



社會共融

平等學習機會

性別平等

健康生活

我們的願景是以
「體育造就青年」

2024-2025 年度回顧



直接受惠總人數

6,234



累積運動總時數

113,400



公眾教育活動
總參與人次

16,886



公眾教育活動
總時數

49,914



年度收入
(港元)

32,297,128



年度支出
(港元)

31,707,276

MOVE70! 體育訓練課程 2025-2026



320+
體育培訓受惠人數



20
運動班別



12
訓練地區



10
運動項目

捐助機構
捷成集團

捐助機構
Allan & Gill Gray Philanthropies

捐助機構
NIKE

捐助機構
盛邦國際有限公司

• 劍擊
• 花式跳繩
• 街舞
• 中國舞
• 足球
• 合球
• 跆拳道
• 曲棍球
• 躲避球
• 籃球

MOVE70! 課程架構

為基層小學生提供專業、價格相宜的長期體育培訓，共70小時的課程涵蓋三大範疇：

60小時體育訓練

- 專業教練：具備專業資歷及豐富教學經驗，必須通過性罪行定罪紀錄查核，並簽署本會的《守護兒童政策》同意書，及透過指定學習平台完成共5小時的守護兒童網上課程
- 費用相宜：全年費用為500港元，已包括裝備、教練費及保險等
- 每周訓練：約40節恒常訓練，助學員建立長期運動習慣

10小時學習經歷活動及比賽、表演或考核

- 提供運動訓練以外的學習，透過多元化的活動及工作坊，增加學員對社會的認識
- 例如：歷奇日營、農莊體驗、義工活動等
- 安排學員參與公開及友誼比賽、表演或考核

課程成效評估系統

本會委託豐盛學院，並諮詢香港浸會大學何世健博士及教學顧問楊少榮先生意見，以海外認可及廣泛使用的相關問卷為基礎，設計課程評估系統「SET」評估參加者的量化成效。

每名「MOVE70!」參加者將於課程結束時，在導師指示下填寫SET問卷。

具體評估內容包括：**Sportsmanship 體育精神**：遵守規則、追求卓越

Emotion & Motivation 情緒及動機：尊重他人、抗逆力、情緒覺察、外在及內在動機

Teamwork 團隊合作：朋輩支持、合作、協調

另外，本會設有焦點小組意見收集及安排影片拍攝，展示質性成效。



完場前一
永不放棄



《邨JUMP!》

屋邨籃球聯賽及訓練計劃

- ◆ 全港首個以公共屋邨為單位的籃球聯賽及訓練計劃
- ◆ 服務基層或居住於公共屋邨的13至18歲青年

計劃特色

- 參與正規5 X 5比賽的機會
- 提供專業及頂級籃球訓練
 - ◎ 由本地甲組球隊建龍飛馬及香港東方擔任男子隊的訓練夥伴
 - ◎ 由女子U18球隊教練卓婷擔任培訓總監的壹心壹意團隊作為女子隊的訓練夥伴
- 與企業義工一同參與社區服務、回饋社會
- 多元學習經歷活動，促進全人發展

利希慎基金 - 《邨JUMP!》策略夥伴及贊助

計劃多年來獲不同機構及贊助商支持，在第七季更得到利希慎基金的支持，成為未來三屆的策略夥伴及贊助，為《邨JUMP!》注入多項新元素，攜手建立讓青少年茁壯成長的籃球平台。

15

覆蓋地區

650

受惠人數

36

(28男+8女)
屋邨球隊數目

2025至2026年度
重要數據



始於屋邨 · 成就無限



馬貝利

NBA 及 CBA 名宿



衝出香港 - 杭州交流計劃 (2025年4月) >>>

除了本地活動，《邨JUMP!》學員亦有機會參與海外交流活動，曾造訪北京、佛山、波士頓等地。其中30位學員獲選於2025年復活節假期，參加由凝動主辦、蔡崇信公益基金會支持的杭州交流計劃。學員們除與杭州學生進行友誼賽外，亦參觀了阿里巴巴及杭州申奧科技公司，了解國內的創新科技產業。

