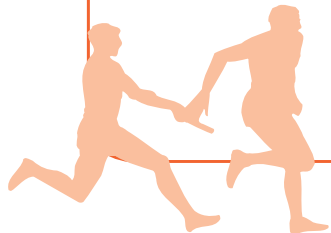




只要連續在8星期內，運動量達到下列的指標，便可申請獎項：

	中學及小學	特殊學校
金獎	每星期內須最少進行3次運動，合共最少5小時	
銀獎	每星期內須最少進行3次運動，合共最少4小時	
銅獎	每星期內須最少進行2次運動，合共最少3小時	每星期最少有3天參與運動，每天累積最少20分鐘
備註	1. 在8星期中最少有6個星期能達到指標； 2. 建議的運動量度達中等或以上程度； 3. 每次運動不少過20分鐘，每日最多記錄2小時。（不包括體育科的上課時間） （* 運動達中等程度時，會令人流汗、心跳加速和呼吸加重）	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育活動的時間，均可納入計算獎勵的範圍； 3. 每星期最少一次在老師、教練或家人督導下參與課外的體育活動； 4. 建議的運動強度達中等或以上程度，運動強度可按個別學生的健康狀況作出適切的調整，積極參與體育活動的時間較強度為重要； 5. 每日最多記錄2小時，銀獎及金獎每次運動最少20分鐘。



確認達標的聲明

本人 _____ 謹此聲明已完成所承諾的8星期運動參與計劃，成功達到指標的星期為 _____ 周，成績如下：

參加者簽署：_____

日期：_____

核證人員簽署：_____

日期：_____

負責老師簽署：_____

日期：_____

8 周累計 (由參加者填寫)

周數	運動次數(累計)	運動時數(累計)
1	次	小時 分
2	次	小時 分
3	次	小時 分
4	次	小時 分
5	次	小時 分
6	次	小時 分
7	次	小時 分
8	次	小時 分
總計	次	小時 分

可達標的級別(請圈出適用的)： **金** / **銀** / **銅** 獎



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： _____

感興趣的運動項目：_____

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，並依所選取獎項的要求，在 _____年 _____月 _____日至 _____年 _____月 _____日期間的8星期內，按計劃目標定期定量參與運動，預期能達到符合申請計劃中 **金 / 銀 / 銅** 獎的要求。

學生簽署：_____ 見證人簽署：_____ (須為下述其中一位核證人員)

日期：_____ 日期：_____

核證人員資料 (最少一人，最多四人)

核證人員	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 (十八歲以下的申請人須由家長/監護人或獲授權人簽署此聲明書表示同意)

本人謹此聲明，茲同意(學生姓名) _____ 參加 _____ 至 _____ 年度的「sportACT獎勵計劃」，而他/她並無患有任何足以使其不適宜參加此項計劃的疾病。如果申請人因他/她的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項計劃時傷亡，康樂及文化事務署、教育局及有關學校均無須負責。本人並會經常留意他/她的身體狀況，確保他/她適宜進行運動。

家長/監護人或獲授權人的姓名：_____

日期：_____ 簽署：_____



學生參與 運動日誌

學生姓名：_____

開始日期：_____年____月____日 完成日期：_____年____月____日

	日	一	二	三	四	五	六	每周總計
第一周	日期	日期	日期	日期	日期	日期	日期	運動次數 [] 次
	小時	小時	小時	小時	小時	小時	小時	運動時數(合計): [] 小時
	分	分	分	分	分	分	分	[] 分
	核證人員簽署：_____							
第二周	日期	日期	日期	日期	日期	日期	日期	運動次數 [] 次
	小時	小時	小時	小時	小時	小時	小時	運動時數(合計): [] 小時
	分	分	分	分	分	分	分	[] 分
	核證人員簽署：_____							
第三周	日期	日期	日期	日期	日期	日期	日期	運動次數 [] 次
	小時	小時	小時	小時	小時	小時	小時	運動時數(合計): [] 小時
	分	分	分	分	分	分	分	[] 分
	核證人員簽署：_____							
第四周	日期	日期	日期	日期	日期	日期	日期	運動次數 [] 次
	小時	小時	小時	小時	小時	小時	小時	運動時數(合計): [] 小時
	分	分	分	分	分	分	分	[] 分
	核證人員簽署：_____							



學生參與 運動日誌

	日	一	二	三	四	五	六	每周總計
第五周	日期	日期	日期	日期	日期	日期	日期	運動次數 [] 次
	小時	小時	小時	小時	小時	小時	小時	運動時數(合計): [] 小時
	分	分	分	分	分	分	分	[] 分
	核證人員簽署：_____							
第六周	日期	日期	日期	日期	日期	日期	日期	運動次數 [] 次
	小時	小時	小時	小時	小時	小時	小時	運動時數(合計): [] 小時
	分	分	分	分	分	分	分	[] 分
	核證人員簽署：_____							
第七周	日期	日期	日期	日期	日期	日期	日期	運動次數 [] 次
	小時	小時	小時	小時	小時	小時	小時	運動時數(合計): [] 小時
	分	分	分	分	分	分	分	[] 分
	核證人員簽署：_____							
第八周	日期	日期	日期	日期	日期	日期	日期	運動次數 [] 次
	小時	小時	小時	小時	小時	小時	小時	運動時數(合計): [] 小時
	分	分	分	分	分	分	分	[] 分
	核證人員簽署：_____							