至 21 日由广东、香港和澳门共同承办，是香港首次参与承办的全运会。为响应这项体育盛事，教育局推出一项趣味挑战赛 — 「迎全运挑战赛」（挑战赛），藉着十五运会的体育氛围，提升学生参与体能活动的兴趣，协助他们建立恒常运动的习惯，并透过阅读和分享与全运会相关的资料，让学生进一步认识国家体育发展，加强国民身份认同和民族自豪感。参与学生需在 2025 年 7 月 7 日至 8 月 31 日期间（共 8 星期）完成指定任务，便可在 MVPA60 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 11a。

4. 有兴趣参与的学校请于 **2025 年 6 月 27 日（星期五）或以前**递交 [网上报名表格](#)，或将填妥的报名表格（附录 11b）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 2760 7794 与课程发展主任（体育）邝国龙先生联络。

「跃动校园 活力人生」计划 迎全运挑战赛 暨 MVPA60 奖励计划

1. 目的

- 提升学生对参与体能活动的兴趣，协助他们建立恒常运动的习惯，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）。
- 透过阅读和分享与全运会相关的资料，让学生进一步认识国家体育发展，加强国民身份认同和民族自豪感。

2. 参赛资格

全港中小學生

3. 挑战期间

2025 年 7 月 7 日（星期一）至 8 月 31 日（星期日）（共 8 星期）

4. 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、银或铜奖证书（电子奖状）。详情请参阅第 5 段。

- 团体挑战赛奖项

设有「迎全运 MVPA60 挑战奖」及「迎全运 MVPA60 至尊奖」，以表扬积极参与的学校。每所申请学校需提交一段不多于 2 分钟的短片或 5 张相片，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。奖项颁发准则如下：

奖项 (每所学校只会获得其中 一项团体奖项)	奖品	颁发准则
迎全运 MVPA60 挑战奖	奖杯乙只	<ul style="list-style-type: none"> • 50 名或以上学生获得个人奖项
迎全运 MVPA60 至尊奖	奖杯乙只 及 奖状乙张	<ul style="list-style-type: none"> • 50 名或以上学生获得个人奖项 <u>及</u> • 获得个人奖项的学生人数占全校学生人数*的百分比最高的三所学校

*全校学生人数以 2024/25 学年之小一至小五 / 中一至中五计算。

5. 挑战赛形式及 MVPA60 奖励计划

- 挑战赛模拟由香港步行至其他全运会主办城市的距离为目标。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），亦可同时记录运动时间并换算作步数记录（约 60 分钟运动时间相等 10 000 步）。（注：学校报名后可获发附计算功能的学生成绩纪录总表电子档案，以便换算学生成绩。）
- 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项：

金奖 [步行距离约相等于 香港→澳门→广州→香港 (全长约 320 公里)]	银奖 [步行距离约相等于 香港→澳门→广州 (全长约 200 公里)]	铜奖 [步行距离约相等于 香港→广州 (全长约 120 公里)]
阅读和分享最少一篇与全运会相关的资料 / 活动报告		
步数达 400,000 步 或 健步跑 / 跳绳 / 其他体能活动达 2,400 分钟	步数达 250,000 步 或 健步跑 / 跳绳 / 其他体能活动达 1,500 分钟	步数达 150,000 步 或 健步跑 / 跳绳 / 其他体能活动达 900 分钟

6. 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 **2025 年 6 月 27 日（星期五）或以前** 扫描二维码填写 网上报名表格 或 填妥报名表格（附录 11b），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 5 个工作日内，经电邮发放挑战赛相关资料（包括学与教资源、学生成绩纪录总表、奖项申请表格等）予参与学校。



7. 短片 / 相片要求（团体奖项参与学校适用）

- 递交影片 / 相片要求数量以学校为单位。
- 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，横向格式。
- 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。

8. 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 11c），连同学生成绩纪录总表（申请个人奖项）及相关短片 / 相片（申请团体奖项）于 **2025 年 9 月 19 日或以前**上载至确认电邮内提供的指定网站。逾期递交之文件恕不接受。

9. 学与教资源

- 教育局将提供与十五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 11d。
- 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。详情请参阅附录 11e。



