



邁步巴黎迎奧運挑戰賽 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. 2024 年第 33 屆奧林匹克運動會（巴黎奧運）將由 2024 年 7 月 26 日至 8 月 11 日於法國巴黎舉行，而殘疾人奧運會亦緊接由 8 月 28 日至 9 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 — 「邁步巴黎迎奧運挑戰賽」（挑戰賽），藉着巴黎奧運的體育氛圍，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，並透過觀賞中國國家隊及中國香港隊在奧運比賽中的表現，加強國民身份認同和民族自豪感。參與學生需在 **2024 年 7 月 1 日至 8 月 25 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 12a。

4. 有興趣參與的學校請於 **2024 年 6 月 28 日（星期五）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 與課程發展處體育組聯絡。

「躍動校園 活力人生」計劃

邁步巴黎迎奧運挑戰賽 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）。
- 透過觀賞中國國家隊及中國香港隊在奧運比賽中的表現，提升國民身份認同和民族自豪感。

2. 參賽組別

中學組及小學組

3. 參賽資格

全港中小學生

4. 挑戰期間

2024 年 7 月 1 日（星期一）至 8 月 25 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「邁步巴黎迎奧運至尊獎」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
邁步巴黎迎奧運 至尊獎	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； • 提交一段 1 至 2 分鐘的短片或 5 張相片，記錄學生觀賞中國國家隊及中國香港隊在奧運比賽中的情況或分享感想等；及 • 提交一段 1 至 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
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
觀賞一項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		
任何 40 天累積完成 步數達 200,000 步 或 健步跑／跳繩／ 其他體能活動達 1,200 分鐘	任何 30 天累積完成 步數達 150,000 步 或 健步跑／跳繩／ 其他體能活動達 900 分鐘	任何 20 天累積完成 步數達 100,000 步 或 健步跑／跳繩／ 其他體能活動達 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 **2024 年 6 月 28 日（星期五）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（「邁步巴黎迎奧運至尊獎」參與學校適用）

- 影片及相片內容須與活動相關，如記錄學生觀賞中國國家隊及中國香港隊在奧運比賽中的情況或分享感想等。
- 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 **2024 年 9 月 19 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 2024 年 10 月 2 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 2024 巴黎奧運相關的學與教資源，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。詳情請參閱附錄 12e。



「體能活動日誌」

11. 重要事項日誌表

日期	項目
2024年6月28日(五) 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。
2024年7月1日(一)至 8月25日(日)	挑戰期
2024年9月19日(四) 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。
2024年9月25日(三) 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。
2024年10月7日(一) 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

邁步巴黎迎奧運挑戰賽 暨MVPA60獎勵計劃

報名表格

(請於 2024 年 6 月 28 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)

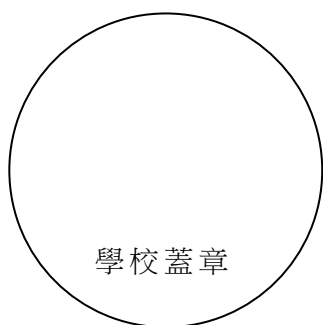
參賽組別： 小學組 中學組

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：_____
「邁步巴黎迎奧運至尊獎」 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

邁步巴黎迎奧運挑戰賽 暨MVPA60獎勵計劃

獎項申請表

參與學校請於 **2024年9月19日（星期四）** 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： _____

校長簽署： _____

負責教師姓名： _____

聯絡電話： _____

日期： _____

學校印鑑：

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「✓」）

- 邁步巴黎迎奧運至尊獎
- 積極參與獎

「躍動校園 活力人生」計劃

邁步巴黎迎奧運挑戰賽
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，協助學生記錄進程。

「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 40 天： 200,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 達 1,200 分鐘	任何 30 天： 150,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 達 900 分鐘	任何 20 天： 100,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 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	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 40 天： 200,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 達 1,200 分鐘	任何 30 天： 150,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 達 900 分鐘	任何 20 天： 100,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 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	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

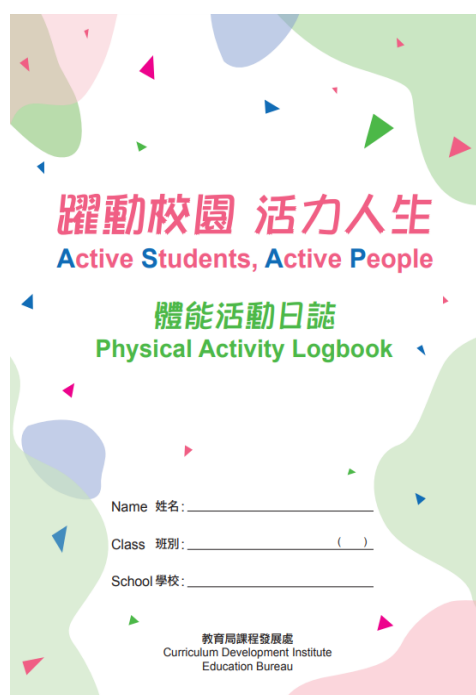


教育局課程發展處編製

「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							
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 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)