



香港青少年軍總會

HONG KONG ARMY CADETS ASSOCIATION

【與你同行夥伴計劃 2.0】

背景與目的

總會於 2020 年新型冠狀病毒疫情爆發初期推出「與你同行夥伴計劃」，通過互聯網推出一系列線上活動及課程，以鼓勵團員善用在家中的時間自我學習。計劃推出後受到團員及家長的熱烈支持，讓團員在家抗疫期間也充滿活力。

隨著第五波疫情爆發，教育局宣佈所有全日制中、小學於 3 月至 4 月期間安排「特別假」。為鼓勵團員善用在家中的時間保持健康的體格及良好的習慣，提升個人知識和體能，本會總結 2020 年「與你同行夥伴計劃」經驗並優化，將推出「與你同行夥伴計劃 2.0」，繼續推出一系列線上活動，讓「特別假」變得與眾不同。

參加資格

香港青少年軍總會教導、菁英或地區縱隊團員

計劃日期

2022 年 3 月 9 日至 4 月 20 日

獎項

- 所有參與計劃之團員將獲贈計劃紀念襟章及參與證書
- 計劃結束後，團員參與是次計劃之所有系列活動積分將由總會統一計算為全能指數(總得分)。
- 全能指數(總得分)
 - a. 得分最高之團員可得到神秘大獎；
 - b. 排名第 2-5 名之團員可得到卓越獎；
 - c. 排名第 6-15 名之團員可得到優異獎。

香港青少年軍總會 (HKACA)

18 Kai Yip Road Kai Yip Estate, Kowloon Bay, Kowloon, Hong Kong

香港九龍灣啟業邨啟業道 18 號香港青少年軍總會

Tel:2357 0555 Fax:2771 7933



香港青少年軍總會

HONG KONG ARMY CADETS ASSOCIATION

參與方式

- 於「與你同行夥伴計劃 2.0」專題網站內完成各活動項目取得積分，所有取得積分將累計為全能指數。
- 專題網站網址為：<https://sites.google.com/view/hkaca/%E9%A6%96%E9%A0%81>



計劃內容

系列一：我是百科小全書

總會將會每日更新不同的歷史片段與教官及團員分享，並設有網上學習環節，通過生動的影像，不動聲色就把人文、歷史、地理、自然、藝術等學科知識，同時囊括在內。不用死記硬背，大家的知識儲備就能得到提升，思維方式也會隨之變開闊。最終打通各科知識，得以融會貫通地思考和解決問題。

系列	內容	分數	參加步驟
《故宮 100》	共 100 集，每集 5 題	共 1500 分	1.前往專題網站，頂端索引欄點擊項目頁面 2.觀看影片 3.點擊「開始問答」完成問題
《河西走廊》	共 10 集，每集 10 題	共 300 分	
《蘇東坡》	共 6 集，每集 10 題	共 180 分	
《唐之韻》	共 20 集，每集 10 題	共 600 分	
《宋之韻》	共 20 集，每集 10 題	共 600 分	
《數學的故事》	共 4 集，每集 10 題	共 120 分	
《斗轉星移》	共 52 集，每集 10 題	共 1500 分	

香港青少年軍總會 (HKACA)

18 Kai Yip Road Kai Yip Estate, Kowloon Bay, Kowloon, Hong Kong

香港九龍灣啟業邨啟業道 18 號香港青少年軍總會

Tel:2357 0555 Fax:2771 7933



香港青少年軍總會

HONG KONG ARMY CADETS ASSOCIATION



- [《故宮100》第1集 天地之間](#)
- [《故宮100》第2集 至大無外](#)
- [《故宮100》第3集 有容乃大](#)
- [《故宮100》第4集 五鳳朝天](#)
- [《故宮100》第5集 四面玲瓏](#)
- [《故宮100》第6集 玉帶天河](#)
- [《故宮100》第9集 大地色彩](#)
- [《故宮100》第10集 國家儀式](#)
- [《故宮100》第11集 檢閱天下](#)
- [《故宮100》第12集 光影時間](#)
- [《故宮100》第13集 帝王心鏡](#)
- [《故宮100》第15集 座擁天下](#)



《故宮100》第1集 天地之間

開始問答



《故宮100》第2集 至大無外

開始作答

《故宮100》第2集 至大無外

我們已經收到您回覆的表單。

[查看分數](#)

[提交其他回應](#)

Google 並未認可或建立這項內容。檢舉濫用情形 - 服務條款 - 隱私權政策

Google 表單

活動規則：

- a. 總會將每週更新影片數目及發出問答题目（詳情請查看下列表格），團員需細心觀看每條影片，然後回答影片相關問題；
- b. 所有問題的答案均以影片內容為準；
- c. 每條影片的問題每位團員只可回答一次；
- d. 所有題目答對 1 題加 1 分，答錯不扣分；
- e. 完成並提交問題答案後，系統會自動計分，團員可點擊「查看分數」查看問題正確答案及獲得積分；
- f. 完成整個項目(例如：《故宮 100》)並取得該項目 80%以上的分數可額外加 100 積分，分數累積計算。

香港青少年軍總會 (HKACA)

