

**「躍動校園 活力人生」
MVPA60 獎勵計劃 (2025/26)
“Active Students, Active People”
MVPA60 Award Scheme (2025/26)**

1. 目的

「MVPA60 獎勵計劃」(計劃)旨在鼓勵學生盡早建立恆常參與體能活動的習慣，以配合世界衛生組織對 5-17 歲兒童及青少年應在一星期平均每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動建議 (MVPA60)。學生亦可從中培養堅毅、勇於接受挑戰等正面價值觀和態度。

2. 對象

全港中小學生

3. 計劃期間

2025年12月至2026年5月

4. 計劃記錄方法

參與學校可採用「體能活動日誌」模式，透過週次表幫助學生記錄每天的體能活動種類、活動時間及進行反思，以培養他們恆常參與體能活動的習慣。學校可參考由課程發展處體育組編製的紙本及電子版「體能活動日誌」或自行設計校本教材日誌，供學生使用。詳情請參閱附錄6d及6e。



「體能活動日誌」

5. 獎勵

● 個人獎項

在計劃期間，學生如於指定週數（可連續或累積計算）內，每週的體能活動總時間達420分鐘或以上（ $60 \times 7 = 420$ 分鐘），便可獲得金、銀或銅章證書（電子獎狀）：

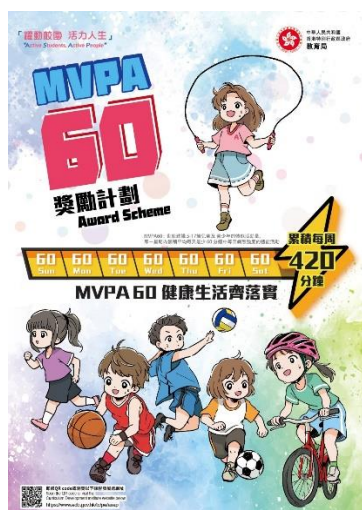
| MVPA60獎項 | 達420分鐘或以上之週數 |
|----------|--------------|
| 金獎 | 最少十二星期 |
| 銀獎 | 最少十星期 |
| 銅獎 | 最少八星期 |

- 團體獎項

| 獎項 | 獎品 | 頒發準則 |
|-------|------|---|
| 躍動校園獎 | 獎盃乙隻 | <ol style="list-style-type: none"> 在 2025/26 學年內舉辦或參與最少兩項體育活動，如陸運會、水運會、運動嘉年華、聯校體育比賽、ASAP 計劃活動或其他全校體育活動的總結報告；及 獲得個人獎項的學生人數達二百名或佔總參與人數的百分之七十。 |

6. 計劃資源包

所有參與學校均可獲得計劃資源包乙份（包括計劃海報及宣傳橫額），以作學校宣傳使用。



7. 報名

- 有興趣參與的學校請於 **2025 年 11 月 21 日（星期五）或以前**填妥報名表格（**附錄 6a**），並以傳真（傳真號碼：2761 4291）或電郵（cdope1@edb.gov.hk）交回教育局課程發展處體育組，學校亦可選擇透過掃描二維碼（QR code）填寫網上報名表格。所有報名均會被接納。
- 教育局收到學校報名後的十個工作天內，將經電郵發放計劃相關資料（包括電子版的學與教資源及獎項申請表等）予參與學校。

8. 提交獎項申請表

參與學校需在核證有關紀錄後，填妥獎項申請表（附錄 6b）及總結報告（附錄 6c）（如適用），於 **2026 年 5 月 29 日（星期五）或以前** 電郵（cdope1@edb.gov.hk）至課程發展處體育組。逾期遞交之文件恕不接受。

9. 相片／影片要求

- 相片／影片如包括個別學生或家長樣貌特寫片段，須得到有關人士同意。
- 相片／影片內容不能包含任何違反香港特區法律的資料，亦不能含有政治、淫褻、暴力、色情、誹謗、不良意識、侮辱成分或任何具爭議性及不適當等內容。教育局有權不接受任何不恰當或不符合主題及規格的影片。
- 教育局擁有編輯、翻譯、配上字幕、複製、輯錄及發放有關相片／影片內容到任何媒體渠道的權利，而無須事先徵得參加單位的同意。參與的學校、學生及其家長同意把其相片／影片版權歸教育局所有。教育局有權把相片／影片的全部或部分（包括學校名稱）上載作宣傳用途。

10. 重要事項日誌表

| 日期 | 項目 |
|---------------------|--|
| 2025年11月21日（星期五）或以前 | 有興趣參與的學校請把填妥的報名表格（附錄 6a）傳真（傳真號碼：2761 4291）或電郵（ cdope1@edb.gov.hk ）至課程發展處體育組 |
| 2025年12月至2026年5月 | 計劃期間 |
| 2026年5月29日（星期五）或以前 | 提交獎項申請表格（附錄 6b）及（附錄 6c）（如適用） |
| 2026年6月 | 課程發展處體育組核實學校提交的資料後，將以電郵通知得獎學校有關領獎事宜 |

