



基督教香港信義會信義中學

家長通告 23061 《sportACT 獎勵計劃》

3/7/2024

ELCHK Lutheran Secondary School ELCHK Lutheran Secondary School ELCHK Lutheran Secondary School ELCHK Lutheran Secondary School

敬啟者：

《sportACT 獎勵計劃》【中一級至中三級適用】

1. 背景：

「sportACT 獎勵計劃」的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劃，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。sportACT 的意義，是讓學生由對運動的認知(Awareness) 開始，繼而選擇(Choice) 各項適合自己的運動，定立做運動的目標(Target), 最後付諸實行(ACT)。透過參與運動，提升整體心理和身體質素。同學們應多嘗試、多參與，從而選擇適合自己興趣的運動項目，勤加學習和鍛鍊，提升技術，享受運動的樂趣和兼得運動帶來的益處。計劃詳情可見以下連結或掃描右方二維碼：
https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/sports_award/sportACT/sportACT_intro_01.html



2. 目的：

鼓勵學生恆常參與運動，使之成為生活習慣，並按其本身的興趣及體適能水平，訂立參與運動的計劃和目標，循序漸進，以提升運動表現；讓學生透過參與運動，改善整體心理和身體質素。

3. 對象：2023/24 年度中一至中三級學生

4. 日期：7 月 7 日至 8 月 31 日

5. 方法：

- 5.1 學生須先在參加者約章上簽署，再經家長簽署以示同意。
- 5.2 學生可按自己的身體狀況，以及諮詢老師或教練的意見，依照個人興趣選擇適合自己的體能訓練及體能活動，以訂立個人的運動計劃和目標，並在運動日誌中自行記下每天的運動紀錄和統計每周的達標運動天數，再由家長、老師或教練等核證人員簽署以作核實。有關運動日誌，詳情請參閱附件。
- 5.3 學生只要連續在 8 星期內，運動量達到附件表格內的指標，再計出總成績，最後將運動日誌於 2024/25 學年第一堂體育課交回體育科老師。無論參與計劃與否，都必須交回運動日誌。
- 5.4 成功達標的同學將得到獎狀，以茲鼓勵。

如有疑問，請致電本校 27802291 向體育科主任黃海珊老師查詢。

上列各行通告，敬希 貴家長察照及簽妥，著 貴子弟於七月五日(五)前將回條交班主任彙收。

此致
貴家長

校長  謹啟
梁冠芬

二零二四年七月三日

基督教香港信義會信義中學
[回條] 家長通告 23061 《sportACT 獎勵計劃》
[須於 7 月 5 日將回條交予班主任]



敬覆者：

本人已知悉及明白上述通告內容。

此覆
基督教香港信義會信義中學校長

學生姓名：_____

家長簽署：_____

班 別：_____ ()

家長姓名：_____



sportACT的意義，是讓學生由對運動的認知 (Awareness) 開始，繼而選擇 (Choose) 各項適合自己的運動，訂立做運動的目標 (Target)，最後付諸實行 (ACT)。透過參與運動，提升整體心理和身體質素。

「sportACT夏日動感挑戰」指在鼓勵同學在7至8月的8星期內接受動感挑戰，勤做運動，獲取獎項。

獎項指標 只要連續在8星期內，運動*量達到下列的指標，便可申請相關證書：

獎項	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	<ul style="list-style-type: none"> 在8星期中至少有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^或劇烈#程度； 每次運動最少20分鐘，時間稍長更佳。 	
	<ul style="list-style-type: none"> 在8星期中至少有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^或劇烈#程度； 每次運動最少20分鐘，時間稍長更佳。 	
	<ul style="list-style-type: none"> 在8星期中至少有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^或劇烈#程度； 每次運動最少20分鐘，時間稍長更佳。 	
	<ul style="list-style-type: none"> 在8星期中至少有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^或劇烈#程度； 每次運動最少20分鐘，時間稍長更佳。 	
	<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、遠足等。</p>	
	<p>^ 運動強度達中等程度時</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	
	<p># 運動強度達劇烈程度時</p> <ul style="list-style-type: none"> 心跳和呼吸會明顯加快。 不能與人如常對答。 	
	<p>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。</p>	