「師友同行 活力匯聚挑戰賽」暨《邨JUMP!》屋邨籃球聯賽及訓練計劃冠軍爭霸戰 (2025年7月) >>>

由周大福企業旗下慈善平台CTFE Social Solutions (周大福企業社會方案) 全力支持及推動的2024-25《邨JUMP!》冠軍爭霸戰於啟德體藝館舉行，場地規模是歷年之最，全場座無虛席，展現了大眾對支持青少年參與運動的熱情。



策略夥伴及贊助 利希慎基金

球隊冠名贊助

美國會基金會、貝克·麥堅時律師事務所、黑石慈善基金會、藍池資本、滿紙煙雲文化產業有限公司、嘉泓物流、周大福企業社會方案、大新銀行、基滙資本、何馮慈善基金、香港飛機工程有限公司、香港房屋協會、香港游泳學校、盈健醫療、捷成集團、Karas So LLP in association with Mishcon de Reya LLP、高奧士國際控股有限公司、MemeStrategy、PressLogic、秀清基金、信和集團、太古慈善信託基金、納比迪環保建材有限公司、偉凱律師事務所、榮利建造工程有限公司

場地合作夥伴

香港房屋委員會、香港房屋協會、領展、民坊

訓練夥伴

香港東方、建龍飛馬、壹心壹意有限公司

2025至2026年度合作夥伴 (以英文名稱排列)



有特殊教育需要
的兒童

《逆轉勝》特殊教育需要 學生體育培訓計劃 2023-2026

捐助機構：周大福慈善基金及攜手扶弱基金配對捐款

一個為特殊教育需要學生及照顧者，舒緩生活壓力及加深親子了解的運動培訓和支援的計劃，為他們提供：

- 特殊學校運動項目
- 親子運動班
- 社區同樂日



#SEN支援



東涌家庭、基層兒童
及青少年

營造東涌 3.0 2024-2026

捐助機構：太古集團慈善信託基金

透過運動共建共融東涌社區，計劃為東涌家庭及基層兒童及青少年提供：

- 長期體育訓練班
- 社區家庭運動日
- 東涌社區步行日暨嘉年華



#社區營造



各年齡層

《全民騰飛》 慈善運動計劃 2025

全力驅動及支持：騰訊基金會及基滙資本民坊

將體育風氣帶進社區，促進青少年融入社會，提升社區參與度，同時營造正面且熾熱的全民運動氛圍。重點活動包括：

- 親子運動課程
- 家庭運動同樂日
- 體育「全睇驗」交流團



#社區營造



各年齡層

賽馬會好動城市 2023-2028

策劃及捐助：香港賽馬會慈善信託基金

計劃鼓勵市民將恆常運動融入生活，冀達至世界衛生組織建議每星期的體能活動水平。計劃透過大型盛事及簡易運動，讓市民認識運動的好處，從而建立朋輩支援網絡。

- 適合新手的「至FIT 8小時」免費運動班
- 社區運動推廣日
- 社區體育比賽



#全民運動



中學生

《山 x 海 x 城》 戶外運動旅程 2.0 2025-2026

捐助機構：領展資產管理有限公司

為基層青少年提供獨特的運動體驗，當中包括山系、海上及城市運動項目，鼓勵他們自我挑戰，並藉運動建立健康的生活方式及釋放日常壓力。

- 結合「山」系、「海」系、「城」系運動的體驗課程
- 按個人能力及興趣選擇單獨項目進行訓練
- 成為社區領袖，帶動鄰里一同享受戶外運動樂趣，點燃社區活力

#另類運動體驗



7至11歲有體重管理
需求之學童

《「磅」住你成長》兒童 運動及健康管理計劃 2025-2027

捐助機構：A-Zone Foundation

旨在協助有體重管理需求的兒童，提高其運動量及建立健康管理習慣，進而改善因缺乏運動和健康管理意識而引致的體重及健康問題。計劃提供：

- 體適能運動課
- 親子健康講座
- 家居健康任務
- 體能研究數據收集（與香港中文大學合作）

#健康管理



居於不適切居所
的家庭

捷成攜手凝動 — 健康全方位社區計劃 2025-2026

捐助機構：捷成集團

為居住於不適切居所（如劏房、板間房、籠屋及天台屋等）家庭的兒童或青少年建立運動習慣、改善成長環境，並提供：

- 親子運動訓練
- 家居關懷探訪
- 親子競技賽及結業禮
- 傢俱資助以改良狹小家居空間

#劏房戶支援



兒童

賽馬會越戰越強 籃球計劃：凝動夢攻防 2025-2028

捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金

透過推廣3x3籃球，為兒童提供一個參與門檻較低的籃球入門途徑。藉著遊戲及深入淺出的訓練方式，培養孩子對運動的興趣與熱情，同時增強其自信心與團隊合作精神。此外，計劃亦為有志成為籃球教練的青年提供3x3籃球基礎教練培訓，支持他們發展籃球教練事業，並進一步推廣3x3籃球運動。