「躍動校園 活力人生」
MVPA60 獎勵計劃(2025/26)

報名表格

有意參與計劃的學校請於 **2025 年 11 月 21 日或以前** 掃描右方的二維碼(QR code) 報名，或填妥以下報名表格，傳真或電郵至課程發展處體育組。

致：課程發展處體育組

傳真號碼：2761 4291

電郵：cdope1@edb.gov.hk

(請於適當的方格內加上「✓」號)

參與組別：☐小學組 ☐中學組

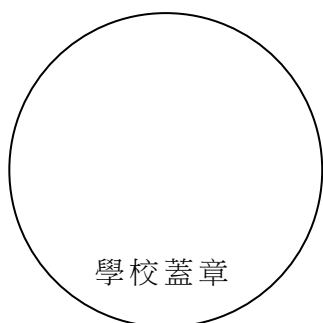
負責教師姓名：_____

負責教師電郵：_____

參與意向：



| 獎項 | 報名參與 (請加「✓」) | 備註 |
|-----------------|-----------------|----------------|
| 個人獎項 | | 全校學生人數：_____ |
| 團體獎項 (躍動校園獎) | | 估算參與學生人數：_____ |



校長簽名：_____

校長姓名：_____

學校名稱：_____

聯絡電話：_____

日 期：_____

「躍動校園 活力人生」
MVPA60 獎勵計劃(2025/26)

獎項申請表

參與學校請於 **2026年5月29日或以前** 上載至確認電郵內提供的指定網站。

致：課程發展處體育組

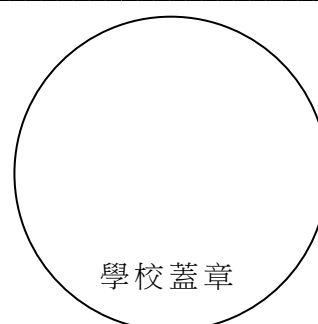
傳真號碼：2761 4291

電郵：cdope1@edb.gov.hk

學校名稱：_____

校長姓名：_____

校長簽署：_____



本校現提交以下「MVPA60 獎勵計劃」(2025/26)獎項申請，成績摘要如下：
(請加「✓」)

| 個人獎項 | 團體獎項 (躍動校園獎) |
|---|--|
| 金獎：_____名學生 | <input type="checkbox"/> 學校已於 2025/26 學年內舉辦或參與最少兩項體育活動，並提交總結報告 (附錄 6c) <input type="checkbox"/> 獲得個人獎項的學生人數達二百名 (見左欄 B.) 或佔總參與人數的百分之七十 (見左欄 C.) |
| 銀獎：_____名學生 | |
| 銅獎：_____名學生 | |
| A. 總參與人數：_____名學生 B. 總得獎人數：_____名學生 C. 獲獎總人數百分比：_____ % | |

「躍動校園 活力人生」
MVPA60 獎勵計劃(2025/26)
總結報告(適用於申請團體獎項)

參與學校請於 **2026 年 5 月 29 日或以前**上載至確認電郵內提供的指定網站。

| | | |
|---------------------------------------|-------|--|
| ① [^] | 範 疇： | *# <input type="checkbox"/> 舉辦／ <input type="checkbox"/> 參與的體育活動 *# <input type="checkbox"/> 陸運會／ <input type="checkbox"/> 水運會／ <input type="checkbox"/> 運動嘉年華／ <input type="checkbox"/> 聯校體育比賽／ <input type="checkbox"/> ASAP 計劃活動／ <input type="checkbox"/> 其他全校體育活動 |
| | 活動名稱： | |
| | 舉辦日期： | |
| | 參與人數： | |
| | 內容簡介： | |
| <p><u>相片／影片</u> (請把影片直接上載至網站)</p> | | |
| <p>(以文字簡單描述)</p> | | |

[^]表內各項資料皆須填寫

*可提交多於兩項活動／賽事資料

#請剔選合適項目

「躍動校園 活力人生」「躍動校園 活力人生」
MVPA60 獎勵計劃(2025/26)

總結報告（適用於申請團體獎項）

參與學校請於 **2026 年 5 月 29 日或以前**上載至確認電郵內提供的指定網站。

| | | |
|---------------------------------------|-------|--|
| ② [^] | 範 疇： | *# <input type="checkbox"/> 舉辦／ <input type="checkbox"/> 參與的體育活動 *# <input type="checkbox"/> 陸運會／ <input type="checkbox"/> 水運會／ <input type="checkbox"/> 運動嘉年華／ <input type="checkbox"/> 聯校體育比賽／ <input type="checkbox"/> ASAP 計劃活動／ <input type="checkbox"/> 其他全校體育活動 |
| | 活動名稱： | |
| | 舉辦日期： | |
| | 參與人數： | |
| | 內容簡介： | |
| <p><u>相片／影片</u> (請把影片直接上載至網站)</p> | | |
| <p>(以文字簡單描述)</p> | | |

