

「跳繩強身心・建堂頌主恩」 同樂日2024 整體安排

日期：28/6/2024 (五)
(後備日：04/07/2024 (四))

時間：09:00-12:00

地點：瑪利諾中學

對象：天主教學校

教區中學：29

教區小學：57

教區幼稚園：17

修會學校：11

明愛中學：8

2024/05/30 122間



「跳繩強身心・建堂頌主恩」同樂日

時 間	項 目
8:15-8:45	報到
9:00-10:00	開幕典禮
10:00-10:15	分組及準備
10:15-10:45	「建堂耀主・百校繩飛」創世界紀錄活動
10:45-11:15	宣布紀錄
11:15-12:00	運動攤位活動

8:15-8:45 報到

請先往報到處報到及取編號貼紙
然後前往禮堂，根據指定位就坐

		STAGE																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
V1																									
V2																									
V3																									
V4																									
V5																									
A																									
B																									
C																									
D																									
E																									
F																									
G																									
H																									
I																									
J																									
K																									
L																									
M																									
N																									
O																									
P																									

學校名稱：XXX中學

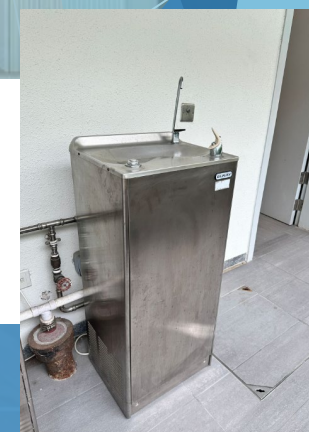
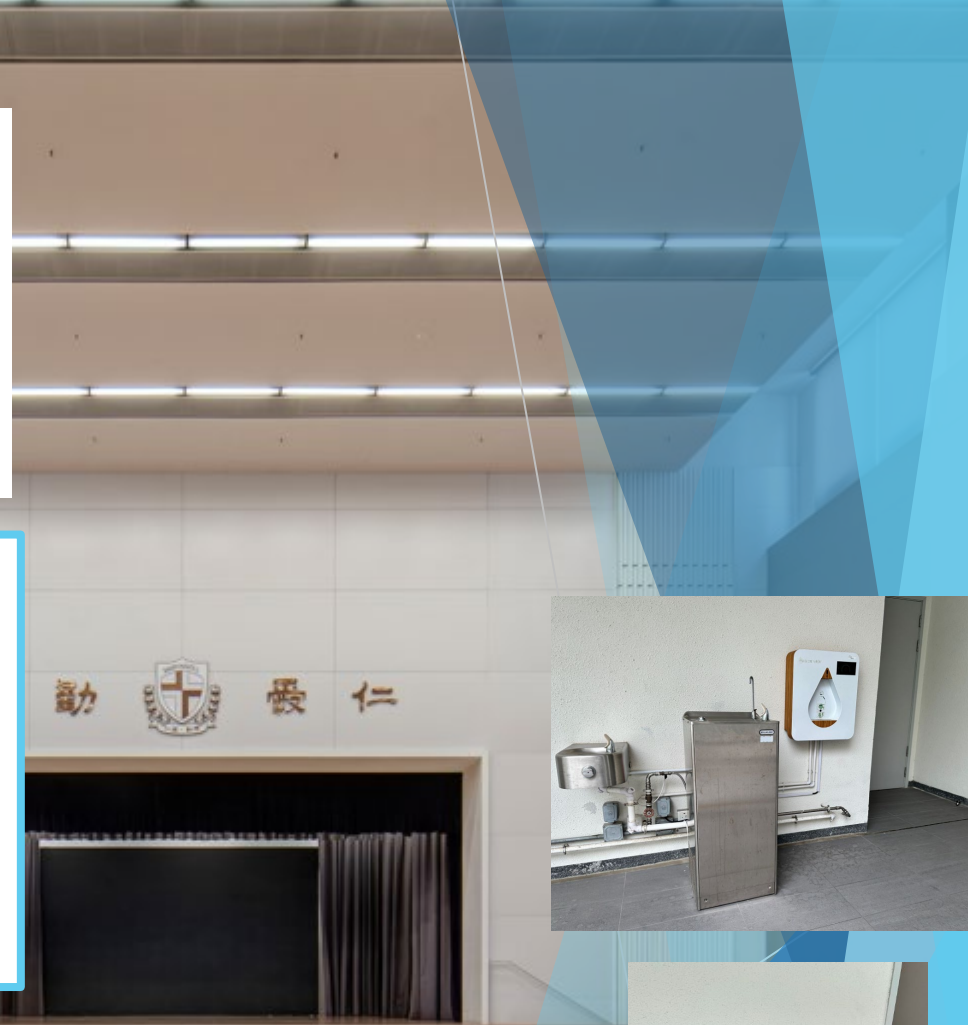
學校編號：090

