

## 【有關「sportACT 獎勵計劃」事宜】



定時做適量運動有益健康，這是大眾所認同的。世界衛生組織建議，5-17 歲兒童及青少年每天應累積**最少 60 分鐘**中等強度至劇烈強度的體能活動。因此，學生們都應從小培養做運動的興趣及習慣，透過運動訓練，學習與人相處及培養團體精神，從而增強自信，享受運動的樂趣和兼得運動帶來的多種益處。

為促進學校的體育發展，以推動健康校園文化，本校今年繼續參加由康樂及文化事務署推出的「sportACT 獎勵計劃」，鼓勵學生恆常參與運動，使之成為生活習慣，繼而深化及延續參與運動，鍛鍊體魄。有關「sportACT 獎勵計劃」的學生手冊，將於**第四週**由體育科老師於體育課時派給學生。

**學生必須參與**，請根據指引填妥「sportACT 獎勵計劃」的學生手冊，於十二月一日前呈交給體育科老師。

\*體育科平時分\*

平時分佔全年體育科考試 10%

在**連續 8 星期**內，運動量達到以下指標，即可申請相關證書：

銅獎	每星期 <b>最少 3 天</b> ，每天累計 <b>最少 60 分鐘</b>
銀獎	每星期 <b>最少 4 天</b> ，每天累計 <b>最少 60 分鐘</b>
金獎	每天 <b>最少 60 分鐘</b>

**負責老師：**何緯邦老師、譚慧雅副校長、梁美華主任、劉美琮老師



備注：推薦 Active Arcade 應用程式，在家中完成中等強度至劇烈強度的體能活動。

此致

貴家長

校 長: 黃偉堅

二零二三年九月二十日

23085

回 條

〔請於 22/9 或以前將回條交回班主任〕

敬覆者：

本人已知悉有關「sportACT 獎勵計劃」事宜，並會為(班別: \_\_\_\_\_)班學生(姓名: \_\_\_\_\_)作出適當的安排。

此覆

慈幼葉漢千禧小學

黃 校 長

家長簽署：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

日期：二零二三年九月\_\_\_\_日

樣本



教育局 協辦  
衛生署 全力支持



## 運動日誌



### 個人資料

學生姓名：陳大文 性別：男 / 女  
出生日期：2011 年 6 月 14 日 班別：6F  
就讀學校名稱：慈幼葉漢千禧小學 學號：3

凡就讀中、小學及特殊學校的日校學生均可透過就讀學校參加

### 學生約章

本人謹此承諾，參加由康樂及文化事務署主辦及教育局協辦的「sportACT獎勵計劃」。本人定當努力不懈，多做運動，在 2023 年 9 月 24 日至 2023 年 11 月 18 日期間的8星期內，以 金 / 銀 / 銅 獎為目標，按相應指標定期定量參與運動，以期達到獎項級別的要求。

學生簽署：陳大文 見證人簽署：Steven  
(須為下述其中一位核證人)  
日期：24/9/2023 日期：24/9/2023

### 核證人資料 [最少一人，最多四人]

核證人	姓名	與學生的關係 (如家長、老師、教練等)	簽名式樣
1	陳俊傑	家長	
2	林美美	家長	
3			
4			

### 【參加活動聲明書】 (供十八歲以下參加者的家長／監護人或獲授權人簽署)

本人謹此聲明，本人同意 陳大文 (學生姓名) 參加 2023 至 2024 年度「sportACT獎勵計劃」，並聲明他／她的健康及體能良好，適宜參加上述活動。

家長／監護人或獲授權人姓名：陳俊傑  
簽署：Steven 日期：24/9/2023

樣本



# 學生參與 運動日誌



請於運動強度達「中等」或以上並持續20分鐘的項目旁的空格內填上“√”號。

周次	日	一	二	三	四	五	六	每周總計
1	<input checked="" type="checkbox"/> 項目： <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 60 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input checked="" type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 60 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 25 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input checked="" type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 60 分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 項目： <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 120 分鐘	本周達標日數： <u>4</u> 天 核證人簽署 <u>Steven</u>
2	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	本周達標日數： _____ 天 核證人簽署 _____
3	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	本周達標日數： _____ 天 核證人簽署 _____
4	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	本周達標日數： _____ 天 核證人簽署 _____

項目	A 課外體育活動	B 家中活動	C 校內活動	D 體能活動
例子	<ul style="list-style-type: none"> <li>羽毛球班</li> <li>游泳</li> <li>與朋友打網球</li> <li>其他 (請註明) <u>田徑隊</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家務勞動</li> <li>體適能活動</li> <li>跳繩</li> <li>伸展活動</li> <li>其他 (請註明) _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小息體能活動</li> <li>午息體能活動</li> <li>早操</li> <li>體育課</li> <li>其他 (請註明) _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>交通往來間的急步行</li> <li>行樓梯</li> <li>與寵物散步</li> <li>遊樂場玩耍</li> <li>遠足</li> <li>其他 (請註明) _____</li> </ul>