18 Kai Yip Road Kai Yip Estate, Kowloon Bay, Kowloon, Hong Kong

香港九龍灣啟業邨啟業道 18 號香港青少年軍總會

Tel:2357 0555 Fax:2771 7933



香港青少年軍總會

HONG KONG ARMY CADETS ASSOCIATION

發佈日期	系列	更新集數
2022年3月9日	《故宮 100》	第 1-20 集
	《河西走廊》	第 1-2 集
	《蘇東坡》	第 1 集
	《唐之韻》	-
	《宋之韻》	第 1-5 集
	《數學的故事》	第 1 集
	《斗轉星移》	第 1-5 集
2022年3月16日	《故宮 100》	第 21-40 集
	《河西走廊》	第 3-4 集
	《蘇東坡》	第 2 集
	《唐之韻》	第 1-5 集
	《宋之韻》	第 1-5 集
	《數學的故事》	第 2 集
	《斗轉星移》	第 6-20 集
2022年3月23日	《故宮 100》	第 41-60 集
	《河西走廊》	第 5-6 集
	《蘇東坡》	第 3 集
	《唐之韻》	第 6-10 集
	《宋之韻》	第 11-15 集
	《數學的故事》	第 3 集
	《斗轉星移》	第 21-30 集
2022年3月30日	《故宮 100》	第 61-80 集
	《河西走廊》	第 7-8 集
	《蘇東坡》	第 4 集
	《唐之韻》	第 11-15 集
	《宋之韻》	第 16-20 集
	《數學的故事》	-
	《斗轉星移》	第 31-40 集
2022年4月6日	《故宮 100》	第 81-100 集
	《河西走廊》	第 9-10 集
	《蘇東坡》	第 5-6 集
	《唐之韻》	第 16-20 集
	《宋之韻》	-
	《數學的故事》	第 4 集
	《斗轉星移》	第 41-52 集

香港青少年軍總會 (HKACA)

18 Kai Yip Road Kai Yip Estate, Kowloon Bay, Kowloon, Hong Kong

香港九龍灣啟業邨啟業道 18 號香港青少年軍總會

Tel:2357 0555 Fax:2771 7933



香港青少年軍總會

HONG KONG ARMY CADETS ASSOCIATION

系列二：我的奧運夢

為了讓團員在家中學習的同時亦不忘運動，總會優化運動計劃，推出「我的奧運夢」系列，期望能夠鼓勵團員善用假期強身健體，建立良好的運動習慣，齊心抗疫。

項目	片段要求 (不少於)	分數	參加步驟
前後跳	50 次	10	1. 按要求自行錄製運動影片 2. 影片名稱改為： 個人姓名_日期_項目 3. 前往專題網站，頂端索引欄點擊「我的奧運夢」頁面 4. 點擊「影片上載」 5. 完成 Google 表單
轉身抬腿	50 次	10	
原地高抬腿	1 分鐘	10	
開合跳	1 分鐘	10	
俯臥跳(老虎跳)	20 次	10	
靠牆深蹲	1 分鐘	10	
平板支撐	1 分鐘	20	
跳繩	1 分鐘	20	
軍體拳/岳家拳	全套	30	
健體操（總會指定影片）	全套	50	
HIIT（總會指定影片）	全套	90	



活動規則：

- 團員可自行選擇一個或多個項目參加；
- 每個項目的影片須獨立拍攝；
- 各運動項目影片每天只限遞交一次；
- 每日運動項目獲取分數上限為 100 分；
- 影片內容必須達到上方片段要求方會計算；

香港青少年軍總會 (HKACA)

18 Kai Yip Road Kai Yip Estate, Kowloon Bay, Kowloon, Hong Kong

香港九龍灣啟業邨啟業道 18 號香港青少年軍總會

Tel:2357 0555 Fax:2771 7933



香港青少年軍總會

HONG KONG ARMY CADETS ASSOCIATION

f. 運動項目之動作可參考以下的圖示（完成圖示的動作才作一次計算）：



香港青少年軍總會 (HKACA)

18 Kai Yip Road Kai Yip Estate, Kowloon Bay, Kowloon, Hong Kong

香港九龍灣啟業邨啟業道 18 號香港青少年軍總會

Tel:2357 0555 Fax:2771 7933



香港青少年軍總會

HONG KONG ARMY CADETS ASSOCIATION

系列三：無聲勝有聲，傳遞祖國情

北京冬殘奧開幕式上，隨著嘹亮的國歌聲響起，五星紅旗冉冉升起。舞台一側的手語方陣中，舞蹈藝術家、中國殘疾人藝術團團長邵麗華帶著殘疾人演員們，深情地用手語「唱」著國歌，帶給人們心靈的震撼。總會鼓勵團員身體力行，將這份中國精神繼續傳遞。

參加步驟：

1. 前往專題網站，頂端索引欄點擊「無聲勝有聲，傳遞祖國情」頁面
2. 觀看〈中華人民共和國國歌〉國家通用手語視頻並自行學習
3. 按活動規則要求自行錄製運動影片
4. 影片名稱改為：個人姓名_無聲勝有聲，傳遞祖國情
5. 於專題網站內點擊「影片上載」
6. 完成 Google 表單

活動規則：

- a. 每位團員只可遞交一次；
- b. 請團員取橫向鏡頭拍攝（拍攝上半身）；
- c. 作品必須跟上歌詞節奏，且動作正確；
- d. 影片內容必須達到上方片段要求方會計算；
- e. 符合上述要求之影片將獲加於全能分數中加 500 分。



查詢

請電郵至 trg@hongkongarmycadets.org 或於辦公時間（星期一至五 0900 - 1800，公眾假期除外）致電 2771 7232 或 WhatsApp 5165 4118 與培訓部職員聯絡。