



迎全運挑戰賽 暨 MVPA60 獎勵計劃

“Active Students, Active People” Campaign – Welcoming the 15th National Games Challenge cum MVPA60 Award Scheme

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. 第十五屆全國運動會（十五運會）將於 2025 年 11 月 9 日至 21 日由廣東、香港和澳門共同承辦，是香港首次參與承辦的全運會。為響應這項體育盛事，教育局推出一項趣味挑戰賽 — 「迎全運挑戰賽」(挑戰賽)，藉着十五運會的體育氛圍，提升學生參與體能活動的興趣，協助他們建立恆常運動的習慣，並透過閱讀和分享與全運會相關的資料，讓學生進一步認識國家體育發展，加強國民身份認同和民族自豪感。參與學生需在 2025 年 7 月 7 日至 8 月 31 日期間（共 8 星期）完成指定任務，便可在 MVPA60 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 11a。

4. 有興趣參與的學校請於 **2025 年 6 月 27 日（星期五）或以前**遞交[網上報名表格](#)，或將填妥的報名表格（附錄 11b）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 2760 7794 與課程發展主任（體育）鄺國龍先生聯絡。

「躍動校園 活力人生」計劃
迎全運挑戰賽
暨 MVPA60 獎勵計劃

1. 目的

- 提升學生對參與體能活動的興趣，協助他們建立恆常運動的習慣，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）。
- 透過閱讀和分享與全運會相關的資料，讓學生進一步認識國家體育發展，加強國民身份認同和民族自豪感。

2. 參賽資格

全港中小學生

3. 挑戰期間

2025 年 7 月 7 日（星期一）至 8 月 31 日（星期日）（共 8 星期）

4. 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、銀或銅獎證書（電子獎狀）。詳情請參閱第 5 段。
- 團體挑戰賽獎項
設有「迎全運 MVPA60 挑戰獎」及「迎全運 MVPA60 至尊獎」，以表揚積極參與的學校。每所申請學校需提交一段不多於 2 分鐘的短片或 5 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。獎項頒發準則如下：

獎項 (每所學校只會獲得其中 一項團體獎項)	獎品	頒發準則
迎全運 MVPA60 挑戰獎	獎盃乙隻	<ul style="list-style-type: none"> • 50 名或以上學生獲得個人獎項
迎全運 MVPA60 至尊獎	獎盃乙隻 及 獎狀乙張	<ul style="list-style-type: none"> • 50 名或以上學生獲得個人獎項 及 • 獲得個人獎項的學生人數佔全校學生人數*的百分比最高的三所學校

*全校學生人數以 2024/25 學年之小一至小五／中一至中五計算。

5. 挑戰賽形式及 MVPA60 獎勵計劃

- 挑戰賽模擬由香港步行至其他全運會主辦城市的距離為目標。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），亦可同時記錄運動時間並換算作步數記錄（約 60 分鐘運動時間相等 10 000 步）。（註：學校報名後可獲發附計算功能的學生成績紀錄總表電子檔案，以便換算學生成績。）
- 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項：

金獎 〔步行距離約相等於 香港→澳門→廣州→香港 (全長約 320 公里)〕	銀獎 〔步行距離約相等於 香港→澳門→廣州 (全長約 200 公里)〕	銅獎 〔步行距離約相等於 香港→廣州 (全長約 120 公里)〕
閱讀和分享最少一篇與全運會相關的資料／活動報告		
步數達 400,000 步 或 健步跑／跳繩／ 其他體能活動達 2,400 分鐘	步數達 250,000 步 或 健步跑／跳繩／ 其他體能活動達 1,500 分鐘	步數達 150,000 步 或 健步跑／跳繩／ 其他體能活動達 900 分鐘

6. 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 **2025 年 6 月 27 日（星期五）**或以前掃描二維碼填寫網上報名表格 或 填妥報名表格（附錄 11b），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 5 個工作天內，經電郵發放挑戰賽相關資料（包括學與教資源、學生成績紀錄總表、獎項申請表格等）予參與學校。



7. 短片／相片要求（團體獎項參與學校適用）

- 遞交影片／相片要求數量以學校為單位。
- 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，橫向格式。
- 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。

8. 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 11c），連同學生成績紀錄總表（申請個人獎項）及相關短片／相片（申請團體獎項）於 **2025 年 9 月 19 日或以前**上載至確認電郵內提供的指定網站。逾期遞交之文件恕不接受。

9. 學與教資源

- 教育局將提供與十五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 11d。
- 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。詳情請參閱附錄 11e。



