

教育局通函第 193/2023 号

分发名单：各小学及中学（包括特殊学校） 副本送：各组主管—备考
校长／副校长／体育科教师



MVPA60奖励计划(2023/24)、 精英运动员分享会（一）暨排球交流表演赛 及「发展活跃及健康的校园」教师专业网络

摘要

本通函旨在通知各中小学（包括特殊学校）有关「跃动校园 活力人生」计划“Active Students, Active People” Campaign（「ASAP」计划）的最新活动详情。

背景

2. 协助学生建立健康的生活方式，是中小学七个学习宗旨之一。恒常参与体育活动能够提升学生的体适能、加强认知能力及促进身心健康。根据世界卫生组织的建议，我们鼓励中小学校为学生提供多元化的体育活动，帮助他们建立积极参与体育活动的习惯，以及提升他们对终身运动的兴趣，培养正面的价值观和态度，协助他们成为尽责任的公民，为活跃健康的社群作出贡献。

3. 为营造更理想的校园体育氛围，教育局自2021年起开展「ASAP」计划，透过多元化的学生和教师专业发展活动，持续支持学校全方位推动体育活动。同时，我们亦制作不同的学与教资源，例如「体能活动日志」、体适能动作简报示范、跳绳简报系列、武术和中华民族舞蹈教育短片等，巩固学生在体育活动方面的知识，培养正面



和积极的态度；并透过体育活动让学生认识中华文化和培养国民身份认同。有关资料已上载至「ASAP」计划网页 (<https://www.edb.gov.hk/tc/pe/asap>)

详情

4. 本学年，教育局继续推动「ASAP」计划，透过举办多元化的活动、优化「发展活跃及健康的校园」教师专业网络，并发展学与教资源，让中小学校可按学生的需要，设计和丰富校本活动。有关最新的活动如下：

「MVPA60 奖励计划」(2023/24)

5. 配合世界卫生组织对 5-17 岁儿童及青少年应在每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（简称「MVPA60¹」）的建议，在「ASAP」计划下，教育局推出「MVPA60 奖励计划」(2023/24)，协助学生建立恒常参与体能活动的习惯，培养他们正面的价值观和态度。参与学生在 **2023 年 12 月至 2024 年 4 月** 期间完成指定体能活动时数，便可获得个人奖励，奖项亦会颁发予积极参与的学校。有关报名详情，请参阅**附件 1**。截止报名日期为 2023 年 11 月 22 日(星期三)。

「精英运动员分享会（一）暨排球交流表演赛」

6. 教育局将于 2023 年 12 月 8 日举行「精英运动员分享会（一）暨排球交流表演赛」。是次分享会以排球为主题，邀请现役或曾效力中国香港排球代表队，同时亦是体育教师的运动员，分享他们在训练和比赛场上的挑战，鼓励学生建立坚毅、勤劳、勇于接受挑战等正面价值观和态度。他们亦会介绍排球基本知识和规则，动作示范和进行交流表演赛，以提升学生对排球的认识和乐趣。现场出席的学生均可获赠「ASAP 冰巾」乙份。有关报名详情，请参阅**附件 2**。截止报名日期为 2023 年 11 月 22 日(星期三)。

¹ MVPA60: Accumulation of at least an average of 60 minutes daily of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week

「发展活跃及健康的校园」教师专业网络

7. 教育局于 2017/18 学年起推行「发展活跃及健康的校园」教师专业网络（专业网络），以配合「MVPA60」的建议，藉此分享推广体育活动的良好做法，发展有效的学与教策略，提升学校的体育文化。有兴趣参与专业网络的学校，请填妥**附件 3**的参加表格，并于 2023 年 11 月 30 日（星期四）或之前传真或电邮至课程发展处体育组（已参与专业网络的学校无需重复提交参加表格）。

查询

8. 如有查询，请致电 2762 2538 与课程发展处体育组联络。

教育局局长
王庆宜代行

二零二三年十一月三日

「跃动校园 活力人生」 MVPA60 奖励计划 (2023/24)

1. 目的

「MVPA60 奖励计划」(计划)旨在鼓励学生尽早建立恒常参与体能活动的习惯,以配合世界卫生组织对 5-17 岁儿童及青少年应在每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)。学生亦可从中培养坚毅、勇于接受挑战等正面价值观和态度。

2. 对象

全港中小學生

3. 计划期间

2023 年 12 月至 2024 年 4 月

4. 计划纪录方法

计划采用「体能活动日志」的模式,透过周次表帮助学生纪录每天的体能活动量、参与体能活动的时间及进行反思,以培养他们恒常参与体能活动的习惯。参与学校可采用纸本或电子版「体能活动日志」纪录表纪录活动进程。学校亦可采用由课程发展处体育组编制的「体能活动日志」或自行设计校本教材日志,供学生使用。详情请参阅附录 1c 及 1d。如学校需索取「体能活动日志」,请填写附录 1e,并传真或电邮至课程发展处体育组。



