



聖公會將軍澳基德小學法團校董會

2020-2021/學生表現/428E

(活動組)

有關SportACT獎勵計劃

敬啟者：

為鼓勵學生持續而有計劃地做運動，並培養定時運動的習慣，本校於本年度繼續參加「sportACT獎勵計劃」，讓學生有系統地記錄自己曾參與的體育活動。學生會隨本通告收到「運動日誌」一份，家長與學生可依照以下各點填寫：

1. 填妥個人資料及學生約章，核證人員一欄可填寫家長或教練的姓名；
2. 與學生共同擬定一個為期八星期的運動計劃，計劃須於2021年3月至4月之間進行；
3. 鼓勵學生依照計劃進行運動，並鼓勵學生自己填寫「運動日誌」；
4. 家長在計劃中則擔當核證人的角色，於每週總結部分簽署；
5. 體育科老師將於5月收回學生已填寫的「運動日誌」；

由於計劃屬全港性活動，如學生於計劃中取得獎項，可得到優良積點，以示鼓勵。有關獎項指標、積點數量等資訊請見後頁。

煩請 台端填妥下列回條，如有任何疑問，請致電 2320 6066 向梁雅昀老師查詢。

此致

貴家長

主曆二零二一年二月二十六日



校長



梅潔玲

2020-2021/學生表現/428E

回 條

()年級 ()班 ()號

(活動組)

敬覆者：接二月二十六日來函，獲悉「SportACT獎勵計劃」推行事宜，本人知悉一切。

此覆

聖公會將軍澳基德小學梅校長

學生姓名：()

家長姓名：()

家長簽署：()

主曆二零二一年()月()日

SportACT 獎勵計劃 獎項指標及積點數量：

獎項	獎項指標	獲發積點
金獎	每天最少 60 分鐘	3 個優良積點
銀獎	每星期內須最少 4 天，每天累計最少 60 分鐘	2 個優良積點
銅獎	每星期內須最少 3 天，每天累計最少 60 分鐘	1 個優良積點

註：

1. 在實行的 8 星期中最少 6 星期達到上述指標；
2. 運動強度達中等或以上程度(例：流汗、心跳加速和呼吸加重)；
3. 每次運動不少於 20 分鐘；
4. 體育課將計算在內

SportACT 表格填寫指引：

1. 完成中等強度的體能活動或運動後，可按下表指引選出運動項目的範疇。

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) _____	<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) _____	<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 • 與寵物散步 • 遊樂場玩耍 • 遠足 • 其他 (請註明) _____

2. 在紀錄表勾選相應的英文字母，並填上活動時數，每次活動不得少於 20 鐘。
3. 每週填寫達標天數，並由家長/核證人員簽名作實。

周次	日	一	二	三	四	五	六	每周總計
1	項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____ 分鐘	項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____ 分鐘	項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____ 分鐘	項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____ 分鐘	項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____ 分鐘	項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____ 分鐘	項目： <input type="checkbox"/> A+ <input type="checkbox"/> B+ <input type="checkbox"/> C+ <input type="checkbox"/> D= _____ 分鐘	本周達標日數： _____ 天 核證人簽署 _____

