

sportACT 運動日誌 指引



康樂及文化事務署
主辦



教育局 協辦
衛生署 全力支持



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：_____





運動日誌



個人資料

學生姓名：李好動

性別：☒男 / ☐女

出生日期：2011 年 1 月 1 日

班別：5A

就讀學校名稱：天主教聖安德肋小學

學號：10

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 2021 年 3 月 21 日至 2021 年 5 月 15 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：李好動

見證人簽署：LEE

(須為下述其中一位核證人)

日期：2021-03-20

日期：2021-03-20

見證人及核證人
請填寫家長及簽名

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	李大力	家長	LEE
2	陳柔柔	家長	柔
3			
4			

家長填寫及簽名

【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 李好動 (學生姓名) 參加 20 至 21 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：陳柔柔

簽署：柔

日期：2021-03-20

獎項指標

- 每次運動量最少20分鐘

獎項指標	
中學及小學 (包括群育學校)	
金獎	每天最少60分鐘
銀獎	每星期最少4天，每天累計最少60分鐘
銅獎	每星期最少3天，每天累計最少60分鐘

- 8星期內，最少有6個星期能達以下指標：

銅獎指標：每星期最少3天，每天累計最少60分鐘

銀獎指標：每星期最少4天，每天累計最少60分鐘

金獎指標：6個星期連續每天累計最少60分鐘

- 每週統計達標日數，並請家長簽署
- 記錄時段由**3月21日至5月15日**
- 完成後把運動日誌交給體育科老師

例子(星期日)：
早上在家協助媽媽拖地 20分鐘、下午到遊樂場玩耍 30分鐘
晚上在家做伸展運動 20分鐘

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	項目： ☐ A+ ☒ B+ ☐ C+ ☒ D= 70 分鐘	項目： ☐ A+ ☒ B+ ☐ C+ ☐ D= 20 分鐘	項目： ☐ A+ ☒ B+ ☐ C+ ☒ D= 50 分鐘	項目： ☐ A+ ☒ B+ ☐ C+ ☒ D= 60 分鐘	項目： ☐ A+ ☐ B+ ☐ C+ ☐ D= 分鐘	項目： ☐ A+ ☒ B+ ☐ C+ ☐ D= 30 分鐘	項目： ☒ A+ ☒ B+ ☐ C+ ☒ D= 60 分鐘	本周達標日數： 3 天 核證人簽署 LEE

運動項目例子

- 護脊操
- 原地跑
- 開合跳
- Sit-up

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	• 羽毛球班 • 游泳 • 與朋友打網球 • 其他 (請註明) _____	• 家務勞動 • 體適能活動 • 跳繩 • 伸展活動 • 其他 (請註明) _____	• 小息體能活動 • 午息體能活動 • 早操 • 體育課 • 其他 (請註明) _____	• 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) _____

銅獎例子：8星期內最少有6星期達標(每星期最少3天)

不足60分鐘，所以不計算

本周達標日數2天，但不足3天，所以這星期不達標

這兩天不足60分鐘，所以不計算

本周達標日數3天，所以這星期達標

周次	日	一	二	三	四	五	六	每周總計
1	21/3 項目： A+✓B+ C+✓D= 65 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	24/3 項目： A+✓B+ C+✓D= 35 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	27/3 項目： A+✓B+ C+✓D= 70 分鐘	本周達標日數： 2 天 核證人簽署 LEE
2	28/3 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	30/3 項目： A+✓B+ C+✓D= 50 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	2/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 70 分鐘	3/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 70 分鐘	本周達標日數： 3 天 核證人簽署 LEE
3	4/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	5/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	6/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	7/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	8/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	9/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	10/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 80 分鐘	本周達標日數： 7 天 核證人簽署 LEE
4	11/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 80 分鐘	12/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	14/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	16/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	17/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 70 分鐘	本周達標日數： 5 天 核證人簽署 LEE

