

「躍動校園 活力人生」計劃 喜迎亞運・活力健步／跑／跳挑戰賽 暨 MVPA60 獎勵計劃

宗旨／目標

本附件旨在鼓勵各中小學生參加上述挑戰賽暨獎勵計劃。

詳情

2. 為協助學生建立活躍及健康的生活方式，教育局已開展「躍動校園 活力人生」計劃 “Active Students, Active People” Campaign（下稱「ASAP」計劃），凝聚學校、家庭及社會上各持份者的力量，營造更理想的校園體育氛圍，鼓勵學生盡早建立恆常參與體能活動的習慣。
3. 杭州 2022 年第 19 屆亞運會（杭州亞運會 2022）將於 2023 年 9 月 23 日至 10 月 8 日舉行。為響應這項體育盛事，教育局推出一項趣味挑戰賽 — 「喜迎亞運・活力健步／跑／跳挑戰賽」（挑戰賽），加深學生對亞運會的認識，提升國民身份認同感。參與學生在 **2023 年 7 月 3 日至 8 月 27 日期間（共 8 星期）** 完成指定任務，便可在 MVPA60¹獎勵計劃中獲得個人獎勵；獎項亦會頒發予積極參與的學校。詳情請參閱附錄 12a。
4. 有興趣參與的學校請於 **2023 年 6 月 21 日（星期三）或以前**將填妥的報名表格（附錄 12b）傳真或電郵至課程發展處體育組。

聯絡人

5. 如有查詢，請致電 2762 2538 與教育局課程發展處體育組劉尚玲女士聯絡。



¹ 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（MVPA60）

「躍動校園 活力人生」計劃
喜迎亞運·活力健步／跑／跳挑戰賽
暨 MVPA60 獎勵計劃

1. 目的

- 加深學生對亞運會的認識，通過杭州亞運會 2022 口號「心心相融，@未來」聯繫一起，傳播歡樂和希望；
- 透過不同的體能活動如步行、跑步或跳繩等，協助學生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）；
- 提升國民身份認同感，培養堅毅、勇於接受挑戰等正面價值觀和態度。

2. 參賽組別

小學組及中學組

3. 參賽資格

全港中小學生

4. 挑戰期間

2023 年 7 月 3 日（星期一）至 8 月 27 日（星期日）（共 8 星期）

5. 獎項

- 個人挑戰賽獎項

學生於挑戰賽的表現達指定水平，便可獲得金、銀或銅章證書（電子獎狀）。詳情請參閱第 6 段。

- 團體挑戰賽獎項

設「至尊積極參與獎」及「積極參與獎」兩個獎項，以表揚積極參與的學校。頒發準則如下：

獎項	獎品	頒發準則
至尊 積極參與獎	獎盃 乙隻	<ul style="list-style-type: none"> 50 名或以上學生獲得金／銀／銅章證書；及 提交一段 1 至 2 分鐘的短片或 10 張相片，記錄學生參與挑戰賽的快樂時刻、校園體育氛圍、親子體能活動或其他特別時刻等
積極參與獎	獎狀	80 名或以上學生參加挑戰賽

6. 挑戰賽形式及 MVPA60 獎勵計劃

- 學生可自選地點和時間，並在挑戰賽期間完成目標。
- 學生可利用不同形式記錄步數或時間（如手錶／運動手錶、手機應用程式或任何能夠記錄步數或時間的器材）。
- 在挑戰賽期間達以下要求，便可在 MVPA60 獎勵計劃中獲得個人獎勵：

金章	銀章	銅章
閱讀最少一篇與杭州亞運會 2022 相關的資料		
任何 40 天累積完成 步數達 200,000 步 或 健步跑／跳繩達 1,200 分鐘	任何 30 天累積完成 步數達 150,000 步 或 健步跑／跳繩達 900 分鐘	任何 20 天累積完成 步數達 100,000 步 或 健步跑／跳繩達 600 分鐘

7. 報名

- 有興趣參與的學校請於挑戰賽開始前向課程發展處體育組報名。學校請於 **2023 年 6 月 21 日（星期三）或以前**填妥報名表格（附錄 12b），並以傳真（傳真號碼：2761 4291）或電郵（cdope3@edb.gov.hk）交回課程發展處體育組。所有報名均會被接納。
- 教育局將於收到報名後的 3 個工作天內，經電郵發放挑戰賽相關資料（包括學與教資源、成績紀錄總表、獎項申請表格等）予參與學校。

