附件 12

「躍動校園 活力人生」
MVPA60 獎勵計劃 (2024/25)

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，以配合世界衞生組織對 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 1 月至 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、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。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 12d** 及 **12e**。

「體能活動日誌」

5. 獎勵

- 個人獎項

在計劃期間，學生在一星期體能活動總時間達 420 分鐘或以上(60 × 7 = 420 分鐘)之指定週數(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 及 嘉許橫額 一幅	1. 在 2024/25 學年內**舉辦或參與<u>最少兩項</u>**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 2. **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 **<u>2024 年 12 月 20 日（星期五）或以前</u>**填妥報名表格（**附錄 12a**），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瞄二維碼（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 12b**）及總結報告（**附錄 12c**）（如適用），於 **2025 年 6 月 6 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
2024 年 12 月 20 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 12a）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 1 月至 5 月	計劃期間
2025 年 6 月 6 日（星期五）或以前	提交獎項申請表格（**附錄 12b**）及（**附錄 12c**）（如適用）
2025 年 6 月至 9 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 • 獲得「躍動校園獎」的學校將獲邀出席頒獎禮（待定）

附錄 12a

「躍動校園 活力人生」
MVPA60 獎勵計劃(2024/25)

報名表格

有意參與計劃的學校請於 **2024 年 12 月 20 日或以前**掃瞄右方的二維碼（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：_____ **估算**參與學生人數：_____
團體獎項（躍動校園獎）		

學校蓋章

校長簽名：_____

校長姓名：_____

學校名稱：_____

聯絡電話：_____

日　期：_____

附錄 12b

「躍動校園 活力人生」
MVPA60 獎勵計劃(2024/25)

獎項申請表

參與學校請於 **2025 年 6 月 6 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：_____

學校蓋章

本校現提交以下「MVPA60 獎勵計劃」(2024/25)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	☐ 學校已於 2024/25 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 12c**） ☐ **獲得個人獎項的學生人數**達**二百名**（見左欄 **A.**）或佔總參與人數的**百分之七十**（見左欄 **B.**）
銀獎：_____名學生	
銅獎：_____名學生	
A. 總得獎人數：_____名學生 **（即金、銀、銅獲獎人數之和）** **B. 獲獎總人數百分比@:_____%** @ $\frac{A}{\text{總參與人數}} \times 100\%$	

附錄 12c

「躍動校園 活力人生」
MVPA60 獎勵計劃 (2024/25)
總結報告（適用於申請團體獎項）

參與學校請於 **2025 年 6 月 6 日或以前**上載至確認電郵內提供的指定網站。

①^	範　　疇：	*# ☐舉辦／☐參與的體育活動 *# ☐陸運會／☐水運會／☐運動嘉年華／☐聯校體育比賽／☐ASAP 計劃活動／☐其他全校體育活動
	活動名稱：	
	舉辦日期：	
	參與人數：	
	內容簡介：	

相片／影片 （請把影片直接上載至網站）	相片／影片 （請把影片直接上載至網站）
(以文字簡單描述)	(以文字簡單描述)

^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 (2024/25)
總結報告（適用於申請團體獎項）

參與學校請於 **2025 年 6 月 6 日或以前**上載至確認電郵內提供的指定網站。

②^	範　　疇：	*# ☐舉辦／☐參與的體育活動 *# ☐陸運會／☐水運會／☐運動嘉年華／☐聯校體育比賽／☐ASAP 計劃活動／☐其他全校體育活動
	活動名稱：	
	舉辦日期：	
	參與人數：	
	內容簡介：	

相片／影片 （請把影片直接上載至網站）	相片／影片 （請把影片直接上載至網站）
(以文字簡單描述)	(以文字簡單描述)

^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 (2024/25)
總結報告（適用於申請團體獎項）

示例一

範　　疇：	*# ☑舉辦／☐參與的體育活動 *# ☐陸運會／☑水運會／☐運動嘉年華／☐聯校體育比賽／☐ASAP 計劃活動／☐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：	2025 年 2 月 10 日（星期一）
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：	*# ☐舉辦／☑參與的體育活動 *# ☐陸運會／☐水運會／☐運動嘉年華／☐聯校體育比賽／☑ASAP 計劃活動／☐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 4 月 11 日（星期五）
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(2024/25)

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 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 FitnessTraining	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

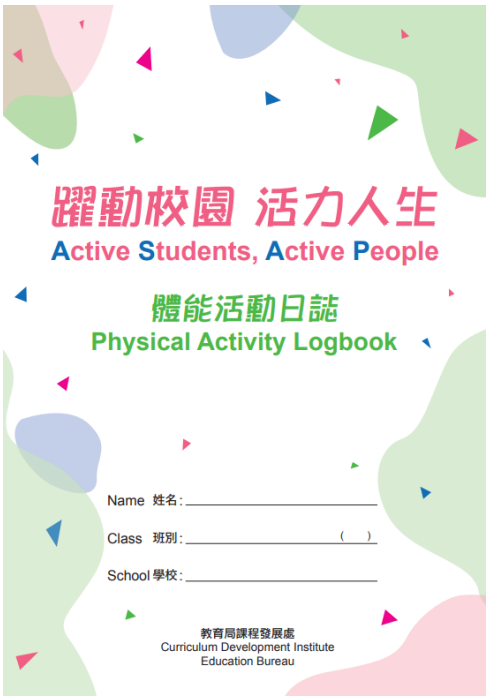
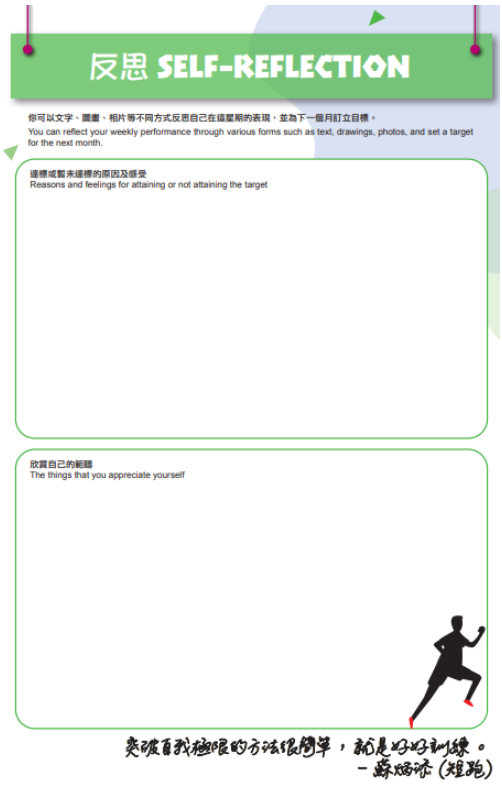
世界衛生組織建議，5-17歲兒童及青少年一星期內，累積平均每天最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。（簡稱MVPA60）

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)