



## 邁步巴黎迎奧運挑戰賽 暨MVPA60獎勵計劃

### 宗旨 / 目标

本附件旨在鼓励各中小學生参加上述挑战赛暨奖励计划。

### 详情

2. 为协助学生建立活跃及健康的生活方式，教育局已开展「跃动校园 活力人生」计划“Active Students, Active People” Campaign（下称「ASAP」计划），凝聚学校、家庭及社会上各持份者的力量，营造更理想的校园体育氛围，鼓励学生尽早建立恒常参与体能活动的习惯。

3. 2024年第33届奥林匹克运动会（巴黎奥运）将由2024年7月26日至8月11日于法国巴黎举行，而残疾人奥运会亦紧接由8月28日至9月8日举行。为响应这项体育盛事，教育局推出一项趣味挑战赛——「迈步巴黎迎奥运挑战赛」（挑战赛），藉着巴黎奥运的体育氛围，提升学生参与体能活动的兴趣，协助他们建立恒常运动的习惯，并透过观赏中国国家队及中国香港队在奥运比赛中的表现，加强国民身份认同和民族自豪感。参与学生需在**2024年7月1日至8月25日期间（共8星期）**完成指定任务，便可在MVPA60奖励计划中获得个人奖励；奖项亦会颁发予积极参与的学校。详情请参阅附录12a。

4. 有兴趣参与的学校请于**2024年6月28日（星期五）或以前**将填妥的报名表（附录12b）传真或电邮至课程发展处体育组。

### 联络人

5. 如有查询，请致电 2762 2538 与课程发展处体育组联络。

## 「跃动校园 活力人生」计划

# 邁步巴黎迎奧運挑戰賽 暨MVPA60獎勵計劃

### 1. 目的

- 提升学生对参与体能活动的兴趣，协助他们建立恒常运动的习惯，以配合世界卫生组织对 5-17 岁儿童及青少年应在一星期平均每天累积最少 60 分钟中等至剧烈强度的体能活动建议（MVPA60）。
- 透过观赏中国国家队及中国香港队在奥运比赛中的表现，提升国民身份认同和民族自豪感。

### 2. 参赛组别

中学组及小学组

### 3. 参赛资格

全港中小學生

### 4. 挑战期间

2024 年 7 月 1 日（星期一）至 8 月 25 日（星期日）（共 8 星期）

### 5. 奖项

- 个人挑战赛奖项  
学生于挑战赛的表现达指定水平，便可获得金、银或铜章证书（电子奖状）。详情请参阅第 6 段。
- 团体挑战赛奖项  
设「迈步巴黎迎奥运至尊奖」及「积极参与奖」两个奖项，以表扬积极参与的学校。颁发准则如下：

奖项	奖品	颁发准则
迈步巴黎迎奥运 至尊奖	奖杯 乙只	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 名或以上学生获得金 / 银 / 铜章证书；</li> <li>• 提交一段 1 至 2 分钟的短片或 5 张照片，记录学生观赏中国国家队及中国香港队在奥运比赛中的情况或分享感想等；及</li> <li>• 提交一段 1 至 2 分钟的短片或 5 张照片，记录学生参与挑战赛的快乐时刻、校园体育氛围、亲子体能活动或其他特别时刻等</li> </ul>
积极参与奖	奖状	80 名或以上学生参加挑战赛

## 6. 挑战赛形式及 MVPA60 奖励计划

- 学生可自选地点和时间，并在挑战赛期间完成目标。
- 学生可利用不同形式记录步数或时间（如手表 / 运动手表、手机应用程序或任何能够记录步数或时间的器材）。
- 在挑战赛期间达以下要求，便可在 MVPA60 奖励计划中获得个人奖励：

金章	银章	铜章
观赏一项中国国家队及中国香港队在奥运比赛中的表现 和阅读最少一篇与中国国家队相关的资料		
任何 40 天累积完成	任何 30 天累积完成	任何 20 天累积完成
步数达 200,000 步 或 健步跑 / 跳绳 / 其他体能活动达 1,200 分钟	步数达 150,000 步 或 健步跑 / 跳绳 / 其他体能活动达 900 分钟	步数达 100,000 步 或 健步跑 / 跳绳 / 其他体能活动达 600 分钟

## 7. 报名

- 有兴趣参与的学校请于挑战赛开始前向课程发展处体育组报名。学校请于 **2024 年 6 月 28 日（星期五）或以前**填妥报名表格（附录 12b），并以传真（传真号码：2761 4291）或电邮（[cdope3@edb.gov.hk](mailto:cdope3@edb.gov.hk)）交回课程发展处体育组。所有报名均会被接纳。
- 教育局将于收到报名后的 3 个工作日内，经电邮发放挑战赛相关资料（包括学与教资源、成绩纪录总表、奖项申请表格等）予参与学校。