周次	日	一	二	三	四	五	六	每周總計
5	18/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 65 分鐘	19/4 項目： A+ B+ C+ D= 40 分鐘	20/4 項目： A+ B+ C+✓D= 40 分鐘	21/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	24/4 項目： A+ B+ C+✓D= 70 分鐘	本周達標日數： 3 天 核證人簽署 LEE
6	25/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 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	30/4 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	1/5 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	本周達標日數： 3 天 核證人簽署 LEE
7	2/5 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	5/5 項目： A+✓B+ C+✓D= 35 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	7/5 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	8/5 項目： A+✓B+ C+✓D= 70 分鐘	本周達標日數： 3 天 核證人簽署 LEE
8	9/5 項目： A+✓B+ C+✓D= 70 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	11/5 項目： A+✓B+ C+ D= 60 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	14/5 項目： A+✓B+ C+✓D= 60 分鐘	15/5 項目： A+✓B+ C+✓D= 90 分鐘	本周達標日數： 4 天 核證人簽署 LEE

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	- 羽毛球班 - 游泳 - 與朋友打網球 - 其他 (請註明) _____	- 家務勞動 - 體適能活動 - 跳繩 - 伸展活動 - 其他 (請註明) _____	- 小息體能活動 - 午息體能活動 - 早操 - 體育課 - 其他 (請註明) _____	- 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) _____

獎項指標

	中學及小學 (包括群育學校)	特殊學校 (包括學校除)
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



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。 	
	*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。	

填妥後請家長簽名
最後交回體育老師

確認達標聲明

總計 =	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）	
每星期達標日數有 3 天 共 7 星期達標 （最少須有6星期達標， 才算完成計劃。）	☐ 金獎	學生簽署： <u>李好動</u> 日期： <u>2021-05-16</u> 核證人簽署： <u>LEE</u> 日期： <u>2021-05-16</u> 負責老師簽署： _____ 日期： _____
	☐ 銀獎	
	☒ 銅獎	

銀獎例子：8星期內最少有6星期達標(每星期最少4天)

不足60分鐘，所以
不計算

達標日數只有2天和3天，
但不足4天，所以這兩
星期不達銀獎目標

這天不足60分鐘，
所以不計算

本周達標日數4天，
所以這星期達標

周次	日	一	二	三	四	五	六	每周總計
1	21/3 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 65 分鐘	項目： A+ ☐ B+ C+ ☐ D= 分鐘	項目： A+ ☐ B+ C+ ☐ D= 分鐘	24/3 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 35 分鐘	項目： A+ ☐ B+ C+ ☐ D= 分鐘	項目： A+ ☐ B+ C+ ☐ D= 分鐘	27/3 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 70 分鐘	本周達標日數： 2 天 核證人簽署 LEE
2	28/3 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 60 分鐘	項目： A+ ☐ B+ C+ ☐ D= 分鐘	30/3 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 50 分鐘	項目： A+ ☐ B+ C+ ☐ D= 分鐘	項目： A+ ☐ B+ C+ ☐ D= 分鐘	2/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 70 分鐘	3/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 70 分鐘	本周達標日數： 3 天 核證人簽署 LEE
3	4/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 60 分鐘	5/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 60 分鐘	6/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 60 分鐘	7/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 60 分鐘	8/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 60 分鐘	9/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 60 分鐘	10/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 80 分鐘	本周達標日數： 7 天 核證人簽署 LEE
4	11/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 80 分鐘	12/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 60 分鐘	項目： A+ ☐ B+ C+ ☐ D= 分鐘	14/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 60 分鐘	項目： A+ ☐ B+ C+ ☐ D= 分鐘	16/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 60 分鐘	17/4 項目： A+ ☒ B+ C+ ☒ D= 70 分鐘	本周達標日數： 5 天 核證人簽署 LEE

周次	日	一	二	三	四	五	六	每周總計
5	18/4 項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 65 分鐘	19/4 項目： A+ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	20/4 項目： A+ B+ C+ ✓ D= 40 分鐘	21/4 項目： A+ ✓ B+ ✓ C+ ✓ D= 60 分鐘	 項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	 項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	24/4 項目： A+ B+ ✓ C+ ✓ D= 70 分鐘	本周達標日數： 4 天 核證人簽署 LEE
6	25/4 項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	 項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	 項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	28/4 項目： A+ ✓ B+ ✓ C+ ✓ D= 60 分鐘	 項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	30/4 項目： ✓ A+ ✓ B+ ✓ C+ ✓ D= 60 分鐘	1/5 項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	本周達標日數： 4 天 核證人簽署 LEE
7	2/5 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	 項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	 項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	5/5 項目： A+ ✓ B+ ✓ C+ ✓ D= 60 分鐘	 項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	7/5 項目： ✓ A+ ✓ B+ ✓ C+ ✓ D= 60 分鐘	8/5 項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 70 分鐘	本周達標日數： 4 天 核證人簽署 LEE
8	9/5 項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 70 分鐘	 項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	11/5 項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ D= 60 分鐘	 項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	 項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	14/5 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	15/5 項目： ✓ A+ ✓ B+ ✓ C+ ✓ D= 90 分鐘	本周達標日數： 4 天 核證人簽署 LEE

