

「躍動校園 活力人生」 MVPA60 獎勵計劃 (2023/24)

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每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

2023 年 12 月至 2024 年 4 月

4. 計劃紀錄方法

計劃採用「體能活動日誌」的模式，透過週次表幫助學生紀錄每天的體能活動量、參與體能活動的時間及進行反思，以培養他們恆常參與體能活動的習慣。參與學校可採用紙本或電子版「體能活動日誌」紀錄表紀錄活動進程。學校亦可採用由課程發展處體育組編製的「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 1c 及 1d。如學校需索取「體能活動日誌」，請填妥附錄 1e，並傳真或電郵至課程發展處體育組。



「體能活動日誌」

5. 獎勵

• 個人獎項

在計劃期間，學生在每星期體能活動總時間達 420 分鐘或以上 (60 X 7 = 420 分鐘) 之週數 (可連續或累積計算)，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	<ul style="list-style-type: none"> ● 獲得個人獎項的學生人數達一百名並佔總參與人數百分之七十；及 ● 提交一段 1 至 2 分鐘的短片，紀錄學生參與體能活動的快樂時刻、校園體育氛圍、親子體能活動或其他特別時刻等 <p>註：若全校學生總人數少於一百名，則以百分之七十計算。</p>

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、橫額、體能月曆和體能遊戲卡套裝），以作校內宣傳及於課堂內外使用。



7. 短片要求（團體獎項參與學校適用）

- 影片格式及要求：
 - 影片長度不可多於 2 分鐘。
 - 影片應以 MP4 格式檔案提交，解像度不可低於 1920 x1080，畫面比例須為橫向 4:3 或 16:9。
- 影片的製作形式不設限制。
- 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。
- 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。

- 教育局有權編輯、翻譯、配上字幕、複製、輯錄及發放有關作品內容到任何媒體渠道的權利，而無須事先徵得參加者的同意。參與的學校、學生及其家長同意把其影片版權歸教育局所有。教育局有權把影片的全部或部分（包括學校名稱）上載作宣傳用途。

8. 報名

- 有興趣參與的學校請於 **2023 年 11 月 22 日（星期三）或以前**填妥報名表格（**附錄 1a**），並以傳真（傳真號碼：2761 4291）或電郵（acopecd2@edb.gov.hk）交回教育局課程發展處體育組。所有報名均會被接納。
- 教育局收到學校報名後，將經電郵發放計劃相關資料（包括電子版的學與教資源、計劃紀錄表（學校及學生版）、獎項申請表等）予參與學校。

9. 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 1b**），於 **2024 年 5 月 17 日（星期五）或以前**電郵（cdopel@edb.gov.hk）至課程發展處體育組。逾期遞交之文件恕不接受。

10. 重要事項日誌表

日期	項目
2023 年 11 月 22 日（星期三）或以前	報名 有興趣參與的學校請把填妥的報名表格（附錄 1a）傳真（傳真號碼：2761 4291）或電郵（ acopecd2@edb.gov.hk ）至課程發展處體育組
2023 年 12 月至 2024 年 4 月	計劃期間
2024 年 5 月 17 日（星期五）或以前	提交獎項申請表格（附錄 1b）及短片（如適用）
2024 年 6 月	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 獲得躍動校園獎的學校將獲邀出席頒獎典禮

「躍動校園 活力人生」
MVPA60 獎勵計劃 (2023/24)

報名表格

(請於 2023 年 11 月 22 日或以前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：acopecd2@edb.gov.hk

(請於適當的方格內加上「✓」號)

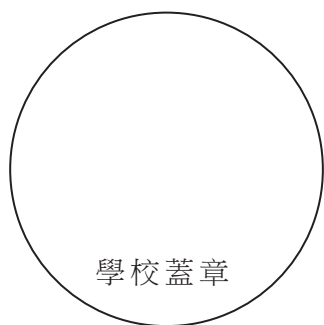
參與組別： 小學組 中學組

負責教師姓名： _____

負責教師電郵： _____

參與意向：

擬參與的獎項	參與 (請加「✓」)	備註
個人獎項		全校學生人數： _____
團體獎項		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 (2023/24)

獎項申請表

參與學校請於 2024 年 5 月 17 日或以前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

學校名稱： _____

校長姓名： _____

學校印鑑：

校長簽署： _____

負責教師姓名： _____

聯絡電話： _____

日期： _____

本校現提交以下「MVPA60 獎勵計劃」(2023/24)獎項申請，成績摘要如下：
(請加「✓」)

得獎人數	總參與人數
金獎： _____ 名學生	_____ 名學生 (最少一百名； 全校學生總人數少於一百名除外)
銀獎： _____ 名學生	
銅獎： _____ 名學生	
總得獎人數： _____ 名學生	
<input type="checkbox"/> 已於 2024 年 _____ 月 _____ 日提交短片 <input type="checkbox"/> 躍動校園獎： _____ % (總得獎人數/總參與人數)	

「躍動校園 活力人生」 MVPA60 獎勵計劃 (2023/24)

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，協助學生紀錄進程。

體能活動日誌紀錄表

體能活動日誌
Physical Activity Log

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)

電子版紀錄表

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	姓名 (Name):	Chan Tai Man										
2	班別 (Class):	1A										
3	體能活動日誌											
4	Physical Activity Log											
5	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)											
6	The World Health Organisation recommends that children and adolescents aged 5-17 should do at least an average of 60 minutes per day of moderate- to vigorous-intensity physical activity across the week. (i.e. MVPA60)											
7	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)											
8												
9	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)	達到60分鐘 Attained 60mins (Y/N)
10	一 MON	4/9/2023	10	5	5	10	30				60	Y
11	二 TUE	5/9/2023	5						120		125	Y
12	三 WED	6/9/2023	10			10					20	N
13	四 THUR	7/9/2023	5				30				35	N
14	五 FRI	8/9/2023		50					120		170	Y
15	六 SAT	9/9/2023			10	10					20	N
16	日 SUN	10/9/2023						20			20	N
17												
18			本星期體能活動總時間 (分鐘): Total time in Physical Activities across the week (minutes):								450	
19												
20												
21			* 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)									
22			* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minutes)									

「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)，鼓勵學生紀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
側彎展 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	手碰腳踝 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

* 學生應根據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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
散步行 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
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.

獲得或暫未達標的原因及感受
Reasons and feelings for attaining or not attaining the target

欣賞自己的點滴
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)

「躍動校園 活力人生」
索取「體能活動日誌」表格

致：課程發展處體育組

傳真號碼：2761 4291

電郵：acopecd2@edb.gov.hk

本校有意索取

體能活動日誌 (每本日誌大小約為 210mm x 148mm x 3mm，重78克。)	_____本*
--	---------

學校名稱：_____

校長姓名：_____

學校印鑑：

校長簽署：_____

負責教師姓名：_____

聯絡電話：_____

傳真號碼：_____

日期：_____

*數量有限，先到先得

----- (由教育局體育組填寫) -----

「體能活動日誌」領取信

本組確認 貴校之申請，請安排代表攜同此領取信到教育局體育組領取[#]。

領取地址：香港北角渣華道 323 號三樓教育局體育組

領取時間：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、日及公眾假期除外)

聯絡電話：2762 2538 (劉女士)

教育局體育組

請自備大袋或手拉車