



喜动亚运挑战赛暨 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. 为进一步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. 第二十八届亚洲运动会（亚运会）将于 2026 年 9 月 19 日至 10 月 4 日举行。为响应这项亚洲体育盛事，教育局推出喜动亚运挑战赛（挑战赛），藉着亚运会的体育氛围，以「天天做、齐齐做、一起做」为口号，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，以达到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）。学生亦可透过阅读和分享与中国国家队及 / 或中国香港队相关的资料，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。参与的学生如在 **2026 年 7 月 6 日至 8 月 30 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 6a。

4. 有兴趣参与的学校请于 **2026 年 6 月 26 日（星期五）或以前**递交 [网上报名表格](#)。

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 喜动亚运挑战赛暨 MVPA60 奖励计划

1. 目的

- 以「天天做、齐齐做、一起做」为口号，鼓励学生积极参与体能活动，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(即一星期最少 420 分钟)中等至剧烈强度的体能活动建议 (MVPA60)。
- 透过阅读和分享与中国国家队及 / 或中国香港队相关的资料，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

2026 年 7 月 6 日至 8 月 30 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「喜动亚运 MVPA60 挑战奖」及「喜动亚运 MVPA60 至尊奖」，以表扬积极参与的学校。每所申请学校需按要求提交一段不多于 2 分钟的短片或 5 张相片 / 漫画(详情请参阅第 7 段)。奖项颁发准则如下：

| 团体挑战赛奖项 (每所学校只会获得 其中一项团体奖项) | 奖品 | 颁发准则 |
|-----------------------------------|-------------------|--|
| 喜动亚运 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挑战奖项 |
| 喜动亚运 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挑战奖项 <u>及</u> • 获得个人挑战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 2025/26 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

- 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运动时间（如手表 / 运动手表、手机应用程序或任何能够记录运动时间的器材）。
- 在挑战赛期间，学生如于指定周数（可连续或累积计算）内，一周的中等至剧烈强度体能活动总时间达 420 分钟或以上（平均每日 60 分钟 × 7 日），便可获得个人奖项：

| 金奖 | 银奖 | 铜奖 |
|---|-----|-----|
| 五星期 | 四星期 | 三星期 |
| 阅读和分享最少一篇与中国国家队及 / 或中国香港队相关的资料 (例如图书、体育书刊、报章专栏等等，包括但不限于完成阅读报告、口头报告、录像分享) | | |
| 或 | | |
| 设计一幅 MVPA60 漫画 (3 至 7 格漫画) | | |
| 主题：《MVPA60 的一天》、《一星期 420 分钟体能活动》或《天天做、齐齐做、一起做》 | | |

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 **2026 年 6 月 26 日（星期五）或以前** 扫描二维码填写 [网上报名表格](#)。所有报名均会被接纳。
- 学校可于 [网上分享平台](#) 下载挑战赛相关资料（包括学与教资源、学生成绩纪录总表、奖项申请表格等）。



网上报名表格



网上分享平台

7. 短片 / 相片 / 漫画要求（团体奖项参与学校适用）

- 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 / 漫画。
- 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、集体欣赏运动比赛、亲子体能活动或其他特别时刻等，亦建议学校可提交部份学生阅读和分享与中国国家队及 / 或中国香港队相关资料的 **记录或漫画设计的优秀学生作品**。
- 影片长度不可多于 2 分钟且制作形式不设限制。
- 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 / 漫画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 / 漫画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记录后，填妥奖项申请表格（附录 6b），连同学生成绩纪录总表（申请个人挑战奖项）及相关短片 / 相片 / 漫画（申请团体挑战奖项）于 **2026 年 9 月 30 日或以前** 上载至指定网站（有关网站连结将于报名后以电邮形式发送）。逾期递交之文件恕不接受。

9. 学与教资源

- 教育局将提供与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 6c。
- 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 6d。



「体能活动日志」

10. 重要事项日志表

| 日期 | 项目 |
|------------------------------------|---|
| 2026 年 6 月 26 日（五） 或以前 | 报名 有兴趣参与的学校请填妥 网上报名表格 。 |
| 2026 年 7 月 6 日（一） 至 8 月 30 日（日） | 挑战期 |
| 2026 年 9 月 30 日（三） 或以前 | 提交挑战赛纪录及短片 / 相片 / 漫画 参与学校请填妥奖项申请表格（附录 6b），连同学生成绩纪录总表（申请个人奖项）及相关短片 / 相片 / 漫画（申请团体奖项）上载至指定网站（有关网站连结将于报名后以电邮形式发送）。 |
| 2026 年 11 至 12 月 | 个人挑战赛奖项 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。 |
| | 团体挑战赛奖项 课程发展处体育组将以电邮通知得奖学校领奖事宜。 |