「体能活动日志」

5. 奖励

• 个人奖项

在计划期间,学生在每星期体能活动总时间达 420 分钟或以上 (60 X 7 = 420 分钟) 之周数 (可连续或累积计算),便可获得金、银或铜章证书 (电子奖状):

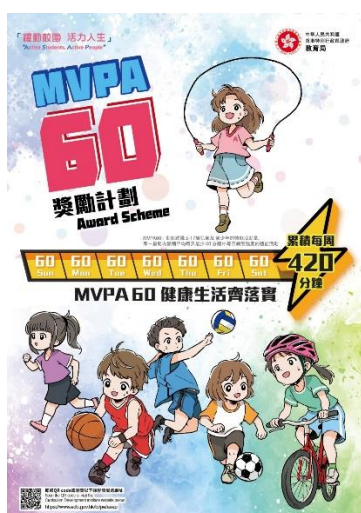
MVPA60 奖项	达 420 分钟或以上之周数
金奖	最少十二星期
银奖	最少十星期
铜奖	最少八星期

- 团体奖项

奖项	奖品	颁发准则
跃动校园奖	奖杯乙只	<ul style="list-style-type: none"> • 获得个人奖项的学生人数达一百名并占总参与人数百分之七十；及 • 提交一段 1 至 2 分钟的短片，纪录学生参与体能活动的快乐时刻、校园体育氛围、亲子体能活动或其他特别时刻等 <p>注：若全校学生总人数少于一百名，则以百分之七十计算。</p>

6. 计划资源包

所有参与学校均可获得计划资源包乙份（包括计划海报、横额、体能月历和体能游戏卡套装），以作校内宣传及于课堂内外使用。



7. 短片要求（团体奖项参与学校适用）

- 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 x1080，画面比例须为横向 4:3 或 16:9。
- 影片的制作形式不设限制。
- 影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。
- 影片内容不能包含任何违反香港特区法律的资料，亦不能含有政治、淫褻、暴力、色情、诽谤、不良意识、侮辱成分或任何具争议性及不适当等内容。教育局有权不接受任何不恰当或不符合主题及规格的影片。

- 教育局有权编辑、翻译、配上字幕、复制、辑录及发放有关作品内容到任何媒体渠道的权利，而无须事先征得参加者的同意。参与的学校、学生及其家长同意把其影片版权归教育局所有。教育局有权把影片的全部或部分（包括学校名称）上载作宣传用途。

8. 报名

- 有兴趣参与的学校请于 **2023 年 11 月 22 日（星期三）或以前** 填妥报名表格（附录 1a），并以传真（传真号码：2761 4291）或电邮（acopecd2@edb.gov.hk）交回教育局课程发展处体育组。所有报名均会被接纳。
- 教育局收到学校报名后，将经电邮发放计划相关数据（包括电子版的学与教资源、计划纪录表（学校及学生版）、奖项申请表等）予参与学校。

9. 提交奖项申请表

参与学校需在核证有关纪录后，填妥奖项申请表（附录 1b），于 **2024 年 5 月 17 日（星期五）或以前** 电邮（cdopel@edb.gov.hk）至课程发展处体育组。逾期递交之文件恕不接受。

10. 重要事项日志表

日期	项目
2023 年 11 月 22 日（星期三）或以前	报名 有兴趣参与的学校请把填妥的报名表格（附录 1a）传真（传真号码：2761 4291）或电邮（ acopecd2@edb.gov.hk ）至课程发展处体育组
2023 年 12 月至 2024 年 4 月	计划期间
2024 年 5 月 17 日（星期五）或以前	提交奖项申请表格（附录 1b）及短片（如适用）
2024 年 6 月	<ul style="list-style-type: none"> • 课程发展处体育组核实学校提交的资料后，将以电邮通知得奖学校有关领奖事宜 • 获得跃动校园奖的学校将获邀出席颁奖典礼

「跃动校园 活力人生」
MVPA60 奖励计划 (2023/24)

报名表格

(请于 2023 年 11 月 22 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：acopecd2@edb.gov.hk

(请于适当的方格内加上「✓」号)