## 8. 短片 / 相片要求 (「迈步巴黎迎奥运至尊奖」参与学校适用)

- 影片及相片内容须与活动相关,如记录学生观赏中国国家队及中国香港队在奥运比赛中的情况或分享感想等。
- 影片格式及要求:
  - 影片长度不可多于 2 分钟。
  - 影片应以 MP4 格式档案提交,解像度不可低于 1920 x 1080。
- 相片格式及要求:
  - 档案格式包括 JPG 或 PNG,建议解析度为 8 百万像素或以上。
- 影片的制作形式不设限制。
- 影片 / 相片如包括个别学生或家长样貌特写片段,须得到有关人士同意。
- 短片 / 相片有机会于日后供教育局用作推广「跃动校园 活力人生」计划用途。参加者须同意其短片 / 相片可能用于教育局推广或宣传「跃动校园 活力人生」计划的工作,有机会出现在不同媒介,包括网站、报章、社交媒体、出版物、电视和电台等。

## 9. 提交挑战赛纪录

- 参与学校请在核证有关学生挑战赛纪录后,填妥奖项申请表格(附录 12c),连同相关短片 / 相片(如适用)于 **2024 年 9 月 19 日或以前**电邮([cdope3@edb.gov.hk](mailto:cdope3@edb.gov.hk))至课程发展处体育组。逾期递交之文件恕不接受。
- 本局收到文件后会电邮回复确认收妥;如负责老师于 2024 年 10 月 2 日或以前仍未收到确认电邮,请尽快联络课程发展处体育组(电话:2760 7794)。

## 10. 学与教资源

- 教育局将提供与 2024 巴黎奥运相关的学与教资源,以及「挑战赛纪录表」(电子版)予参与学校。参与学校亦可自行印制或设计具校本特色的教材,配合学生需要。详情请参阅附录 12d。
- 参与学校可善用由课程发展处体育组制作的「**体能活动日志**」,鼓励学生记录每天的体能活动量(包括挑战赛及其他活动)、检视参与体能活动的时间及反思如何提升体能表现,培养他们恒常参与体能活动的习惯。详情请参阅附录 12e。



「体能活动日志」

## 11. 重要事项日志表

日期	项目
2024 年 6 月 28 日（五） 或以前	<p><b>报名</b></p> <p>有兴趣参与的学校请把填妥的报名表格（附录 12b）传真（传真号码：2761 4291）或电邮（<a href="mailto:cdope3@edb.gov.hk">cdope3@edb.gov.hk</a>）至课程发展处体育组。</p>
2024 年 7 月 1 日（一）至 8 月 25 日（日）	<p><b>挑战期</b></p>
2024 年 9 月 19 日（四） 或以前	<p><b>提交挑战赛纪录及短片 / 相片</b></p> <p>参与学校请填妥奖项申请表格（附录 12c），连同短片 / 相片（如适用）电邮（<a href="mailto:cdope3@edb.gov.hk">cdope3@edb.gov.hk</a>）至课程发展处体育组。</p>
2024 年 9 月 25 日（三） 或以前	<p><b>个人挑战奖项</b></p> <p>课程发展处体育组核实学校提交的资料后，会备妥电子证书并电邮给负责教师以便发放。</p>
2024 年 10 月 7 日（一） 或以前	<p><b>团体挑战奖项</b></p> <p>课程发展处体育组将电邮通知得奖学校领奖事宜。</p>

## 「跃动校园 活力人生」计划

# 邁步巴黎迎奧運挑戰賽 暨MVPA60獎勵計劃

## 报名表格

(请于 2024 年 6 月 28 日或以前传真或电邮至课程发展处体育组)

致：课程发展处体育组

传真号码：2761 4291

电邮：[cdope3@edb.gov.hk](mailto:cdope3@edb.gov.hk)

(请于适当的方格内加上「✓」号)

参赛组别：  小学组  中学组

负责教师姓名： \_\_\_\_\_

负责教师电邮： \_\_\_\_\_

参赛意向：

拟参加的挑战赛	参加 (请加「✓」)	备注
个人挑战赛		估算参与学生人数： _____
「迈步巴黎迎奥运至尊奖」 团体挑战赛		
「积极参与」团体挑战赛		



校长签名： \_\_\_\_\_

校长姓名： \_\_\_\_\_

学校名称： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

联络电话： \_\_\_\_\_

「跃动校园 活力人生」计划

## 邁步巴黎迎奧運挑戰賽 暨MVPA60獎勵計劃

### 奖项申请表

参与学校请于 **2024年9月19日（星期四）** 或以前填妥奖项申请表，  
连同短片 / 相片（如适用）电邮至课程发展处体育组

学校名称：			
校长姓名：		学校印鉴：	
校长签署：			
负责教师姓名：			
联络电话：			
日期：			

本校现提交上述比赛的成绩摘要：

得奖人数	总参与人数
金章： _____ 名学生	_____ 名学生
银章： _____ 名学生	
铜章： _____ 名学生	
总得奖人数： _____ 名学生	

