

港九街坊婦女會孫方中小學
MVPA60 獎勵計劃「體能活動日誌」收集日期

敬啟者：本年度學校參與教育局「MVPA60 獎勵計劃」，旨在鼓勵學生建立恆常參與體能活動的習慣。世界衛生組織建議兒童及青少年應平均每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（MVPA60）。學生亦可從中培養堅毅、勇於接受挑戰等正面價值觀和態度。

在計劃期間，學生在一星期體能活動總時間達 420 分鐘或以上（ $60 \times 7 = 420$ 分鐘）之指定週數（可連續或累積計算），便可獲得金、銀或銅章證書（電子獎狀）：

MVPA60 獎項	達 420 分鐘或以上之週數
金獎	最少 12 星期
銀獎	最少 10 星期
銅獎	最少 8 星期

填寫後的「體能活動日誌」，須於 30/4-8/5 期間交予各班的體育科老師核實及統計，敬請各家長留意。「體能活動日誌」內共有四期反思，鼓勵同學積極參與，每期優秀作品將有小禮物以茲鼓勵。如有疑問，歡迎與體育科老師聯絡。

此致
貴家長台照

校長：蔡惠儀 謹啟
二零二六年一月五日