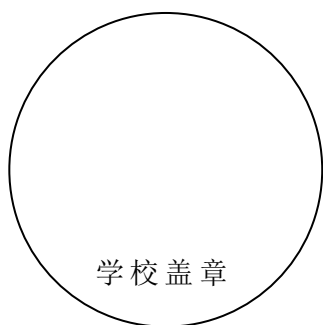
参与组别： 小学组 中学组

负责教师姓名： _____

负责教师电邮： _____

参与意向：

拟参与的奖项	参与 (请加「✓」)	备注
个人奖项		全校学生人数： _____
团体奖项		估算参与学生人数： _____



校长签名： _____

校长姓名： _____

学校名称： _____

联络电话： _____

日期： _____

「跃动校园 活力人生」
MVPA60 奖励计划 (2023/24)

奖项申请表

参与学校请于 2024 年 5 月 17 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：cdope1@edb.gov.hk

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：_____

本校现提交以下「MVPA60 奖励计划」(2023/24)奖项申请，成绩摘要如下：
(请加「✓」)

得奖人数	总参与人数
金奖：_____名学生	_____名学生 (最少一百名； 全校学生总人数少于一百名除外)
银奖：_____名学生	
铜奖：_____名学生	
总得奖人数：_____名学生	
<input type="checkbox"/> 已于 2024 年 _____ 月 _____ 日提交短片 <input type="checkbox"/> 跃动校园奖：_____ % (总得奖人数/总参与人数)	

「跃动校园 活力人生」 MVPA60 奖励计划 (2023/24)

奖励计划纪录方法

学校可透过体能活动日志纪录表、电子版纪录表或其他校本设计的方式，协助学生纪录进程。

体能活动日志纪录表

體能活動日誌
Physical Activity Log

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)

电子版纪录表

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	姓名 (Name):	Chan Tai Man										
2	班別 (Class):	1A										
3	體能活動日誌											
4	Physical Activity Log											
5	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)											
6	The World Health Organisation recommends that children and adolescents aged 5-17 should do at least an average of 60 minutes per day of moderate- to vigorous-intensity physical activity across the week. (i.e. MVPA60)											
7	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)											
8	星期 Week	日期 (日/月/年) Date (Day/Month/Year)	急步行 Brisk Walking	行樓梯 Climbing the Stairs	伸展活動 Stretching	家務 Housework	體育課 PE Lesson	體能訓練 Fitness Training	校隊訓練 Sports Teams Training	其他 Others	總時間 (分鐘) Total Time (Minutes)	達到60分鐘 Attained 60mins (Y/N)
10	一 MON	4/9/2023	10	5	5	10	30				60	Y
11	二 TUE	5/9/2023	5						120		125	Y
12	三 WED	6/9/2023	10			10					20	N
13	四 THUR	7/9/2023	5				30				35	N
14	五 FRI	8/9/2023		50					120		170	Y
15	六 SAT	9/9/2023			10	10					20	N
16	日 SUN	10/9/2023						20			20	N
17	本星期體能活動總時間 (分鐘):										450	
18	Total time in Physical Activities across the week (minutes):										450	
19	本星期達標* (Y/N)										Y	
20	* 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)											
21	* Attained: Accumulated at least 420 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week (60 x 7 = 420 minut											

「跃动校园 活力人生」 体能活动日志

学校可善用「体能活动日志」(下图为节录)，鼓励学生纪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。

(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

Name 姓名: _____
Class 班別: _____ ()
School 學校: _____

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

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	空中超人 Superman stretch 10次 times 3組 sets
側彎舉 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	手碰腳踝 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

* 學生需因應個人的健康及體能狀況，選擇適合自己的活動強度、時間及次數。
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」——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

欣賞自己的細節
The things that you appreciate yourself

突破自我極限的方法很簡單，就是好好訓練。
——蘇媽咪(短跑)

「跃动校园 活力人生」
索取「体能活动日志」表格

致：课程发展处体育组

传真号码：2761 4291

电邮：acopecd2@edb.gov.hk

本校有意索取

体能活动日志 (每本日志大小约为 210mm x 148mm x 3mm，重78克。)	_____本*
--	---------

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：_____

传真号码：_____

日期：_____

*数量有限，先到先得

----- (由教育局体育组填写) -----

「体能活动日志」领取信

- 本组确认 贵校之申请，请安排代表携同此领取信到教育局体育组领取[#]。

领取地址：香港北角渣华道 323 号三楼教育局体育组

领取时间：逢星期一至五

上午九时至下午十二时及下午二时三十分至下午五时

(星期六、日及公众假期除外)

联络电话：2762 2538 (刘女士)

