



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。

<b>sportACT</b>	<b>Awareness</b>	認知
	<b>Choose</b>	選擇
	<b>Target</b>	目標

### 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：

	中學及小學 (包括群育學校)	特殊學校 (群育學校除外)
<b>金獎</b>	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
<b>銀獎</b>	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
<b>銅獎</b>	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	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^或劇烈#程度； 4. 每次運動最少 20 分鐘，時間稍長更佳。	
	* 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。	
	^ 運動強度達中等程度時 • 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。	
	# 運動強度達劇烈程度時 • 心跳和呼吸會明顯加快。 • 不能與人如常對答。	
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。		

### 立即行動參與 sportACT 獎勵計劃

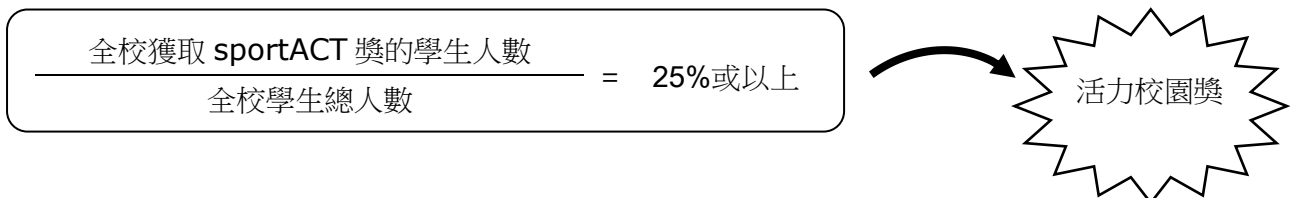
- ✎ 準備 → 同學填妥運動日誌，簽妥約章，經家長同意，便可安排 8 星期的運動計劃。
- ✎ 參與 → 按自己的興趣及能力，揀選適合的體能活動，定立目標，定時定量進行練習或接受訓練。
- ✎ 記錄 → 運動後，於運動日誌上記錄時間，每周給核證人員(家長、教練或老師)簽署確實。
- ✎ 交表 → 將運動紀錄交給老師，由學校統一向康文署申請獎項。

### 活力校園獎

體育運動得以在學校成功推廣，實有賴校長和老師的支持及鼓勵。為感謝校方積極推動學校運動發展，本計劃特設「活力校園獎」。學校在同一學年內<sup>(註 1)</sup>，獲取 sportACT 獎項的學生人數<sup>(註 2)</sup>達全校學生總人數的 25%或以上，可獲「sportACT 活力校園獎」。

註 1：獎項計算日期為每年 7 月 1 日至翌年 5 月 31 日。

註 2：假設一名學生在同一個學年內獲取多張證書(包括在 7 月 1 日至 8 月 31 日期間舉行的「sportACT 夏日動感挑戰」中獲得的證書)，在計算「sportACT 活力校園獎」時獲取 sportACT 獎的學生人數是 1，而不是以學生獲得證書的數量計算。



康樂及文化事務署 主辦  
 香港兒童健康基金 教育局 中國香港體適能總會 協辦  
 衛生署 全力支持




<b>sportFIT</b>
<b>Frequency</b> 頻次
<b>Intensity</b> 強度
<b>Time</b> 時間

鼓勵學生透過參與運動，鍛鍊體魄，從而提升體適能水平。學生可依照個人每周參與運動的頻次（**Frequency**）、運動強度（**Intensity**）和運動的時間（**Time**），編定自己的運動計劃，從而提升體適能水平，達到強身（**FIT**）的目的。

### 獎項指標

學生在同一學年中獲取 sportACT 獎項，同時也在「學校體適能獎勵計劃」中獲取獎項，便可透過學校申請 sportFIT 獎，獎項分級標準如下：

任何級別的 sportACT 獎項	+	學校體適能獎勵計劃* 中獲取獎項級別	=	可獲 sportFIT 獎項級別	可獲證書 
		金獎		金獎	
		銀獎		銀獎	
		銅獎		銅獎	

- 備註：1. 計算獎項日期為每年 7 月 1 日至翌年 5 月 31 日。  
 2. 關於「學校體適能獎勵計劃」，可瀏覽教育局網頁：[http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references\\_resource/spfas/index.html](http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/spfas/index.html)