「體能活動日誌」

10. 重要事項日誌表

日期	項目
2025 年 6 月 27 日（五） 或以前	<p>報名</p> <p>有興趣參與的學校請填妥 網上報名表格 或 附錄 11b 的報名表格傳真（傳真號碼：2761 4291）或電郵（cdope3@edb.gov.hk）至課程發展處體育組。</p>
2025 年 7 月 7 日（一） 至 8 月 31 日（日）	<p>挑戰期</p>
2025 年 9 月 19 日（五） 或以前	<p>提交挑戰賽紀錄及短片／相片</p> <p>參與學校請填妥獎項申請表格（附錄 11c），連同學生成績紀錄總表（申請個人獎項）及相關短片／相片（申請團體獎項）上載至確認電郵內提供的指定網站。</p>
2025 年 10 月	<p>個人挑戰賽獎項</p> <p>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。</p>
	<p>團體挑戰賽獎項</p> <p>課程發展處體育組將電郵通知得獎學校領獎事宜。</p>

「躍動校園 活力人生」計劃
迎全運挑戰賽
暨 MVPA60 獎勵計劃

報名表格

有意參與計劃的學校請於**2025年6月27日**或以前掃瞄右方的二維碼填寫[網上報名表格](#)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：cdope3@edb.gov.hk

（請於適當的方格內加上「✓」號）

學校級別：小學 中學 中學及小學

負責教師姓名：_____

負責教師聯絡電話：_____

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：_____
團體挑戰賽 (迎全運 MVPA60 挑戰獎/ 迎全運 MVPA60 至尊獎)		



校長簽名：_____

校長姓名：_____

學校名稱：_____

日期：_____

「躍動校園 活力人生」計劃
迎全運挑戰賽
暨 MVPA60 獎勵計劃
獎項申請表

參與學校請於 **2025年9月19日** 或以前填妥本申請表格，連同學生成績紀錄總表（申請個人獎項）及相關短片／相片（申請團體獎項）上載至確認電郵內提供的指定網站。

學校名稱： _____

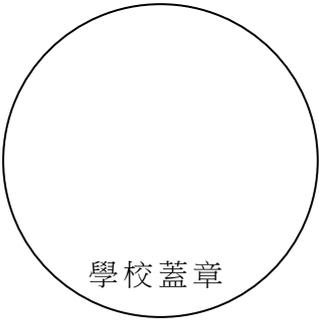
校長姓名： _____

校長簽署： _____

負責教師姓名： _____

聯絡電話： _____

日期： _____



學校蓋章

本校現提交上述比賽的成績摘要：

個人獎項	團體獎項
金獎： _____ 名學生	<input type="checkbox"/> 本校申請以下團體挑戰獎項 （迎全運 MVPA60 挑戰獎／ 迎全運 MVPA60 至尊獎） （請於適當的方格內加上「✓」號）
銀獎： _____ 名學生	
銅獎： _____ 名學生	
總得獎人數： _____ 名學生 全校學生人數*： _____ 名學生	獲得個人獎項的學生人數佔校內 總學生人數的百分比： _____ % $\left(\frac{\text{總得獎人數}}{\text{全校學生人數}} \times 100\% \right)$ （計算方法：

*全校學生人數以 2024/25 學年之小一至小五／中一至中五計算。

「躍動校園 活力人生」計劃 迎全運挑戰賽 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（如計步手錶、運動手錶、手機應用程式或任何能夠記錄步數或運動時間的器材），協助學生記錄進程。教育局將提供以下電子版「挑戰賽紀錄表」予參與學校。課程發展處體育組已設立全運會專題網頁，適時向學校發放有關學與教資源及相關的推廣活動，支援學校推廣十五運會，營造及提升校園體育氛圍，協助學生建立活躍及健康的生活方式。有關學與教資源內容，請參閱相關網頁（[網頁連結](#)）。