教育局体育组

请自备大袋或手拉车

「跃动校园 活力人生」计划
精英运动员分享会（一）暨排球交流表演赛

活动模式：	混合模式（分享会及表演赛将以现场及网上同步进行）		
对象：	中小學生		
日期：	2023年12月8日（星期五）		
时间：	14:00 – 16:00		
地点：	香港浸会大学附属学校王锦辉中小学室内运动场 （沙田石门安睦里6号）		
讲授语言：	粤语		
名额：	现场：120（中小学组别各设60个名额） 网上：1 000（中小学组别各设500个名额）		
活动简介：	是次分享会将由现役或曾效力中国香港排球代表队，同时亦是体育教师的运动员，介绍有关排球的基本知识和规则、动作示范和进行交流表演赛，并分享他们在训练和比赛场上的挑战，鼓励学生建立坚毅、勤劳、勇于接受挑战等正面价值观和态度，启发他们追求梦想，发挥潜能。		
程序：		时间	内容
		13:50 – 14:00	登记
		14:00 – 14:05	欢迎辞
		14:05 – 14:35	精英运动员分享
		14:35 – 14:45	小休
		14:45 – 15:50	排球练习体验及交流表演赛* （包括基本知识和规则介绍）
		15:50 – 16:00	总结分享
	*设少量名额予学生现场参与交流表演赛，详情将容后公布		
备注：	<ol style="list-style-type: none"> 有兴趣参加的学校，请于2023年11月22日（星期三）或以前将填妥的报名表格（附录2a）传真（号码：2761 4291）或电邮（电邮地址：cdope3@edb.gov.hk）至课程发展处体育组。如数据欠齐全，本局将不会处理有关报名。 名额 <ul style="list-style-type: none"> ● 现场：每所学校最多可提名6名学生 ● 网上分享会：每所学校最多可提名80名学生 ● 申请将以先到先得原则处理 如获取录，负责教师将于2023年11月29日（星期三）或之前收到本局的电邮通知及活动详情。请负责教师转发相关资料予参与学生。 		

(请于 2023 年 11 月 22 日 (星期三) 或以前
传真或电邮本表格至课程发展处体育组)

「跃动校园 活力人生」计划
精英运动员分享会 (一) 暨排球交流表演赛

报名表格

致：课程发展处体育组

传真号码：2761 4291

电邮：cdope3@edb.gov.hk

本校有意参与上述活动，提名资料如下[@]：

组别	名额	提名学生人数 [#]
1. 现场	6	_____
2. 网上	80	_____

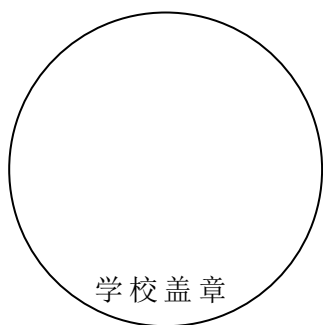
[@]学校可选择参加两个组别或其中一个组别

[#]请填上数字

负责教师姓名：_____ 先生/女士*

联络电话：_____

电邮：_____



校长签名：_____

校长姓名：_____

学校名称：_____

电 话：_____

传 真：_____

日 期：_____

*请删去不适用者

「发展活跃及健康的校园」教师专业网络

参加表格

「发展活跃及健康的校园」教师专业网络自 2017/18 学年推行以来，为中小学提供了一个专业交流平台，分享彼此的经验，共同协助学生建立活跃及健康的生活方式，达致世界卫生组织所建议的「MVPA60」目标。为进一步促进专业网络的持续发展，教育局于 2021/22 学年起以「跃动校园 活力人生」为主题，透过举办不同的工作坊、经验分享会及学生比赛等活动，协助学校制定活跃及健康校园政策，发展有效的学与教策略及建立学校体育文化。

有兴趣参与计划的学校，请填妥以下报名表，并传真／电邮至体育组以便跟进联络。如有任何查询，请与吴俊辉先生（电话：2760 7794）（中学）或曹颖芝女士（电话：2624 4256）（小学）联络。

请于**2023年11月30日（星期四）**或之前传真（传真号码：**2761 4291**）
或电邮（**cdope3@edb.gov.hk**）至课程发展处体育组

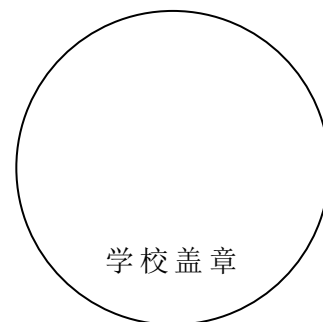
（请于适当的方格内加上「✓」号）

□ 本校申请参加「发展活跃及健康的校园」教师专业网络，有关资料如下：

学校类别 : 中学 小学
 负责教师姓名 : _____ (中文) _____ (英文)
 职位 : _____
 负责教师联络电话 : _____
 负责教师联络电邮 : _____

以上负责教师同意／不同意*透过上述电邮接收专业网络的相关活动信息。

校长签名： _____
 校长姓名： _____
 学校名称： _____
 电 话： _____
 传 真： _____
 日 期： _____



*请删去不适用者