本校申请以下团体挑战奖项：（请加「✓」）

- 迈步巴黎迎奥运至尊奖
- 积极参与奖

「跃动校园 活力人生」计划

邁步巴黎迎奧運挑戰賽  
暨MVPA60獎勵計劃

学与教资源

挑战赛纪录表

学校可透过挑战赛纪录表、体能活动日志或其他校本设计的方式，协助学生记录进程。

「躍動校園 活力人生」計劃  
"Active Students, Active People" Campaign



姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ ( )

  
**金章**

  
**銀章**

  
**銅章**

任何 <b>40</b> 天：	任何 <b>30</b> 天：	任何 <b>20</b> 天：
<b>200,000</b> 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 達 <b>1,200</b> 分鐘	<b>150,000</b> 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 達 <b>900</b> 分鐘	<b>100,000</b> 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 達 <b>600</b> 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	完成日數	體育活動 總時間	累積步數
第1星期	7月 1	2	3	4	5	6	7		分鐘	
第2星期	8	9	10	11	12	13	14		分鐘	
第3星期	15	16	17	18	19	20	21		分鐘	
第4星期	22	23	24	25	26	27	28		分鐘	
第5星期	29	30	31	8月 1	2	3	4		分鐘	
第6星期	5	6	7	8	9	10	11		分鐘	
第7星期	12	13	14	15	16	17	18		分鐘	
第8星期	19	20	21	22	23	24	25		分鐘	
<input type="checkbox"/> 觀賞中國國家隊及中國香港隊在奧運比賽中的表現 和閱讀最少一篇與中國國家隊相關的資料 / 文章 (加✓)							合共		分鐘	

邁步巴黎迎奧運挑戰賽  
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 <b>40</b> 天： <b>200,000</b> 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 達 <b>1,200</b> 分鐘	任何 <b>30</b> 天： <b>150,000</b> 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 達 <b>900</b> 分鐘	任何 <b>20</b> 天： <b>100,000</b> 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 達 <b>600</b> 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	完成日數	體育活動 總時間	累積步數
第1星期	7月 1 30	2 20	3 0	4 20	5 50	6 60	7 60	6	240 分鐘	/
第2星期	8 60	9 20	10 60	11 10	12 0	13 0	14 80	5	230 分鐘	/
第3星期	15 30	16 20	17 30	18 30	19 30	20 60	21 10	7	210 分鐘	/
第4星期	22 0	23 10	24 20	25 40	26 60	27 20	28 0	5	150 分鐘	/
第5星期	29 0	30 60	31 30	8月 1 20	2 80	3 30	4 30	6	250 分鐘	/
第6星期	5 30	6 10	7 0	8 10	9 15	10 60	11 30	6	155 分鐘	/
第7星期	12 10	13 20	14 60	15 20	16 45	17 60	18 30	7	245 分鐘	/
第8星期	19 0	20 10	21 20	22 30	23 60	24 60	25 40	6	220 分鐘	/
<input checked="" type="checkbox"/> 觀賞中國國家隊及中國香港隊在奧運比賽中的表現 和閱讀最少一篇與中國國家隊相關的資料 / 文章 (加✓)							合共	48	1700 分鐘	

## 邁步巴黎迎奧運挑戰賽 暨MVPA60獎勵計劃



教育局課程發展處編製

## 「跃动校园 活力人生」计划 体能活动日志

学校可善用「体能活动日志」(下图为节录)，鼓励学生记录每天的体能活动量、检视参与体能活动的时间及反思如何提升体能表现，培养他们恒常参与体能活动的习惯。

(下载网址：[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/asap/PA\\_Logbook.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/asap/PA_Logbook.pdf))



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						
行樓梯 Climbing the Stairs	分鐘 min						
伸展活動 Stretching	分鐘 min						
家務 Housework	分鐘 min						
體育課 PE Lesson	分鐘 min						
體能訓練 Fitness Training	分鐘 min						
校隊訓練 Sports Teams Training	分鐘 min						
其他 Others	分鐘 min						
總時間 Total Time	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: 一星期內體能活動總時間達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)