迎全運挑戰賽 紀錄表		姓名：_____							
		班別：_____							
 金章 步行距離：香港→澳門→廣州→香港 (全長約 320 公里)	 銀章 步行距離：香港→澳門→廣州 (全長約 200 公里)	 銅章 步行距離：香港→廣州 (全長約 120 公里)							
累計步數達 400,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動達 2,400 分鐘	累計步數達 250,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動達 1,500 分鐘	累計步數達 150,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動達 900 分鐘							
賽期	每日體育活動時間(分鐘)							本星期體育活動 總時間 (分鐘)	本星期 累計步數
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
第一星期	7月 7	8	9	10	11	12	13		
第二星期	14	15	16	17	18	19	20		
第三星期	21	22	23	24	25	26	27		
第四星期	28	29	30	31	8月 1	2	3		
第五星期	4	5	6	7	8	9	10		
第六星期	11	12	13	14	15	16	17		
第七星期	18	19	20	21	22	23	24		
第八星期	25	26	27	28	29	30	31		
<input type="checkbox"/> 閱讀和分享最少一篇與全運會相關的閱讀 / 活動報告(加✓)							總計	(A)	(B)
							換算後累計總步數 (每 60 分鐘體能活動相等於 10 000 步) [(A) ÷ 60 × 10 000] + (B)		
獲得獎項* 金章 / 銀章 / 銅章 (*刪去不適用者)									

教育局課程發展處編製

(個人獎項獲獎例子)



迎全運挑戰賽 紀錄表

姓名：_____

班別：_____



 金章 步行距離：香港→澳門→廣州→香港 (全長約 320 公里)	 銀章 步行距離：香港→澳門→廣州 (全長約 200 公里)	 銅章 步行距離：香港→廣州 (全長約 120 公里)
累計步數達 400,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動達 2,400 分鐘	累計步數達 250,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動達 1,500 分鐘	累計步數達 150,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動達 900 分鐘

賽期	每日體育活動時間(分鐘)							本星期體育活動 總時間 (分鐘)	本星期 累計步數
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
第一星期	7月 7 30	8 20	9 0	10 20	11 50	12 60	13 60	240	20 000
第二星期	14 60	15 20	16 60	17 10	18 0	19 0	20 80	230	30 000
第三星期	21 30	22 20	23 30	24 50	25 60	26 60	27 10	260	15 000
第四星期	28 0	29 60	30 20	31 40	8月 1 60	2 20	3 0	200	40 000
第五星期	4 0	5 60	6 30	7 20	8 80	9 30	10 30	250	20 000
第六星期	11 30	12 10	13 0	14 10	15 15	16 60	17 30	155	30 000
第七星期	18 10	19 20	20 60	21 20	22 45	23 60	24 30	245	20 000
第八星期	25 0	26 10	27 20	28 30	29 60	30 60	31 40	220	30 000
<input checked="" type="checkbox"/> 閱讀和分享最少一篇與全運會相關的閱讀 / 活動報告(加✓)							總計	1800 (A)	205 000 (B)
							換算後累計總步數 (每 60 分鐘體能活動相等於 10 000 步) [(A) ÷ 60 × 10 000] + (B)		505 000

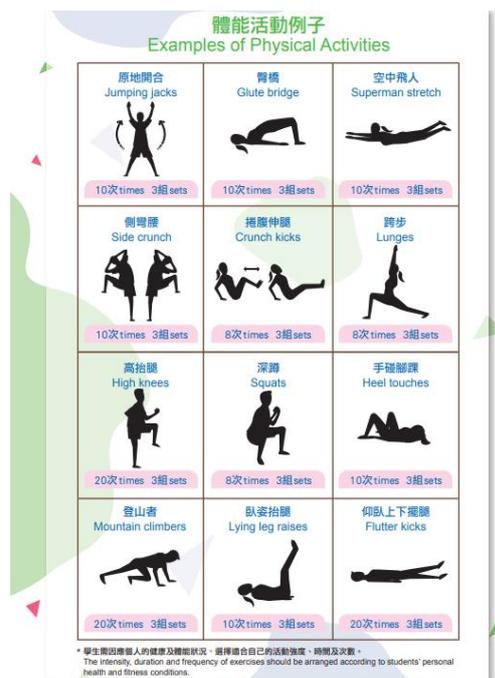
獲得獎項* **金章 / 銀章 / 銅章** (*刪去不適用者)

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。

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



體能活動日誌 Physical Activity Log							
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						
行樓梯 Climbing the Stairs	分鐘 mins						
伸展活動 Stretching	分鐘 mins						
家務 Housework	分鐘 mins						
體育課 PE Lesson	分鐘 mins						
體能訓練 Fitness Training	分鐘 mins						
校隊訓練 Sports Teams Training	分鐘 mins						
其他 Others	分鐘 mins						
總時間 Total Time	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：一星期內體能活動總時間達420分鐘或以上 (60 x 7 = 420分鐘)
* 未達標：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.

達標或尚未達標的原因及感受
Reasons and feelings for attaining or not attaining the target

欣賞自己的經過
The things that you appreciate yourself

突破自我極限的方法很簡單，就是好好訓練。
- 蘇煥添 (短跑)