



喜動亞運挑戰賽暨 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. 為進一步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. 第二十屆亞洲運動會（亞運會）將於 2026 年 9 月 19 日至 10 月 4 日舉行。為響應這項亞洲體育盛事，教育局推出喜動亞運挑戰賽（挑戰賽），藉着亞運會的體育氛圍，以「天天做、齊齊做、一起做」為口號，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，以達到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）。學生亦可透過閱讀和分享與中國國家隊及／或中國香港隊相關的資料，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。參與的學生如在 2026 年 7 月 6 日至 8 月 30 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 6a。

4. 有興趣參與的學校請於 2026 年 6 月 26 日（星期五）或以前遞交[網上報名表格](#)。

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 喜動亞運挑戰賽暨 MVPA60 獎勵計劃

1. 目的

- 以「天天做、齊齊做、一起做」為口號，鼓勵學生積極參與體能活動，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(即一星期最少 420 分鐘)中等至劇烈強度的體能活動建議 (MVPA60)。
- 透過閱讀和分享與中國國家隊及／或中國香港隊相關的資料，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

2026 年 7 月 6 日至 8 月 30 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「喜動亞運 MVPA60 挑戰獎」及「喜動亞運 MVPA60 至尊獎」，以表揚積極參與的學校。每所申請學校需按要求提交一段不多於 2 分鐘的短片或 5 張相片／漫畫(詳情請參閱第 7 段)。獎項頒發準則如下：

團體挑戰賽獎項 (每所學校只會獲得 其中一項團體獎項)	獎品	頒發準則
喜動亞運 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挑戰獎項
喜動亞運 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挑戰獎項 及 • 獲得個人挑戰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 2025/26 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

- 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運動時間（如手錶／運動手錶、手機應用程式或任何能夠記錄運動時間的器材）。
- 在挑戰賽期間，學生如於指定週數（可連續或累積計算）內，一週的中等至劇烈強度體能活動總時間達 420 分鐘或以上（平均每日 60 分鐘 × 7 日），便可獲得個人獎項：

金獎	銀獎	銅獎
五星期	四星期	三星期
閱讀和分享最少一篇與中國國家隊及／或中國香港隊相關的資料 (例如圖書、體育書刊、報章專欄等等，包括但不限於完成閱讀報告、口頭報告、錄像分享)		
或		
設計一幅 MVPA60 漫畫 (3 至 7 格漫畫)		
主題：《MVPA60 的一天》、《一星期 420 分鐘體能活動》或《天天做、齊齊做、一起做》		

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 **2026 年 6 月 26 日 (星期五) 或以前** 掃描二維碼填寫 [網上報名表格](#)。所有報名均會被接納。
- 學校可於 [網上分享平台](#) 下載挑戰賽相關資料（包括學與教資源、學生成績紀錄總表、獎項申請表格等）。



網上報名表格



網上分享平台

7. 短片／相片／漫畫要求（團體獎項參與學校適用）

- 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／漫畫。
- 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、集體欣賞運動比賽、親子體能活動或其他特別時刻等，亦建議學校可提交部份學生閱讀和分享與中國國家隊及／或中國香港隊相關資料的記錄或漫畫設計的優秀學生作品。
- 影片長度不可多於 2 分鐘且製作形式不設限制。
- 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／漫畫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／漫畫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記錄後，填妥獎項申請表格（附錄 6b），連同學生成績紀錄總表（申請個人挑戰獎項）及相關短片／相片／漫畫（申請團體挑戰獎項）於 **2026 年 9 月 30 日或以前** 上載至指定網站（有關網站連結將於報名後以電郵形式發送）。逾期遞交之文件恕不接受。

9. 學與教資源

- 教育局將提供與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 6c。
- 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 6d。



「體能活動日誌」

10. 重要事項日誌表

日期	項目
2026 年 6 月 26 日（五） 或以前	報名 有興趣參與的學校請填妥 網上報名表格 。
2026 年 7 月 6 日（一） 至 8 月 30 日（日）	挑戰期
2026 年 9 月 30 日（三） 或以前	提交挑戰賽紀錄及短片／相片／漫畫 參與學校請填妥獎項申請表格（附錄 6b），連同學生成績紀錄總表（申請個人獎項）及相關短片／相片／漫畫（申請團體獎項）上載至指定網站（有關網站連結將於報名後以電郵形式發送）。
2026 年 11 至 12 月	個人挑戰賽獎項 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。
	團體挑戰賽獎項 課程發展處體育組將以電郵通知得獎學校領獎事宜。

「躍動校園 活力人生」計劃
喜動亞運挑戰賽暨 MVPA60 獎勵計劃
獎項申請表

參與學校請於 **2026年9月30日或以前** 填妥本申請表格，連同學生成績記錄總表（申請個人獎項）及相關短片／相片／漫畫（申請團體獎項）上載至指定網站。

學校名稱： _____

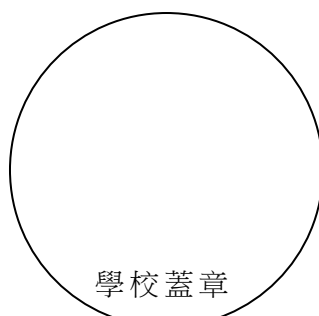
校長姓名： _____

校長簽署： _____

負責教師姓名： _____

聯絡電話： _____

日期： _____



學校蓋章

本校現提交上述挑戰賽的成績摘要：

個人挑戰獎項	團體挑戰獎項
金獎： _____ 名學生	<input type="checkbox"/> 本校申請以下團體挑戰獎項： 喜動亞運 MVPA60 挑戰獎／ 喜動亞運 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	獲得個人挑戰獎項的學生人數佔校內總學生人數的百分比： _____ % （計算方法： $\frac{\text{總得獎人數}}{\text{全校學生人數}} \times 100\%$ ）

*全校學生人數以 2025/26 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 喜動亞運挑戰賽暨 MVPA60 獎勵計劃 學與教資源

學校可於[網上分享平台](#)下載挑戰賽記錄表範本、體能活動日誌或以其他校本設計的方式（如校本記錄表、運動手錶、手機應用程式或任何能夠記錄運動時間的器材），協助學生記錄進程。課程發展處體育組會適時透過以上分享平台及[「躍動校園 活力人生」計劃網頁](#)，向學校發放有關學與教資源及相關的推廣活動，支援學校藉亞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。



 <p style="text-align: center;">挑戰賽記錄表範本</p>	 <p style="text-align: center;">個人挑戰獎項獲獎例子</p>
 <p style="text-align: center;">閱讀報告工作紙範本</p>	 <p style="text-align: center;">MVPA60 漫畫設計範本</p>

「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 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)