


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)
<b>金獎</b>	每天最少60分鐘	每天最少30分鐘
<b>銀獎</b>	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
<b>銅獎</b>	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
<b>備註</b>	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。	

## 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：**港九街坊婦女會孫方中小學** 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 2022 年 11 月 20 日至 2023 年 1 月 14 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	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11	本周達標日數： _____天 核證人簽署 _____
	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	
2	27/11	28/11	29/11	30/11	1/12	2/12	3/12	本周達標日數： _____天 核證人簽署 _____
	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	
3	4/12	5/12	6/12	7/12	8/12	9/12	10/12	本周達標日數： _____天 核證人簽署 _____
	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	
4	11/12	12/12	13/12	14/12	15/12	16/12	17/12	本周達標日數： _____天 核證人簽署 _____
	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	

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) _____</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>



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	18/12	19/12	20/12	21/12	22/12	23/12	24/12	本周達標日數： _____天 核證人簽署 _____
	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	
6	25/12	26/12	27/12	28/12	29/12	30/12	31/12	本周達標日數： _____天 核證人簽署 _____
	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	
7	1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1	本周達標日數： _____天 核證人簽署 _____
	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	
8	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1	14/1	本周達標日數： _____天 核證人簽署 _____
	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ D= _____分鐘	項目： A+ B+ C+ 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