開幕禮座位編號：M10,12

跳繩位置編號：E17,18

雨天跳繩位置編號：M23,24

- 煩請穿着學校體育服參與活動
- 為了環保，鼓勵自備水樽



9:00-10:00 開幕典禮

各校師生於09:00-10:45透過youtube
觀看開幕禮及「建堂耀主·百校繩飛」創
世界紀錄活動直播

直播頻道:

<https://youtube.com/live/6oc9cnKRHmA?feature=share>

後備直播頻道:

<https://www.youtube.com/live/kCeH0l2ayNo>



9:00-10:00 開幕典禮

1. 主教帶領祈禱及致開幕辭
2. 致謝辭
3. 致送感謝狀
4. 開幕儀式
5. 中國香港繩聯港隊代表與中國香港滾軸運動代表表演
6. 「建堂耀主·百校繩飛」創世界紀錄活動安排
7. 大合照

10:15-10:45 「建堂耀主·百校繩飛」創世界紀錄活動

登入Zoom連結分享畫面(SDG世界紀錄要求)：

時間: 10:00-11:00

會議ID: 834 4405 4247 密碼: 2625

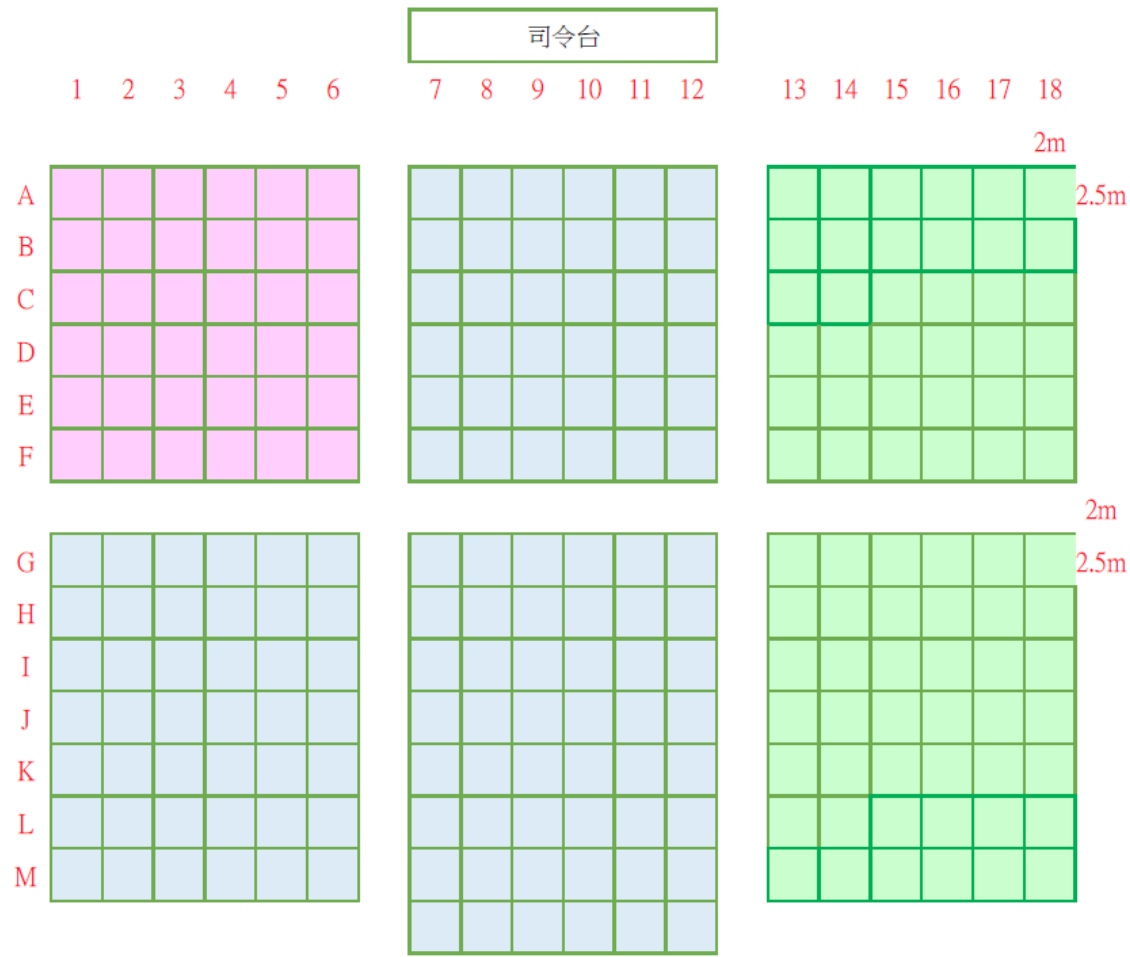
登入連結：<https://us02web.zoom.us/j/83444054247?pwd=cZVvaUF3dXJ4cFNzTS9OZWZTWnJ5Zz09>



