

愛秩序灣官立小學

香港筲箕灣愛秩序灣愛禮街一號(電話：2561 1118 傳真：25628437)

2025-2026 年度通知第 C55 號

各位家長：

茲通告「sportACT 獎勵計劃」事宜

為鼓勵學生積極參與恆常運動及培養良好的生活習慣，學校本年度繼續參加由康樂及文化事務署主辦、教育局協辦及衛生署全力支持的「sportACT 獎勵計劃」。請家長協助子女填寫 sportACT 運動日誌內的「個人資料」、「學生約章」及「參加活動聲明書」，並以核證人員的身分填寫「核證人資料」，於每周末確認子女的運動紀錄，以及在完成計劃後簽署「確認達標聲明」。每位成功達標的學生可獲發獎狀，以示嘉許。

計劃日期：2025 年 11 月 30 日至 2026 年 1 月 24 日，共 8 星期內進行。

成功指標：

獎狀等級類別	成功指標準則 (在至少 6 星期內)
「sportACT 金獎」	每天運動最少 60 分鐘
「sportACT 銀獎」	每星期運動最少 4 天，每天累計最少 60 分鐘
「sportACT 銅獎」	每星期運動最少 3 天，每天累計最少 60 分鐘

- 在 8 星期中最少有 6 個星期能達到指標
- 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
- 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
- 建議的運動強度達中等或以上程度
- 每次運動最少 20 分鐘

計劃結束後，請 貴子弟將運動日誌於 2026 年 1 月 26 日(一)交體育科老師辦理，以便學校核實相關紀錄。

如有任何查詢，請致電學校與高老師聯絡。

校長



崔家祥

二零二五年十一月七日



運動日誌

個人資料

學生姓名： 陳小明 性別： 男 / 女
 出生日期： 2015 年 1 月 1 日 班別： 4D
 就讀學校名稱： 愛秩序灣官立小學 學號： 24



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 2025 年 11 月 30 日至 2026 年 1 月 24 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。

← 本年度活動期

學生簽署： 明 見證人簽署： 欣
 (須為下述其中一位核證人)
 日期： 10-11-2025 日期： 10-11-2025

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	陳大強	家長	強
2	張小欣	家長	欣
3	李小雯	教練	雯
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 陳小明 (學生姓名) 參加 2025 至 2026 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： 張小欣
 簽署： 欣 日期： 10-11-2025

達到條件
才算達標



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
1	30/1	1/2	2/2	3/2	4/2	5/2	6/2	每天累計60分鐘 才算一日 本周達標日數： <u>4</u> 天 核證人簽署 <u>欣</u>
	項目： A+ B+ C+√D= 60 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： √A+ B+ C+ D= 90 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： A+ B+ C+√D= 20 分鐘	項目： A+ B+ √C+ D= 70 分鐘	項目： A+ B+ C+√D= 60 分鐘	
2	7/2	8/2	9/2	10/2	11/2	12/2	13/2	本周達標日數： <u>4</u> 天 核證人簽署 <u>欣</u>
	項目： A+ B+ C+√D= 60 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： √A+ B+ C+ D= 90 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： A+ B+ C+√D= 20 分鐘	項目： A+ B+ √C+ D= 70 分鐘	項目： A+ B+ C+√D= 60 分鐘	
3	14/2	15/2	16/2	17/2	18/2	19/2	20/2	本周達標日數： <u>3</u> 天 核證人簽署 <u>欣</u>
	項目： A+ B+ C+√D= 60 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： √A+ B+ C+ D= 90 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= 60 分鐘	
4	21/2	22/2	23/2	24/2	25/2	26/2	27/2	本周達標日數： <u>3</u> 天 核證人簽署 <u>欣</u>
	項目： A+ B+ C+√D= 60 分鐘	項目： A+ B+ C+ D= 分鐘	項目： √A+ B+ C+ D= 90 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= 60 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) _____



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	28/12	29/12	30/12	31/12	1/1	2/1	3/1	本周達標日數： <u>4</u> 天 核證人簽署 <u>GR</u>
	項目： A+ B+ C+√D= 60 分鐘	項目： A+√B+ C+ D= 60 分鐘	項目： √A+ B+ C+ D= 90 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= 60 分鐘	
6	4/1	5/1	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	本周達標日數： <u>4</u> 天 核證人簽署 <u>GR</u>
	項目： A+ B+ C+√D= 60 分鐘	項目： A+√B+ C+ D= 60 分鐘	項目： √A+ B+ C+ D= 90 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= 60 分鐘	
7	11/1	12/1	13/1	14/1	15/1	16/1	17/1	本周達標日數： <u>4</u> 天 核證人簽署 <u>GR</u>
	項目： A+ B+ C+√D= 60 分鐘	項目： A+√B+ C+ D= 60 分鐘	項目： √A+ B+ C+ D= 90 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= 60 分鐘	
8	18/1	19/1	20/1	21/1	22/1	23/1	24/1	本周達標日數： <u>5</u> 天 核證人簽署 <u>GR</u>
	項目： A+ B+ C+√D= 60 分鐘	項目： A+√B+ C+ D= 60 分鐘	項目： √A+ B+ C+ D= 90 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= 60 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



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	- 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。 	- 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。		

確認達標聲明

總計 =

每星期達標日數有 4 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：明 日期：24-1-2025

核證人簽署：欣 日期：24-1-2025

負責老師簽署：高 日期：26-1-2025