「体能活动日志」

10. 重要事项日志表

日期	项目
2025 年 6 月 27 日（五） 或以前	<p>报名</p> <p>有兴趣参与的学校请填写妥 网上报名表格 或 附录 11b 的报名表格传真（传真号码：2761 4291）或电邮（cdope3@edb.gov.hk）至课程发展处体育组。</p>
2025 年 7 月 7 日（一） 至 8 月 31 日（日）	<p>挑战期</p>
2025 年 9 月 19 日（五） 或以前	<p>提交挑战赛纪录及短片 / 相片</p> <p>参与学校请填写妥奖项申请表格（附录 11c），连同学生成绩纪录总表（申请个人奖项）及相关短片 / 相片（申请团体奖项）上载至确认电邮内提供的指定网站。</p>
2025 年 10 月	<p>个人挑战赛奖项</p> <p>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。</p>
	<p>团体挑战赛奖项</p> <p>课程发展处体育组将电邮通知得奖学校领奖事宜。</p>

「跃动校园 活力人生」计划
迎全运挑战赛
暨 MVPA60 奖励计划

报名表格

有意参与计划的学校请于**2025年6月27日**或以前扫描右方的二维码填写[网上报名表格](#)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：cdope3@edb.gov.hk

（请于适当的方格内加上「✓」号）

学校级别： 小学 中学 中学及小学

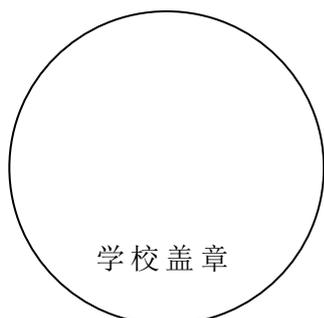
负责教师姓名： _____

负责教师联络电话： _____

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： _____
团体挑战赛 (迎全运 MVPA60 挑战奖 / 迎全运 MVPA60 至尊奖)		



校长签名： _____

校长姓名： _____

学校名称： _____

日期： _____

「跃动校园 活力人生」计划
迎全运挑战赛
暨 MVPA60 奖励计划
奖项申请表

参与学校请于 **2025年9月19日** 或以前填妥本申请表格，连同学生成绩纪录总表（申请个人奖项）及相关短片 / 相片（申请团体奖项）上载至确认电邮内提供的指定网站。

学校名称： _____

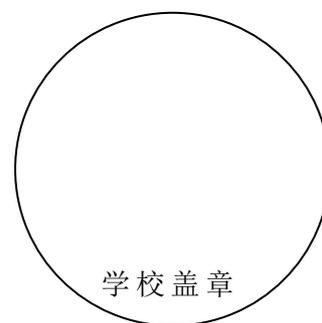
校长姓名： _____

校长签署： _____

负责教师姓名： _____

联络电话： _____

日期： _____



本校现提交上述比赛的成绩摘要：

个人奖项	团体奖项
金奖： _____ 名学生	<input type="checkbox"/> 本校申请以下团体挑战奖项 （迎全运 MVPA60 挑战奖 / 迎全运 MVPA60 至尊奖） （请于适当的方格内加上「✓」号）
银奖： _____ 名学生	
铜奖： _____ 名学生	
总得奖人数： _____ 名学生 全校学生人数*： _____ 名学生	获得个人奖项的学生人数占校内 总学生人数的百分比： _____ % $\left(\text{计算方法：} \frac{\text{總得獎人數}}{\text{全校學生人數}} \times 100\% \right)$

*全校学生人数以 2024/25 学年之小一至小五 / 中一至中五计算。

「跃动校园 活力人生」计划 迎全运挑战赛 暨 MVPA60 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（如计步手表、运动手表、手机应用程式或任何能够记录步数或运动时间的器材），协助学生记录进程。教育局将提供以下电子版「挑战赛纪录表」予参与学校。课程发展处体育组已设立全运会专题网页，适时向学校发放有关学与教资源及相关的推广活动，支援学校推广十五运会，营造及提升校园体育氛围，协助学生建立活跃及健康的生活方式。有关学与教资源内容，请参阅相关网页（[网页连结](#)）。





迎全運挑戰賽

紀錄表

姓名：_____


班別：_____

 金章 步行距離：香港→澳門→廣州→香港 <small>(全長約 320 公里)</small>	 銀章 步行距離：香港→澳門→廣州 <small>(全長約 200 公里)</small>	 銅章 步行距離：香港→廣州 <small>(全長約 120 公里)</small>
累計步數達 400,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動達 2,400 分鐘	累計步數達 250,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動達 1,500 分鐘	累計步數達 150,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動達 900 分鐘