- 基礎3x3籃球體驗工作坊
- 籃球教練培訓課程
- 小學生3x3籃球訓練
- 3x3籃球比賽

#運動發展





「SportsHour」為凝動於2017推出的非牟利公眾教育項目，旨在鼓勵5至17歲兒童及青少年平均每天進行最少一小時的中高強度體能活動，以達到世界衛生組織的建議。

MVPA60HK邁向2030年目標



策略倡議夥伴：周大福企業社會方案

我們期望透過各界通力合作，**直至2030年，全港有最少16%學童能夠實踐MVPA60***的世界衛生組織建議。

* MVPA60=世界衛生組織建議5至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。

MVPA60HK指標

自2019年起，凝動委託香港大學兒童及青少年科學系進行全港性縱向研究，透過向中小學生派發活動記錄器，統計他們每周的運動時數及強度，並每年公佈研究結果，當中包括「MVPA60HK指標」，作為本港學童體能活動情況的重要參考。

2023-24年度「MVPA60HK指標」少於8%。凝動將繼續每年公佈「MVPA60HK指標」及相關研究結果，並推動家庭、學校及企業從不同崗位鼓勵兒童及青少年建立運動習慣，共同為下一代的身心靈健康出一分力。



SPORTS HOUR 家庭「一」起動

透過公開招募選出五位「家長運動大使」，邀請他們分享在家中推動健康生活的故事。故事獲製作成一系列的家庭故事短片，並已於2025年在各大社交平台上發佈。



SPORTS HOUR 學校「一」起動

推出《「以體育造就青年」傑出學校大獎」嘉許計劃2024-25，共有47間小學參與並提交了於校園推廣「MVPA60HK」或與體育課程發展相關的項目，角逐「傑出學校大獎」的殊榮，同時競逐三個特別獎項：「最佳科技應用獎」、「教職員積極參與獎」以及「最佳家校合作獎」。



SPORTS HOUR 企業「一」起動

推出《企業「一」起動》承諾及嘉許計劃2025-27，獎項包括「青少年運動優異獎」、「青少年運動傑出倡議獎」，以及「最優秀實踐案例大獎」，以肯定31間參與企業及機構在推動兒童及青少年積極參與運動方面所展現的努力與成效。



MVPA60HK午宴暨頒獎典禮2025



頒獎典禮聚焦家庭、學校、企業及機構推廣「MVPA60HK指標」的共同努力，除了表彰參與《「以體育造就青年」傑出學校大獎」嘉許計劃2024-25的47間優秀學校以及參與《企業「一」起動》承諾及嘉許計劃2025-27的31間傑出企業及機構，亦邀請了「家長運動大使」分享自身經歷，展示各界持份者攜手推動本地兒童及青少年運動的卓越成果。



以下《激發！凝動閱「動」繪本》及《激發！凝動「盒」力運動》兩個項目均獲兒童事務委員會兒童福祉及發展資助計劃捐助

兒童繪本

《激發！凝動閱「動」繪本》

兩本以香港運動員真實奮鬥故事作為藍本並融入運動元素的兒童繪本，讓兒童邊讀故事邊做運動，提升他們對運動的興趣，同時啟發他們建立正確價值觀。



運動挑戰套裝

《激發！凝動「盒」力運動》

受創數月曆啟發而製作的「運動挑戰月曆」，讓學生於21天內，每日根據任務卡內容進行不同的體能訓練，並記錄自己的進度，藉此鼓勵他們培養做運動的習慣。



網上平台

凝動教練培訓學院

全港首個為體育教育者而設的網上學習及聯繫平台，提供一站式網上學習資源及專家講座，旨在增值個人對體育促進兒童和青少年發展以及守護兒童的相關專業知識。總受惠人數超過1,500人。

