

聖公會將軍澳基德小學  
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 8 星期的運動計劃，計劃須於 2018 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 月初收回學生已填寫的「運動日誌」；

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、積點數量及運動日誌填寫方法見後頁。

煩請 台端填妥下列回條，並著 貴子弟交回班主任。

此致

貴家長



校長

梅潔玲

主曆二零一八年三月一日



2017年度下學期138

( ) 班( ) 號

(活動組)

回 條

敬覆者：接三月一日來函，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：( )

主曆二零一八年三月( )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	每星期內須最少進行 3 次運動，合共最少 5 小時	3 個優良積點
銀獎	每星期內須最少進行 3 次運動，合共最少 4 小時	2 個優良積點
銅獎	每星期內須最少進行 2 次運動，合共最少 3 小時	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. 每次運動不少於 20 分鐘，每日最多記錄 2 小時；
3. 體育課不計算在內；
4. 課後體育校隊訓練 或 運動類的興趣班則可計算在內。

運動日誌填寫方法：

(例子)

	日	一	二	三	四	五	六	每周總計
<b>第一周</b>	<b>4/3</b> 日期	<b>5/3</b> 日期	<b>6/3</b> 日期 跆拳道	<b>7/3</b> 日期	<b>8/3</b> 日期 跑步	<b>9/3</b> 日期	<b>10/3</b> 日期 網球	運動次數 <input type="text" value="3"/> 次
	小時	小時	<b>2</b> 小時	小時	<b>2</b> 小時	小時	<b>2</b> 小時	運動時數(合計): <input type="text" value="6"/> 小時
	分	分	分	分	分	分	分	<input type="text"/> 分
								核證人員簽署： _____