

嗇色園主辦可銘學校
有關「學校體育推廣計劃(sportACT)」(下學期)事宜
(通告第 120/2020 號)

致一至六年級學生家長：

本校為培養同學持續進行體育運動的習慣和興趣，現向全校同學推介由康樂及文化事務處主辦的「學校體育推廣計劃(sportACT)」。上學期的進展良好，現繼續鼓勵同學參加。此計劃的目標是鼓勵學生多做運動，並按自己的能力訂立適量的運動參與計劃，建立恆常參與運動的習慣。透過記錄連續 8 星期的運動時數，達到指定次數及時數要求的同學將會獲得獎項，詳情如下：

對象	全校一至六年級的學生
日期	2021 年 3 月 29 日至 5 月 31 日
內容	<p>學生須先在參加者約章上簽署(全方位自學冊第 35 頁)，再經家長簽署以示同意後，便可參加本計劃。參加者可按自己的身體狀況，依照個人興趣選擇適合自己的體育活動或運動項目，以訂立個人的運動計劃和目標，並在運動日誌中自行記下每天的運動紀錄和統計每周的運動時數(全方位自學冊第 36-37 頁)，再由家長簽署以作核實。在完成連續 8 星期的運動計劃後須計出總成績(全方位自學冊第 34 頁)，最後將運動日誌交回學校。</p> <p>如學生未能取得全方位自學冊，可先下載及列印附件作為記錄，稍後可按上述安排把每天的運動紀錄和統計每周的運動時數記錄在全方位自學冊內，再由家長簽署以作核實。在完成連續 8 星期的運動計劃後，須計算出總成績及填妥達標成績(全方位自學冊第 34 頁)，最後將運動日誌交回學校。</p>
家長的角色	家長可作為學生參與計劃過程中的核證人員，鼓勵和督導他們完成已定的計劃，並在過程中簽署以作核實學生的運動記錄。
獎項	<p>銅獎---每星期內最少 3 天，每天累計最少 60 分鐘。</p> <p>銀獎---每星期內最少 4 天，每天累計最少 60 分鐘。</p> <p>金獎---每天最少 60 分鐘。</p>
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在 8 星期中最少有 6 個星期能達到指標； 2. 建議的運動量度達中等或以上程度(運動達中等程度時，會令人流汗、心跳加速和呼吸加重)； 3. 每次運動不少於 20 分鐘。(包括體育科的上課時數)

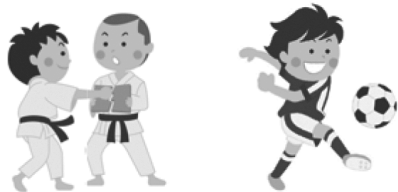
如對上述「學校體育推廣計劃(sportACT)」有任何查詢，請致電 2445 0101 與陳偉恒老師聯絡。

校長 譚鳳婷 謹啟
二零二一年三月十九日





只要連續在8星期內，運動*量達到下列指標，便可申請相關證書：

	中學及小學 (包括群育學校)	特殊學校 (群育學校除外)
金獎	每天最少60分鐘	每天最少30分鐘
銀獎	每星期最少4天，每天累計最少60分鐘	每星期最少4天，每天累計最少30分鐘
銅獎	每星期最少3天，每天累計最少60分鐘	每星期最少2天，每天累計最少30分鐘
備註	1. 在8星期中最少有6個星期能達到指標； 2. 在老師督導下，學生在體育課實際進行體能活動的時間，均可納入計算獎勵的範圍； 3. 建議的運動強度達中等 [^] 或以上程度； 4. 每次運動最少20分鐘。 	1. 在8星期中最少有6個星期能達到指標； 2. 在老師督導下，學生在體育課實際進行體能活動的時間，均可納入計算獎勵的範圍； 3. 每星期最少有一次在老師、教練或家人督導下參與課外的體能活動； 4. 建議的運動強度達中等 [^] 或以上程度，積極參與活動的時間較強度為重要；監護人可根據學生的身體條件，選擇適合他們身體狀況的活動類型和活動量； 5. 每次運動最少20分鐘。
	*運動包括有計劃的體能訓練及體能活動；如家務勞動、行樓梯、交通往來之間的急步行走、遠足、與寵物散步等。	
	[^] 運動強度達中等程度時，會令人流汗、心跳加速和呼吸加重。	
	# 根據世界衛生組織最新的建議，5-17歲的兒童及青少年應每天進行累計至少60分鐘的中等至高強度體能活動，以增進心肺、肌肉和骨骼健康，並減少慢性非傳染性疾病風險。「累計」的意思指一天分幾次進行較短時間的活動（例如兩次30分鐘），然後把每一次所用時間加起來，達到每天60分鐘的目標。	

確認達標聲明

總計 =

每星期達標日數有 ____ 天
 共 ____ 星期達標
 (最少須有6星期達標，
 才算完成計劃。)

現聲明我已根據約章完成八星期的運動計劃，
 成績如下：（請在所達級別旁填上“√”號）

- 金獎
 銀獎
 銅獎

學生簽署：_____ 日期：_____

核證人簽署：_____ 日期：_____

負責老師簽署：_____ 日期：_____



運動日誌



個人資料

學生姓名：_____

性別： 男 / 女

出生日期：_____年_____月_____日

班別：_____

就讀學校名稱：_____

學號：_____

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_____年_____月_____日至_____年_____月_____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：_____

見證人簽署：_____

(須為下述其中一位核證人)

日期：_____

日期：_____

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			
2			
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_____ (學生姓名) 參加_____至_____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：_____

簽署：_____

日期：_____



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 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 _____
	<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 _____
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 _____
	<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 _____
	<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 _____
	<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"> • 羽毛球班 • 游泳 • 與朋友打網球 • 其他 (請註明) _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • 家務勞動 • 體適能活動 • 跳繩 • 伸展活動 • 其他 (請註明) _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • 小息體能活動 • 午息體能活動 • 早操 • 體育課 • 其他 (請註明) _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • 交通往來間的急步行 • 行樓梯 • 與寵物散步 • 遊樂場玩耍 • 遠足 • 其他 (請註明) _____



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
5	<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 _____
	6	<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
7		<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
	8	<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

獎項指標

	中學及小學 (包括群育學校)	特殊學校 (群育學校除外)
金獎	每天最少60分鐘	每天最少30分鐘
銀獎	每星期最少4天，每天累計最少60分鐘	每星期最少4天，每天累計最少30分鐘
銅獎	每星期最少3天，每天累計最少60分鐘	每星期最少2天，每天累計最少30分鐘