[^]表內各項資料皆須填寫

*可提交多於兩項活動／賽事資料

#請剔選合適項目

「躍動校園 活力人生」
MVPA60 獎勵計劃(2025/26)
總結報告（適用於申請團體獎項）

示例一

| | |
|-------|---|
| 範 疇： | ** <input checked="" type="checkbox"/> 舉辦／ <input type="checkbox"/> 參與的體育活動 ** <input type="checkbox"/> 陸運會／ <input checked="" type="checkbox"/> 水運會／ <input type="checkbox"/> 運動嘉年華／ <input type="checkbox"/> 聯校體育比賽／ <input type="checkbox"/> ASAP 計劃活動／ <input type="checkbox"/> 其他全校體育活動 |
| 活動名稱： | 第三十五屆周年水運會 |
| 舉辦日期： | 2026 年 2 月 10 日 |
| 參與人數： | 全校參與（約 600 名學生） |
| 內容簡介： | 舉辦水運會的目的是為了建立健康的生活方式，讓參與者能夠發展個人興趣和潛能。透過競技活動，增進彼此的交流與理解。同時，培養對體藝活動的興趣與基本欣賞能力，最終達至身心均衡發展。 |

示例二

| | |
|-------|---|
| 範 疇： | ** <input type="checkbox"/> 舉辦／ <input checked="" type="checkbox"/> 參與的體育活動 ** <input type="checkbox"/> 陸運會／ <input type="checkbox"/> 水運會／ <input type="checkbox"/> 運動嘉年華／ <input type="checkbox"/> 聯校體育比賽／ <input checked="" type="checkbox"/> ASAP 計劃活動／ <input type="checkbox"/> 其他全校體育活動 |
| 活動名稱： | 「躍動校園 活力人生」計劃 — 精英運動員分享會暨交流表演賽 |
| 舉辦日期： | 2025 年 12 月 11 日 |
| 參與人數： | 300 名學生（包括線上參加者） |
| 內容簡介： | 透過精英運動員的分享，讓學生明白他們在訓練和比賽場上的挑戰，鼓勵學生建立堅毅、勤勞、勇於接受挑戰等正面價值觀和態度，啟發他們追求夢想，發揮潛能。分享會亦會介紹相關的體育活動的基本知識和規則、動作示範和進行交流表演賽。 |

「躍動校園 活力人生」
MVPA60 獎勵計劃(2025/26)

獎勵計劃紀錄方法

學校可透過體能活動日誌紀錄表、電子版紀錄表或其他校本設計的方式，協助學生記錄進程。

體能活動日誌紀錄表

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 Fitness Training | 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 |

電子版記錄表

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 |

「躍動校園 活力人生」 體能活動日誌

學校可善用「體能活動日誌」(下圖為節錄)，鼓勵學生記錄每天的體能活動量，檢視參與體能活動的時間及反思如何提升體能表現，培養他們恆常參與體能活動的習慣。

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



躍動校園 活力人生
Active Students, Active People

體能活動日誌
Physical Activity Logbook

Name 姓名: _____

Class 班別: _____ ()

School 學校: _____

教育局課程發展處
Curriculum Development Institute
Education Bureau

體能活動例子
Examples of Physical Activities

| | | |
|--|--|--|
| 原地開合 Jumping jacks 10次times 3組sets | 臀橋 Glute bridge 10次times 3組sets | 空中飛人 Superman stretch 10次times 3組sets |
| 側彎腰 Side crunch 10次times 3組sets | 捲腹伸腿 Crunch kicks 8次times 3組sets | 跨步 Lunges 8次times 3組sets |
| 高抬腿 High knees 20次times 3組sets | 深蹲 Squats 8次times 3組sets | 手碰腳跟 Heel touches 10次times 3組sets |
| 登山者 Mountain climbers 20次times 3組sets | 臥姿抬腿 Lying leg raises 10次times 3組sets | 仰臥上下擺腿 Flutter kicks 20次times 3組sets |

* 學生應因應個人的健康及體能狀況，選擇適合自己的活動強度、時間及次數。
The intensity, duration and frequency of exercises should be arranged according to students' personal health and fitness conditions.

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 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)
* Attained: 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

欣賞自己的表現
The things that you appreciate yourself

突破自我極限的方法很簡單，就是好好訓練。
- 蘇煒添 (短跑)