10:15-10:45 「建堂耀主·百校繩飛」創世界紀錄活動

***請帶備個人跳繩繩具**
大會將提供集體繩繩具

護脊操、單人繩、雙人繩、集體繩、
緩和運動 (共20分鐘) (SDG世界紀錄要求)



學校名稱：XXX中學

學校編號：090

開幕禮座位編號：M10,12

跳繩位置編號：E17,18

雨天跳繩位置編號：M23,24

當日的動作短片可瀏覽 網頁連結

幼稚園&中小學組別



瑪利諾中學
Maryknoll Secondary School

香港酒甸山獅子會、金馬倫山獅子會、
香港總商會、香港中華總商會、香港工業總會、香港商業聯合會

活動資訊

直播頻道

後備直播頻道

跳繩示範短片：

熱身運動護脊操

中小學個人跳繩

幼稚園個人跳繩

中小學小組跳繩

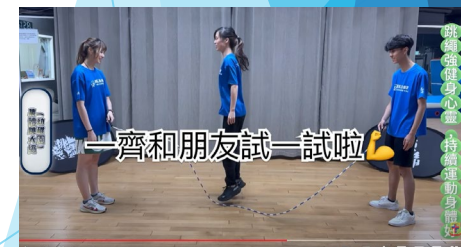
幼稚園小組跳繩

中小學集體跳繩

幼稚園集體跳繩

中小學緩和運動

幼稚園緩和運動



10:15-10:45 「建堂耀主·百校繩飛」創世界紀錄活動

1. 主場地進行跳繩活動
2. 各副場地同步進行跳繩活動
3. 登入Zoom及分享畫面(SDG世界紀錄要求)
4. 四部iPad以「今日水印相機」軟件拍攝記錄現場情況(SDG世界紀錄要求)
5. 透過youtube觀看「建堂耀主·百校繩飛」創世界紀錄活動直播