8. 短片／相片要求（「至尊積極參與獎」參與學校適用）

- 影片及相片內容須與活動相關，如記錄學生參與挑戰賽的快樂時刻、校園體育氛圍、親子體能活動或其他特別時刻等。
- 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 x 1080。
- 相片格式及要求：
 - 檔案格式包括 JPG 或 PNG，建議解析度為 8 百萬像素或以上。
- 影片的製作形式不設限制。
- 影片／相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。
- 短片／相片有機會於日後供教育局用作推廣「躍動校園 活力人生」計劃用途。參加者須同意其短片／相片可能用於教育局推廣或宣傳「躍動校園 活力人生」計劃的工作，有機會出現在不同媒介，包括網站、報章、社交媒體、出版物、電視和電台等。

9. 提交挑戰賽紀錄

- 參與學校請在核證有關學生挑戰賽紀錄後，填妥獎項申請表格（附錄 12c），連同相關短片／相片（如適用）於 **2023 年 9 月 20 日或以前** 電郵（cdope3@edb.gov.hk）至課程發展處體育組。逾期遞交之文件恕不接受。
- 本局收到文件後會電郵回覆確認收妥；如負責老師於 2023 年 9 月 22 日或以前仍未收到確認電郵，請盡快聯絡課程發展處體育組（電話：2760 7794）。

10. 學與教資源

- 教育局將提供與杭州亞運會相關的學與教資源，以及「挑戰賽紀錄表」（電子版）予參與學校。參與學校亦可自行印製或設計具校本特色的教材，配合學生需要。詳情請參閱附錄 12d。
- 參與學校可善用由課程發展處體育組製作的「體能活動日誌」，鼓勵學生記錄每天的體能活動量（包括挑戰賽及其他活動）、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。詳情及索取方法請參閱附錄 12e 及 12f。



「體能活動日誌」

11. 重要事項日誌表

日期	項目
2023年6月21日(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12b)傳真(傳真號碼:2761 4291)或電郵(cdope3@edb.gov.hk)至課程發展處體育組。
2023年7月3日(一)至 8月27日(日)	賽期
2023年9月20日(三) 或以前	提交挑戰賽紀錄及短片/相片 參與學校請填妥獎項申請表格(附錄12c),連同短片/相片(如適用)電郵(cdope3@edb.gov.hk)至課程發展處體育組。
2023年9月26日(二) 或以前	個人挑戰獎項 課程發展處體育組核實學校提交的資料後,會備妥電子證書並電郵給負責教師以便發放。
2023年9月29日(五) 或以前	團體挑戰獎項 課程發展處體育組將電郵通知得獎學校領獎事宜。

「躍動校園 活力人生」計劃
 喜迎亞運・活力健步／跑／跳挑戰賽
 暨 MVPA60 獎勵計劃

報名表格

（請於 2023 年 6 月 21 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：cdope3@edb.gov.hk

（請於適當的方格內加上「✓」號）

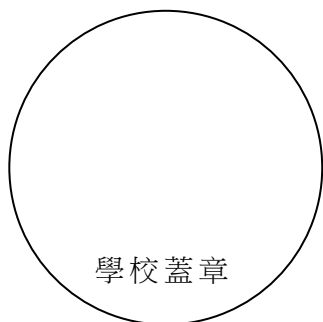
參賽組別： 小學組 中學組

負責教師姓名：_____

負責教師電郵：_____

參賽意向：

擬參加的挑戰賽	參加 (請加「✓」)	備註
個人挑戰賽		估算參與學生人數：_____
「至尊積極參與」團體挑戰賽		
「積極參與」團體挑戰賽		



校長簽名：_____

校長姓名：_____

學校名稱：_____

日期：_____

聯絡電話：_____

「躍動校園 活力人生」計劃
 喜迎亞運・活力健步／跑／跳挑戰賽
 暨 MVPA60 獎勵計劃

獎項申請表

參與學校請於 **2023 年 9 月 20 (星期三)** 或以前填妥獎項申請表，
 連同短片／相片（如適用）電郵至課程發展處體育組

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： _____

本校現提交上述比賽的成績摘要：

得獎人數	總參與人數
金章： _____ 名學生	_____ 名學生
銀章： _____ 名學生	
銅章： _____ 名學生	
總得獎人數： _____ 名學生	