康樂及文化事務署 主辦 各體育總會 合辦  
 教育局 協辦 衛生署 全力支持



<b>sportTAG</b>	
<b>Target</b>	定立目標
<b>At</b>	達至
<b>Gold</b>	金獎獎勵


鼓勵學生就自己選擇的體育項目訂立目標 (**Target**)，通過有系統的進階課程和專項訓練，以循序漸進的方式提升個人的技術水平，並接受技術測試及評定，以達至 (**At**) 金獎獎勵 (**Gold**)。

根據學生在技術級別測試中獲得的評級，以釐定學生所獲取的獎項，獎項分級標準如下：

金獎	技術水平達青少年代表隊的人選要求或完成青苗或以上程度。測試合格後，總會可考慮挑選有潛質的學生接受進一步的梯隊培訓，讓他們加入青少年代表隊。
銀獎	技術水平達中級或校隊程度，測試合格後能參加校際或校內比賽。
銅獎	學生已能掌握該項運動的基礎知識及運用技術，測試合格後能有信心進行該項運動。

### 獎項指標

學生在同一學年中在已參加計劃的體育總會認可的技術級別測試中獲取評級，同時獲取任何級別的 sportACT 獎項，便可申請 sportTAG 獎項。

任何級別的 sportACT 獎項	+	在已參加計劃的體育總會認可的技術級別測試中獲取相關評級 (備註 2)	=	可獲 sportTAG 獎項級別	可獲證書 
				金獎	
				銀獎	
				銅獎	

備註：1. 計算獎項日期為每年 7 月 1 日至翌年 5 月 31 日。

2. 有關參與「sportTAG 獎勵計劃」的體育總會及技術級別測試評級準則的資料，請瀏覽康文署網頁：[http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/sports\\_award/sportTAG/sportTAG\\_target.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/sports_award/sportTAG/sportTAG_target.html)



## 運動卓越獎

學生如在同一學年內同時取得「sportACT」、「sportFIT」及「sportTAG」獎勵計劃的獎項，可額外獲得「運動卓越獎」(sportEXCEL)證書及紀念品乙份，以表揚學生積極參與運動及努力提升個人的技術水平。



備註：計算獎項日期為每年 7 月 1 日至翌年 5 月 31 日。

**(sportACT、sportFIT、sportTAG 獎勵計劃及 sportEXCEL 獎項)**  
學校參加程序

**【申請及索取運動日誌】**

學校交回「學校約章」予康文署後，可獲免費派發運動獎勵計劃—sportACT 獎勵計劃運動日誌。



**【派發運動日誌】**

老師向學生派發 sportACT 獎勵計劃運動日誌並鼓勵學生完成計劃。



**【建議同時參加 sportFIT、sportTAG 及 sportEXCEL 獎勵計劃】**

老師了解 sportFIT、sportTAG 及 sportEXCEL 獎勵計劃內各級獎項達標的要求並鼓勵學生參加計劃。



**【獎項申請】**

請老師在核實學生的運動記錄及成績後，從網址：

[http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/sports\\_award/sportACT/sportACT\\_main.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/sports_award/sportACT/sportACT_main.html) 下載 Excel 格式的「運動獎勵計劃獎項申請表」，並依照下列日期遞交獎項申請表：

學生參加 sportACT (包括 sportACT 夏日動感挑戰)、sportFIT 或 sportTAG 獎勵計劃的時期	學校遞交獎項申請表的時間
在暑假期間完成	9 月 15 日至 10 月 25 日 (新學年開學後)
在上學期內完成	1 月 15 日至 2 月 28 日
在下學期內完成	4 月 15 日至 6 月 5 日**



\*\* 下學期的申請一般較多，如期遞交的申請，預計可於 7 月 6 日或之前領取證書；逾期遞交的申請需按當時的情況而確定領取證書的日期。

**【派發 sportACT、sportFIT、sportTAG 或 sportEXCEL 獎項】**

康文署會處理有關申請並致函通知學校領取證書或獎項，請校方頒發證書予得獎學生。



**【延續參與】**

在每一新學年，學校可向康文署索取 sportACT 獎勵計劃運動日誌（供學生使用），以繼續在校內推行獎勵計劃。