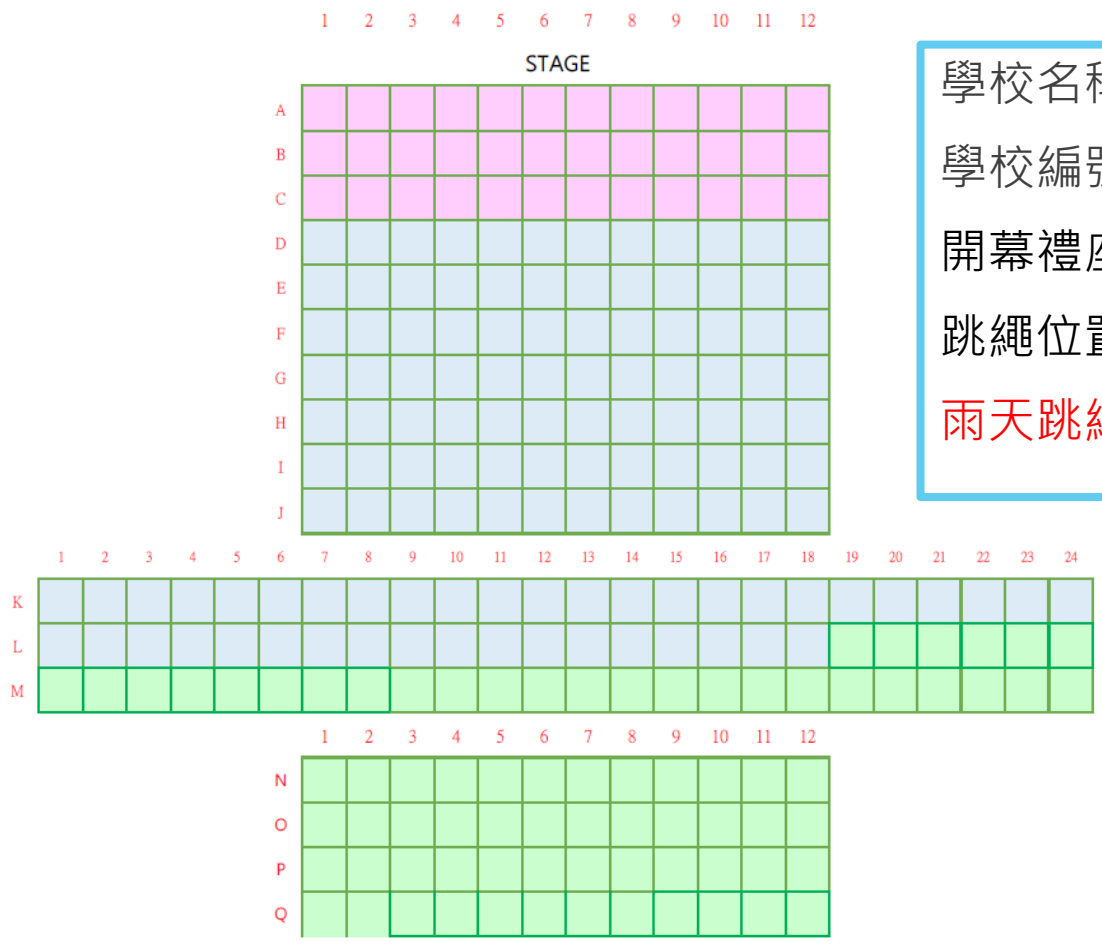
共超過11000人一同進行跳繩活動



10:15-10:45 「建堂耀主·百校繩飛」創世界紀錄活動

(雨 天)

禮堂及雨天操場



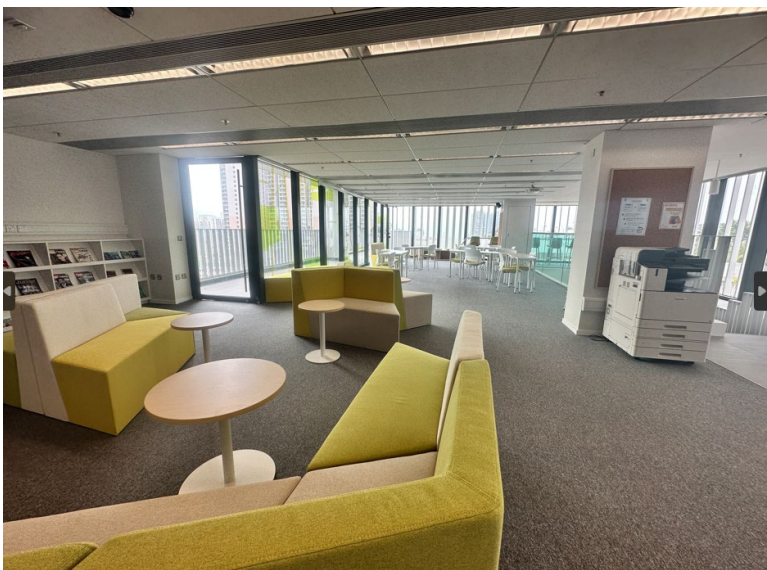
學校名稱：XXX中學
學校編號：090
開幕禮座位編號：M10,12
跳繩位置編號：E17,18
雨天跳繩位置編號：M23,24



10:15-10:45 「建堂耀主·百校繩飛」創世界紀錄活動 (雨 天)