本校申請以下團體挑戰獎項：（請加「✓」）

至尊積極參與獎

積極參與獎

「躍動校園 活力人生」計劃

喜迎亞運·活力健步／跑／跳挑戰賽暨 MVPA60 獎勵計劃

學與教資源

挑戰賽紀錄表

學校可透過挑戰賽紀錄表、體能活動日誌或其他校本設計的方式，協助學生記錄進程。






金章



銀章



銅章

任何 40 天： 200,000 步 或 健步跑 / 跳繩 達 1,200 分鐘	任何 30 天： 150,000 步 或 健步跑 / 跳繩 達 900 分鐘	任何 20 天： 100,000 步 或 健步跑 / 跳繩 達 600 分鐘
---	---	---

賽期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	健步跑 / 跳繩的日數	健步跑 / 跳繩的總時間	累積步數
第 1 星期	七月 3	4	5	6	7	8	9		分鐘	
第 2 星期	10	11	12	13	14	15	16		分鐘	
第 3 星期	17	18	19	20	21	22	23		分鐘	
第 4 星期	24	25	26	27	28	29	30		分鐘	
第 5 星期	31	八月 1	2	3	4	5	6		分鐘	
第 6 星期	7	8	9	10	11	12	13		分鐘	
第 7 星期	14	15	16	17	18	19	20		分鐘	
第 8 星期	21	22	23	24	25	26	27		分鐘	
是否已閱讀杭州亞運會比賽相關的資料？（加✓） <input type="checkbox"/> 已閱讀							合共		分鐘	



喜迎亞運
 活力健步跑跳挑戰賽
 暨MVPA60獎勵計劃

獎項

教育局課程發展處編製

「躍動校園 活力人生」計劃

"Active Students, Active People" Campaign



參考例子



金章



銀章



銅章

任何 40 天：

200,000 步
或
健步跑 / 跳繩
達 1,200 分鐘

任何 30 天：

150,000 步
或
健步跑 / 跳繩
達 900 分鐘

任何 20 天：

100,000 步
或
健步跑 / 跳繩
達 600 分鐘

賽期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	健步跑 / 跳繩的日數	健步跑 / 跳繩的總時間	累積步數	
第 1 星期	七月 3 30	4 20	5 0	6 20	7 50	8 60	9 60	6	240 分鐘	/	
第 2 星期	10 60	11 20	12 60	13 10	14 0	15 0	16 80	5	230 分鐘	/	
第 3 星期	17 30	18 20	19 30	20 30	21 30	22 60	23 10	7	210 分鐘	/	
第 4 星期	24 0	25 10	26 20	27 40	28 60	29 20	30 0	5	150 分鐘	/	
第 5 星期	31 0	八月 1 60	2 30	3 20	4 80	5 30	6 30	6	250 分鐘	/	
第 6 星期	7 30	8 10	9 0	10 10	11 15	12 60	13 30	6	155 分鐘	/	
第 7 星期	14 10	15 20	16 60	17 20	18 45	19 60	20 30	7	245 分鐘	/	
第 8 星期	21 0	22 10	23 20	24 30	25 60	26 60	27 40	6	220 分鐘	/	
是否已閱讀杭州亞運會比賽相關的資料？（加✓） <input checked="" type="checkbox"/> 已閱讀								合共	48	1700 分鐘	/

喜迎亞運
活力健步跑跳挑戰賽
暨MVPA60獎勵計劃



教育局課程發展處編製

「躍動校園 活力人生」計劃 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

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

Name 姓名: _____

Class 班別: _____ ()

School 學校: _____

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、時期及次數。
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MVPAG0)
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. MVPAG0)
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。
——蘇炳添(短跑)

「躍動校園 活力人生」計劃

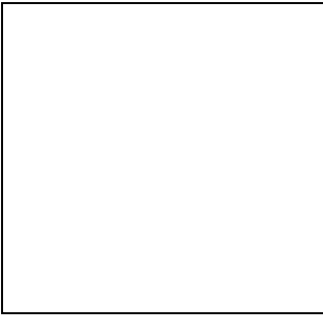
索取「體能活動日誌」表格

致：教育局體育組

傳真號碼：2761 4291

電郵：acopecd2@edb.gov.hk

本校有意索取「體能活動日誌」_____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：	_____	
日期：	_____	

----- (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)

#請自備大袋或手拉車

教育局體育組