

sportACT 運動日誌 指引

3月12日 至 5月6日

二年級 至 六年級



教育局 協辦
衛生署 全力支持



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：2013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2023年3月12日至2023年5月6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
日期：2023-03-10

見證人簽署：LEE
(須為下述其中一位核證人)
日期：2023-03-10

2023年3月12日至
2023年5月6日

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：2023-03-10

獎項指標

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

- 每次運動量最少20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12日至5月6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	12/3 項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 70 分鐘	13/3 項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 20 分鐘	14/3 項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 50 分鐘	15/3 項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 60 分鐘	16/3 項目: <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____ 分鐘	17/3 項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 30 分鐘	18/3 項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> 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	<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) _____

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	12/3 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 65 分鐘			15/3 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 35 分鐘			18/3 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 70 分鐘	本周達標日數： 2 天 核證人簽署 LEE
2	19/3 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘		21/3 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 50 分鐘			24/3 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 70 分鐘	25/3 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 70 分鐘	本周達標日數： 3 天 核證人簽署 LEE
3	26/3 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	27/3 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	28/3 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	29/3 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	30/3 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	31/3 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	1/4 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 80 分鐘	本周達標日數： 7 天 核證人簽署 LEE
4	2/4 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 80 分鐘	3/4 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘		5/4 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= 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	9/4 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 65 分鐘	10/4 項目： A+ B+ C+ D= 40 分鐘	11/4 項目： A+ B+ C+ ✓ D= 40 分鐘	12/4 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘			15/4 項目： A+ B+ C+ D= 70 分鐘	本周達標日數： 3 天 核證人簽署 LEE	
6	16/4 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘					21/4 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	22/4 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	本周達標日數： 3 天 核證人簽署 LEE	
7	23/4 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘				26/4 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 35 分鐘		28/4 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	29/4 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 70 分鐘	本周達標日數： 3 天 核證人簽署 LEE
8	30/4 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 70 分鐘		2/5 項目： A+ ✓ B+ C+ D= 60 分鐘			5/5 項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60 分鐘	6/5 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	<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) _____

獎項指標

	中學及小學 (包括群育學校)	特殊學校 (特殊學校除)
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	<ol style="list-style-type: none"> 在8星期中最少有6個星期能達到指標； 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； 建議的運動強度達中等[~]或以上程度； 每次運動最少20分鐘。 	
	<p>*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。</p> <p>[~]運動強度達中等程度時，會令人流汗、心跳加速和呼吸加重。</p> <p>#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。</p>	

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 3 天
共 7 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：李好動 日期：2023-05-06

核證人簽署：LEE 日期：2023-05-06

負責老師簽署：_____ 日期：_____

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	12/3			15/3			18/3	本周達標日數： 2天 核證人簽署 LEE
	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	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	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 70分鐘	
2	19/3		21/3			24/3	25/3	本周達標日數： 3天 核證人簽署 LEE
	項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	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	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 70分鐘	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 70分鐘	
3	26/3	27/3	28/3	29/3	30/3	31/3	1/4	本周達標日數： 7天 核證人簽署 LEE
	項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60分鐘	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60分鐘	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60分鐘	項目： ✓ A+ B+ C+ D= 60分鐘	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60分鐘	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60分鐘	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 80分鐘	
4	2/4	3/4		5/4		7/4	8/4	本周達標日數： 5天 核證人簽署 LEE
	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 80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= 60分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60分鐘	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 70分鐘	

周次	日	一	二	三	四	五	六	每周總計
5	9/4	10/4	11/4	12/4			15/4	本周達標日數： 4天 核證人簽署 LEE
	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 65分鐘	項目： A+ B+ C+ ✓ D= 60分鐘	項目： A+ B+ C+ ✓ D= 40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= 分鐘	項目： A+ B+ C+ ✓ D= 70分鐘	
6	16/4			19/4		21/4	22/4	本周達標日數： 4天 核證人簽署 LEE
	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= 60分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60分鐘	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60分鐘	
7	23/4			26/4		28/4	29/4	本周達標日數： 4天 核證人簽署 LEE
	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= 60分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60分鐘	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 70分鐘	
8	30/4		2/5			5/5	6/5	本周達標日數： 4天 核證人簽署 LEE
	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 70分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 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= 分鐘	項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 60分鐘	項目： ✓ A+ ✓ B+ C+ ✓ D= 90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"> 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) _____

獎項指標

	中學及小學 (包括群育學校)	特殊學校 (編制學校除外)
金獎	每天最少60分鐘	每天最少40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	<ol style="list-style-type: none"> 在8星期中最少有6個星期能達到指標； 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； 建議的運動強度達中等[~]或以上程度； 每次運動最少20分鐘。 	<ol style="list-style-type: none"> 在8星期中最少有6個星期能達到指標； 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； 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； 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； 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

<p>總計 =</p> <p>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。)</p>	<p>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)</p> <p><input type="radio"/> 金獎 <input checked="" type="radio"/> 銀獎 <input type="radio"/> 銅獎</p> <p>學生簽署：<u>李好動</u> 日期：<u>2023-05-06</u> 核證人簽署：<u>LEE</u> 日期：<u>2023-05-06</u> 負責老師簽署：_____ 日期：_____</p>
---	---

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	12/3			15/3			18/3	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	19/3		21/3			24/3	25/3	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	26/3	27/3	28/3	29/3	30/3	31/3	1/4	本周達標日數： 7天 核證人簽署 LEE
	項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D=	60 分鐘						
4	2/4	3/4	4/4	5/4	6/4	7/4	8/4	本周達標日數： 7天 核證人簽署 LEE
	項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D=	80 分鐘						

周次	日	一	二	三	四	五	六	每周總計
5	9/4	10/4	11/4	12/4	13/4	14/4	15/4	本周達標日數： 7天 核證人簽署 LEE
	項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D=	65 分鐘						
6	16/4	17/4	18/4	19/4	20/4	21/4	22/4	本周達標日數： 7天 核證人簽署 LEE
	項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D=	60 分鐘						
7	23/4	24/4	25/4	26/4	27/4	28/4	29/4	本周達標日數： 7天 核證人簽署 LEE
	項目： A+ ✓ B+ C+ ✓ D=	60 分鐘						
8	30/4	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5	6/5	本周達標日數： 7天 核證人簽署 LEE
	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	<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) _____

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

特殊學校 (包括學校除外)	
金獎	每天最少30分鐘
銀獎	每星期最少4天，每天累計最少30分鐘
銅獎	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	<ol style="list-style-type: none"> 在8星期中最少有6個星期能達到指標； 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； 建議的運動強度達中等[~]或以上程度； 每次運動最少20分鐘。 	
	<p>*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。</p> <p>[~]運動強度達中等程度時，會令人流汗、心跳加速和呼吸加重。</p> <p>#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。</p>	

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 7 天
共 6 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：李好動 日期：2023-05-06

核證人簽署：LEE 日期：2023-05-06

負責老師簽署：_____ 日期：_____