禮堂及雨天操場

由於需收拾禮堂座位準備跳繩活動，主禮嘉賓前往校史室、校長嘉賓前往圖書館、參與老師及同學往雨天操場等候



10:45-11:15 宣布紀錄及領取世界紀錄證書

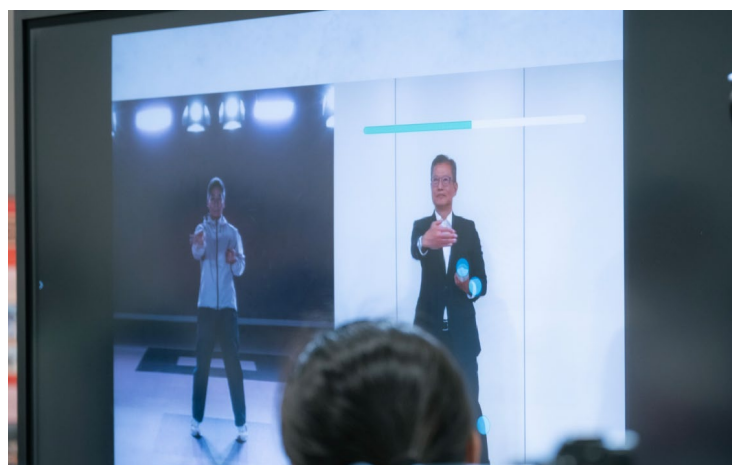
每間學校預先選定一位學生代表上台領取證書
及
拍照留念(SDG世界紀錄要求)



當主場地司儀說出「感謝各校的努力，我們共創SDG世界紀錄活動終於順利完成了！」後，各副場地便可停止Zoom及攝錄

11:15-12:00 運動攤位活動

活動內容	地點
室內單車體驗	G/F 健身室
室內划艇體驗	1/F STEAM室
反應燈競技賽	G/F 演講廳
AI詠春體驗	G/F 音樂室
花式跳繩體驗 (中國香港跳繩體育聯會)	G/F 雨天操場
足毬體驗 (中國香港足毬總會)	G/F 雨天操場
地壺體驗 (中國香港地壺總會)	1/F 多用途活動室



場地位置：觀塘安秀道27號，瑪利諾中學

請勿前往彩霞道舊校舍



詳細交通指南

<https://www.maryknoll.edu.hk/storage/app/uploads/public/62e/5e8/a4d/62e5e8a4d25b2618403137.pdf>

泊車：

- A. 安秀道露天收費停車場
- B. 安泰邨停車場

同樂日資訊

1. 11/6-14/6各參與學校會收到當日備忘
2. 亦可透過以下[活動網頁連結](#)查看最新資訊

煩請未提交參與之
同學名單於2024-
06-07之前透過相同
連結提交相關資料



[關於瑪中](#) [課程內容](#) [校園生活](#) [入學申請](#) [聯絡我們](#) [有用連結](#)

28 Apr 天主教香港教區「跳繩強身心，建堂頌主恩」同樂日2024

628跳繩同樂日及創SDG世界紀錄活動

活動目的：

舉辦「跳繩強身心，建堂頌主恩」同樂日活動，一方面鼓勵學生多做運動，培養經常運動習慣，藉此建立健康的生活模式；
另一方面，團結教區各屬校，加強彼此聯繫，支持教區發展，獻出一份力，延續天主的大愛。

日期：28/6/2024 (星期五) (後備日4/7/2024，星期四)

時間：08:30 (報到) 09:00-12:00 (典禮及活動時段)

地點：瑪利諾中學 (觀塘安秀道21號)

對象：天主教學校 (教區、修會及明愛)

主辦單位：(排名不分先後)

發展基金委員會、天主教教務事務處、香港天主教教區學校聯會、香港天主教修會學校聯會、香港明愛及天主教香港教區教區聯誼會

支持機構：(排名不分先後)

香港新界獅子會、港島獅子會、香港北區獅子會、荃灣獅子會、香港太子獅子會、香港一帶一路獅子會、香港灣仔獅子會、
香港港島山獅子會、金馬倫山獅子會、香港仔獅子會、香港城市獅子會、香港油尖旺獅子會、香港中華傳統文化獅子會、
香港行樂獅子會、沙田工商業聯合會

[宣傳](#)

[活動資訊](#)

[直播連結](#)

跳繩示範短片