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	- 羽毛球班 - 游泳 - 與朋友打網球 - 其他 (請註明)	- 家務勞動 - 體適能活動 - 跳繩 - 伸展活動 - 其他 (請註明)	- 小息體能活動 - 午息體能活動 - 早操 - 體育課 - 其他 (請註明)	- 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)

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



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。 	
	*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。	

填妥後請家長簽名
最後交回體育老師

確認達標聲明

總計 =	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）	
每星期達標日數有 <u>4</u> 天 共 <u>6</u> 星期達標 （最少須有6星期達標， 才算完成計劃。）	☐ 金獎	學生簽署： <u>李好動</u> 日期： <u>2021-05-16</u> 核證人簽署： <u>LEE</u> 日期： <u>2021-05-16</u> 負責老師簽署：_____ 日期：_____
	☒ 銀獎	
	☐ 銅獎	

金獎例子：8星期內最少有6星期達標(每天最少60分鐘)

不足60分鐘，所以不計算

達標日數只有2天和3天，不是每天，所以這兩星期不達金獎目標

本周達標日數7天，所以這星期達標

周次	日	一	二	三	四	五	六	每周總計
1	21/3			24/3			27/3	本周達標日數： 2 天 核證人簽署 LEE
	項目： A+✓B+ C+✓D=	項目： A+ B+ C+ D=	項目： A+ B+ C+ D=	項目： A+✓B+ C+✓D=	項目： A+ B+ C+ D=	項目： A+ B+ C+ D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	65 分鐘
2	28/3		30/3			2/4	3/4	本周達標日數： 3 天 核證人簽署 LEE
	項目： A+✓B+ C+✓D=	項目： A+ B+ C+ D=	項目： A+✓B+ C+✓D=	項目： A+ B+ C+ D=	項目： A+ B+ C+ D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	60 分鐘
3	4/4	5/4	6/4	7/4	8/4	9/4	10/4	本周達標日數： 7 天 核證人簽署 LEE
	項目： A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+ B+ C+ D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	60 分鐘
4	11/4	12/4	13/4	14/4	15/4	16/4	17/4	本周達標日數： 7 天 核證人簽署 LEE
	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	80 分鐘

周次	日	一	二	三	四	五	六	每周總計
5	18/4	19/4	20/4	21/4	22/4	23/4	24/4	本周達標日數： 7 天 核證人簽署 LEE
	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： A+✓B+ C+✓D=	65 分鐘
6	25/4	26/4	27/4	28/4	29/4	30/4	1/5	本周達標日數： 7 天 核證人簽署 LEE
	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	60 分鐘
7	2/5	3/5	4/5	5/5	6/5	7/5	8/5	本周達標日數： 7 天 核證人簽署 LEE
	項目： A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	60 分鐘
8	9/5	10/5	11/5	12/5	13/5	14/5	15/5	本周達標日數： 7 天 核證人簽署 LEE
	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	項目： A+✓B+ C+✓D=	項目： ✓A+✓B+ C+✓D=	70 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	- 羽毛球班 - 游泳 - 與朋友打網球 - 其他 (請註明) _____	- 家務勞動 - 體適能活動 - 跳繩 - 伸展活動 - 其他 (請註明) _____	- 小息體能活動 - 午息體能活動 - 早操 - 體育課 - 其他 (請註明) _____	- 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) _____

獎項指標

	中學及小學 (包括群育學校)	特殊學校 (除學校除外)
金獎	每天最少60分鐘	每天最少60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



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。	

填妥後請家長簽名
最後交回體育老師

確認達標聲明

總計 = 每星期達標日數有 <u>7</u> 天 共 <u>6</u> 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：<u>李好動</u> 日期：<u>2021-05-16</u> 核證人簽署：<u>LEE</u> 日期：<u>2021-05-16</u> 負責老師簽署：_____ 日期：_____
---	--