賽期	每日體育活動時間(分鐘)							本星期體育活動 總時間 (分鐘)	本星期 累計步數
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
第一星期	7月 7	8	9	10	11	12	13		
第二星期	14	15	16	17	18	19	20		
第三星期	21	22	23	24	25	26	27		
第四星期	28	29	30	31	8月 1	2	3		
第五星期	4	5	6	7	8	9	10		
第六星期	11	12	13	14	15	16	17		
第七星期	18	19	20	21	22	23	24		
第八星期	25	26	27	28	29	30	31		

閱讀和分享最少一篇與全運會相關的閱讀 / 活動報告(加✓)

	總計	(A)	(B)
		換算後累計總步數 <small>(每 60 分鐘體能活動相等於 10 000 步)</small> $[(A) \div 60 \times 10\,000] + (B)$	

獲得獎項* **金章 / 銀章 / 銅章** (* 刪去不適用者)

教育局課程發展處編製

(個人獎項获奖例子)



迎全運挑戰賽 紀錄表

姓名：_____

班別：_____



 金章 步行距離：香港→澳門→廣州→香港 (全長約 320 公里)	 銀章 步行距離：香港→澳門→廣州 (全長約 200 公里)	 銅章 步行距離：香港→廣州 (全長約 120 公里)
累計步數達 400,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動達 2,400 分鐘	累計步數達 250,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動達 1,500 分鐘	累計步數達 150,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動達 900 分鐘

賽期	每日體育活動時間(分鐘)							本星期體育活動 總時間 (分鐘)	本星期 累計步數
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
第一星期	7月 7 30	8 20	9 0	10 20	11 50	12 60	13 60	240	20 000
第二星期	14 60	15 20	16 60	17 10	18 0	19 0	20 80	230	30 000
第三星期	21 30	22 20	23 30	24 50	25 60	26 60	27 10	260	15 000
第四星期	28 0	29 60	30 20	31 40	8月 1 60	2 20	3 0	200	40 000
第五星期	4 0	5 60	6 30	7 20	8 80	9 30	10 30	250	20 000
第六星期	11 30	12 10	13 0	14 10	15 15	16 60	17 30	155	30 000
第七星期	18 10	19 20	20 60	21 20	22 45	23 60	24 30	245	20 000
第八星期	25 0	26 10	27 20	28 30	29 60	30 60	31 40	220	30 000
<input checked="" type="checkbox"/> 閱讀和分享最少一篇與全運會相關的閱讀 / 活動報告(加✓)							總計	1800 (A)	205 000 (B)
							換算後累計總步數 (每 60 分鐘體能活動相等於 10 000 步) [(A) ÷ 60 × 10 000] + (B)		505 000

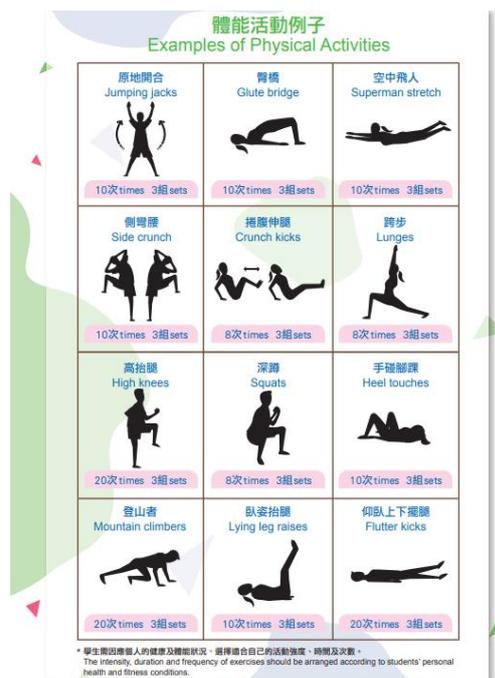
獲得獎項* **金章 / 銀章 / 銅章** (*刪去不適用者)

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。

(下载网址: 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						
行樓梯 Climbing the Stairs	分鐘 mins						
伸展活動 Stretching	分鐘 mins						
家務 Housework	分鐘 mins						
體育課 PE Lesson	分鐘 mins						
體能訓練 Fitness Training	分鐘 mins						
校隊訓練 Sports Teams Training	分鐘 mins						
其他 Others	分鐘 mins						
總時間 Total Time	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: 一星期內體能活動總時間達420分鐘或以上 (60 x 7 = 420分鐘)
* 未達標: 累積於至少420分鐘之中等至激烈強度之體能活動 (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。
- 蘇煥添 (短跑)