「跃动校园 活力人生」计划
喜动亚运挑战赛暨 MVPA60 奖励计划
奖项申请表

参与学校请于**2026年9月30日或以前**填妥本申请表格，连同学生成绩记录总表（申请个人奖项）及相关短片 / 相片 / 漫画（申请团体奖项）上载至指定网站。

学校名称： _____

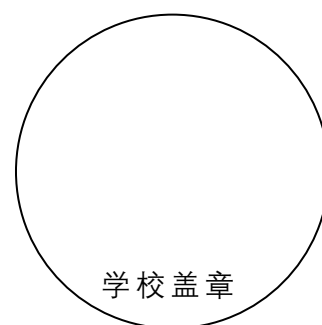
校长姓名： _____

校长签署： _____

负责教师姓名： _____

联络电话： _____

日期： _____



本校现提交上述挑战赛的成绩摘要：

| 个人挑战奖项 | 团体挑战奖项 |
|--|--|
| 金奖： _____ 名学生 | <input type="checkbox"/> 本校申请以下团体挑战奖项： 喜动亚运 MVPA60 挑战奖 / 喜动亚运 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 | 获得个人挑战奖项的学生人数占校内总学生人数的百分比： _____ % （计算方法： $\frac{\text{总得奖人数}}{\text{全校学生人数}} \times 100\%$ ） |

*全校学生人数以 2025/26 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 喜动亚运挑战赛暨 MVPA60 奖励计划 学与教资源

学校可于[网上分享平台](#)下载挑战赛记录表范本、体能活动日志或以其他校本设计的方式（如校本记录表、运动手表、手机应用程序或任何能够记录运动时间的器材），协助学生记录进程。课程发展处体育组会适时透过以上分享平台及[「跃动校园 活力人生」计划网页](#)，向学校发放有关学与教资源及相关的推广活动，支援学校藉亚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。



| | |
|---|--|
|  <p style="text-align: center;">挑战赛记录表范本</p> |  <p style="text-align: center;">个人挑战奖项获奖例子</p> |
|  <p style="text-align: center;">阅读报告工作纸范本</p> |  <p style="text-align: center;">MVPA60 漫画设计范本</p> |

「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/sc/curriculum-development/kla/pe/asap/PA_Logbook_sc.pdf)

跃动校园 活力人生

Active Students, Active People

体能活动日志

Physical Activity Logbook

Name 姓名: _____

Class 班别: _____ ()

School 学校: _____

教育局课程发展处
Curriculum Development Institute
Education Bureau

体能活动例子 Examples of Physical Activities

| | | |
|--|--|---|
|  原地开合 Jumping jacks 10次times 3组sets |  臀桥 Glute bridge 10次times 3组sets |  空中飞人 Superman stretch 10次times 3组sets |
|  侧弯腰 Side crunch 10次times 3组sets |  卷腹伸腿 Crunch kicks 8次times 3组sets |  跨步 Lunges 8次times 3组sets |
|  高抬腿 High knees 20次times 3组sets |  深蹲 Squats 8次times 3组sets |  手脚脚踵 Heel touches 10次times 3组sets |
|  登山者 Mountain climbers 20次times 3组sets |  仰卧抬腿 Lying leg raises 10次times 3组sets |  仰卧上下摆腿 Flutter kicks 20次times 3组sets |

* 学生需因应个人的健康及体能状况，选择适合自己的活动强度、时间及次数。
The intensity, duration and frequency of exercises should be arranged according to students' personal health and fitness conditions.

体能活动日志 Physical Activity Log

世界卫生组织建议，5-17岁儿童及青少年一星期内，累积平均每天最少60分钟中等至剧烈强度的体能活动。(简称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)
请在表格中填写你(或他/她)在每一天的时间(以分钟为单位)。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 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 |
| 行楼梯 Climbing the Stairs | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 |
| 伸展活动 Stretching | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 |
| 家务 Housework | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 |
| 体育课 PE Lesson | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 |
| 体能训练 Fitness Training | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 |
| 校队训练 Sports Teams Training | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 |
| 其他 Others | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 |
| 总时间 Total Time | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 | 分钟 |
| 达到60分钟 (Y/N) Attained 60mins (Y/N) | | | | | | | |

本星期体能活动总时间: _____ 分钟 * 选择 / 不达标
Total time in Physical Activities across the week: _____ minutes (Attained / Failed)
* 达标: 一星期内体能活动总时间达(或超过)600分钟(即每天平均70分钟)
* Attained: Accumulated at least 600 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)

反思 SELF-REFLECTION

你可透过文字、图画、照片等不同方式反思自己这星期的表现，并为下一个月订立目标。
You can reflect your weekly performance through various forms such as text, drawings, photos, and set a target for the next month.

达标的喜悦和未能达标的感受
Reasons and feelings for attaining or not attaining the target

欣赏自己的强项
The things that you appreciate yourself



突破自我极限的方法很简单，就是好好训练。
- 苏炳添 (短跑)