運動一般要點

- 選擇合適的地方進行運動；
- 選擇适合自己體能的運動，量力而為；
- 應穿合適的運動衣服和運動鞋；
- 必須循序漸進，由簡單的運動開始；
- 應掌握正確的技巧進行運動，才能提升在運動過程中的樂趣；
- 運動前後必須做足熱身及緩和運動；
- 運動時要保持呼吸暢順和適當地補充水份；以及
- 運動時如感到不適，可放緩動作或稍作休息；若情況沒有改善，宜請教醫生，以策安全。

夏日運動 Go Go Goal 急口令

夏日動感齊起步 挑戰無限Go Go Goal!
 日日運動身體好 立即行動 Get Set Go
 無論打波定跑步 最緊要係鍾意做
 運動要中等程度 循序漸進就最好
 Warm up cool down 唔少得 手手腳腳逐樣數
 Head and Shoulders, Knees and Toes,
 Summer Challenge Go Go Goal
 太陽輻射都幾高 防曬功夫要做好
 一杯清水飲落肚 運動前後要做好
 夏天熱到要跳舞 量力而為就最好
 身體感到唔舒服 請教醫生要趁早
 夏日動感齊起步 挑戰無限Go Go Goal



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 班別：_____
 學校名稱：_____ 學號：_____

學生約章

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

我決定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夏日動感挑戰」。我願意依照所選獎項的要求，按計劃目標定時定量參與運動，並承諾在7至8月的8星期內努力不懈，多做運動，實踐計劃的目標。

我的計劃是：由 7月 7 日 至 8月 31 日



目標獎項 (請在適當位置填上「✓」號)
<input type="radio"/> 金獎
<input type="radio"/> 銀獎
<input type="radio"/> 銅獎

學生簽署：_____
 日期：_____
 見證人簽署：
 (須為下述其中一位核證人員) _____
 日期：_____

核證人員資料

(最少一人，最多四人) (家長、老師、教練等均可擔任核證人員)

核證人員姓名	與學生的關係	簽名式樣	核證人員姓名	與學生的關係	簽名式樣
1			3		
2			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)

本人謹此聲明，本人同意 (學生姓名) _____ 參加 _____ 至 _____ 年度「sportACT夏日動感挑戰」，並聲明他 / 她的健康及體能良好，適宜參加上述活動。

家長 / 監護人或獲授權人的姓名：_____ 簽署：_____ 日期：_____

參加辦法：學生須透過就讀學校參加

- ▲ 準備 → 同學填妥運動日誌，簽妥約章，經家長同意，便可安排7至8月的運動計劃。Get Set Go!
- ▲ 參與 → 按自己的興趣及能力，選擇適合的體能運動，定立目標，定時定量進行練習或接受訓練。
- ▲ 記錄 → 運動後，於運動日誌上記錄時間，每周給核證人員(家長、教練或老師)簽署確實。
- ▲ 交表 → 將運動紀錄交給老師，由學校統一向康文署申請獎項。

運動日誌



請於運動強度達「中等」或以上及持續20分鐘的項目 內加上 "✓"

周次	日	一	二	三	四	五	六	每周總計	
1	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	達到目標時間_____天 核證人簽署
2	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	達到目標時間_____天 核證人簽署
3	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	達到目標時間_____天 核證人簽署
4	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	達到目標時間_____天 核證人簽署

項目	A 課外體育活動	B 家中	C 學校	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)_____

獎項指標

獎項	中學及小學	特殊學校
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

運動日誌



請於運動強度達「中等」或以上及持續20分鐘的項目 內加上 "✓"

周次	日	一	二	三	四	五	六	每周總計	
5	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	達到目標時間_____天 核證人簽署
6	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	達到目標時間_____天 核證人簽署
7	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	達到目標時間_____天 核證人簽署
8	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	<input type="checkbox"/> 項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____分鐘	達到目標時間_____天 核證人簽署

總計 = 每星期達到目標時間_____天，共_____周達標
(最少須有6星期達標，才算成功完成計劃)

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：
(請在達標的級別填「✓」號)

- 金章
- 銀章
- 銅章

參加者簽署：_____日期：_____

核證人員簽署：_____日期：_____



查詢電話：2601 7602

網址：<http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp>