

東華三院周演森小學通告
有關體育科「SportAct運動日誌」事宜

敬啟者：

本校十分關注學生的身心健康，因此在體育科校本網頁內，早已新增「四大元素」，而其中之一就是「SportAct運動日誌」。

「SportAct運動日誌」由康樂及文化事務署編訂，目標是鼓勵學生多做運動，並按自己的能力訂立適量的運動參與計畫，建立恆常參與運動的習慣，在求學時期讓體魄與心智一同健康成長。凡表現達標的學生(小一至小五)，可以得金、銀或銅獎；小六學生於畢業前可得校本獎狀，以資表揚。

(康文署參考網址：https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/sports_award/sportACT/sportACT_main.html)

「SportAct運動日誌」的推行日期是從25.4.2021(日)至19.6.2021(六)，全期為時連續八週。除了常見的運動項目，例如足球、單車、游泳和遠足外，在這個「新常態」中，學生將一些「消耗體能的活動」(如洗碗、掃地、走樓梯、伸展體操等等)寫進「SportAct運動日誌」內，本科同樣允許。只要學生注意安全，課餘時盡可能有家長指導，運動項目的種類可以包涵廣闊。

本科會繼續豐富「SportAct運動日誌」的內容，請家長和學生適時瀏覽體育科校本網頁(<https://twghscysps.edu.hk/sport-act>【以桌上電腦瀏覽的效果最佳】)、電子訊息和科任老師的宣布。

如果家長和學生有任何查詢，包括參加、實踐和記錄方法等，歡迎致電來校與馬文輝老師聯絡。為荷！

此致

各位家長台鑒



校長：黃偉興

日期：2021年4月23日

【註：附件是填寫「SportAct運動日誌」的範例，供家長及學生參考。】



東華三院周演森小學
有關體育科「SportAct運動日誌」事宜

敬覆者：

本人已知悉有關體育科「SportAct運動日誌」事宜。在安全和合適的環境下，本人將會鼓勵敝子弟積極參與相關活動，並於6月21日交回填妥的運動日誌。

此覆

東華三院周演森小學

黃校長

_____班 學生：_____ ()
家 長：_____ 簽覆
日 期：2021年 月 日

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。	

確認達標聲明

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： 小芬 日期： 20.6.2021

核證人簽署： 張 日期： 20.6.2021

負責老師簽署： 馬 日期： 24.6.2021

總計 =

每星期達標日數有 22 天
共 6 星期達標
(最少須有6星期達標，
才算完成計劃。)

運動日誌

個人資料

學生姓名： 張小芬 性別： 男/女
 出生日期： 2009 年 5 月 3 日 班別： 6D
 就讀學校名稱： 東華三院周演森小學 學號： 29

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 4 月 25 日至 2021 年 6 月 19 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： 小芬 見證人簽署： 張
 日期： 25.4.2021 日期： 25.4.2021
 (須為下述其中一位核證人)

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	張大文	爸爸	張
2	陳美美	媽媽	Mei
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 張小芬 (學生姓名) 參加 2020 至 2021 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： 張大文
 簽署： 張 日期： 25.4.2021



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	25/4	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 10分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 15分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 10分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 0分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 30分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 10分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 20分鐘	本周達標日數: 6天 核證人簽署: 2
2		項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 15分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 15分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 10分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 40分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 20分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 20分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 10分鐘	本周達標日數: 7天 核證人簽署: 2
3		項目: <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 30分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input checked="" type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 30分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 80分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 60分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 60分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 20分鐘	本周達標日數: 6天 核證人簽署: 2
4		項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 30分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 40分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 40分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 50分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 60分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 60分鐘	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: 7天 核證人簽署: 2

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) <u>足球</u> 	<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) <u>跑步</u> 	<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) <u>空手道</u> 	<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) <u>Sit-up</u>



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: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 50分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input checked="" type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 50分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 40分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 40分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 60分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 60分鐘	項目: <input 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: 7天 核證人簽署: 2
6		項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 80分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 20分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 20分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 40分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 60分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 60分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 40分鐘	本周達標日數: 7天 核證人簽署: 2
7		項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 50分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 50分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 50分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 50分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 60分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 80分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 90分鐘	本周達標日數: 7天 核證人簽署: 2
8		項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 60分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 60分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 60分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input checked="" type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 70分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 70分鐘	項目: <input type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= 80分鐘	項目: <input checked="" type="checkbox"/> A+ <input checked="" type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input checked="" type="checkbox"/> D= 100分鐘	本周達標日數: 7天 核證人簽署: 2

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