



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 | 一星期7天，每天平均運動不少於60分鐘 | 一星期7天，每天平均運動不少於30分鐘 |
| 銀獎 | 一星期最少4天，每天平均運動不少於60分鐘 | 一星期最少4天，每天平均運動不少於30分鐘 |
| 銅獎 | 一星期最少3天，每天平均運動不少於60分鐘 | 一星期最少2天，每天平均運動不少於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 [^] 或劇烈 [#] 程度； 4. 每次運動最少20分鐘，時間稍長更佳。  | 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 [^] 或劇烈 [#] 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，時間稍長更佳。 |
| | * 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。 ● 只能以短句或單字與人交談。 | |
| | [#] 運動強度達劇烈程度時 ● 心跳和呼吸會明顯加快。 ● 不能與人如常對答。 | |
| | 根據世界衛生組織的建議，5-17歲的兒童及青少年應每星期平均每天進行最少60分鐘中等至劇烈強度（以帶氧運動為主）的體能活動，當中應包括每星期有最少三天進行劇烈強度的帶氧運動，以及可強化肌肉和骨骼的活動。 | |

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：_____



主辦



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：_____



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= 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 | 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 | 本周達標日數： ____天 核證人簽署 _____ |
| 2 | 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 | 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 | 本周達標日數： ____天 核證人簽署 _____ |
| 3 | 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 | 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 | 本周達標日數： ____天 核證人簽署 _____ |
| 4 | 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 | 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 | 本周達標日數： ____天 核證人簽署 _____ |

| 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 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 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 遠足 踏單車 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 | 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 | 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 | 本周達標日數： ____天 核證人簽署 _____ |
| 6 | 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 | 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 | 本周達標日數： ____天 核證人簽署 _____ |
| 7 | 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 | 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 | 本周達標日數： ____天 核證人簽署 _____ |
| 8 | 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 | 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 | 本周達標日數： ____天 核證人簽署 _____ |

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 | 一星期7天，每天平均運動不少於60分鐘 | 一星期7天，每天平均運動不少於30分鐘 |
| 銀獎 | 一星期最少4天，每天平均運動不少於60分鐘 | 一星期最少4天，每天平均運動不少於30分鐘 |
| 銅獎 | 一星期最少3天，每天平均運動不少於60分鐘 | 一星期最少2天，每天平均運動不少於30分鐘 |