

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

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：_____



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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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	
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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	
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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	
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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	

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) _____



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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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	
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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	
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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	
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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	

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