

觀塘官立小學

各位三至六年級家長：

有關【運動月】、【SportACT獎勵計劃】及【學校體適能獎勵計劃】事宜

(一) 運動月

本校將於 10 月 12 日(星期一)至 11 月 6 日(星期五)舉辦「運動月」活動。目的是在校園營造做運動的環境和氣氛，以鼓勵學生養成每天做運動的習慣。活動包括：護脊操、短片分享、SportACT 獎勵計劃運動日誌等，「學校體適能獎勵計劃」亦同步展開。

(二) SportACT獎勵計劃

SportACT 獎勵計劃由康樂及文化事務署主辦、教育局協辦，目的是鼓勵學生恆常做運動，建立健康生活模式。同時，學生能透過參與運動，提升整體心理和身體素質，本校鼓勵全校學生參加。詳情如下：

1. 學生及家長均需在「SportACT 獎勵計劃」運動日誌的「參加者約章」上簽署，以示同意後，便可成功參加。(運動日誌將由體育科老師派發)
2. 參加者可按自己的身體狀況，諮詢老師或教練的意見，再依照個人興趣選擇適合自己的體育活動或運動項目，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及統計每周的運動時數，再由家長、老師或教練等簽署核實。
3. 參加者在完成連續 8 星期(2020 年 10 月 12 日至 2020 年 12 月 5 日期間)的運動計劃後，需於 2020 年 12 月 7 日(星期一)將運動日誌交回負責老師加簽確認，再由老師向康文署學校體育推廣小組統一辦理各學生的獎項申請手續。
4. 「運動參與獎」獎項：(在連續 8 星期內最少須有 6 星期達到指標)

金獎	每天最少 60 分鐘
銀獎	每星期最少 4 天，每天累計最少 60 分鐘
銅獎	每星期最少 3 天，每天累計最少 60 分鐘

(三) 學校體適能獎勵計劃

本校今年將繼續參與由香港兒童健康基金、中國香港體適能總會和教育局合辦的「學校體適能獎勵計劃」，目的是提高學生對健康體適能的意識及鼓勵他們經常參與體育活動。

本計劃將會由老師測試三至六年級學生的體適能水平，如學生的測試結果達到指定標準，可獲不同等級的獎狀，分別為金獎、銀獎及銅獎。測試計分表詳列於以下網頁，家長可瀏覽

<http://hkchf.hku.hk/introduction.php>。

測試項目及進行時段臚列如下：

測試項目	測試內容	進行時段
曲膝仰臥起坐	在一分鐘內完成最多次數的曲膝仰臥起坐，以量度腹部肌耐力。	10 月至 12 月 體育課堂內進行
坐地前伸	把身體向前伸至最遠的距離，以量度背部及大腿後肌的柔韌度。	
耐力跑	在指定範圍內跑/行六分鐘(六至八歲)或九分鐘(九歲及以上)，量度出總距離，以評估心肺耐力。	2 月至 5 月 體育課堂內進行
手握力	量度兩手的最大握力。	

備註：(1)所有測試會在體育課堂上由體育科老師負責進行；

(2)如測試日學生身體不適，請囑咐你的子女通知有關老師另作安排。

(3)測試項目進行時段會因應疫情變化調整，如全學年未能進行，測試將會取消。

本校期望透過家校合作，讓學生養成每天運動的習慣，建立健康生活模式，提升身心健康。

校長 梁蕙君

(負責老師：關凱華老師、陳欣怡老師)

二零二零年十月五日



運動日誌



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，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：_____
日期：_____ 日期：_____ (須為其中一位核證人)

核證資料 (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：_____

回條(請詳閱後簽署，於十月六日交回班主任)

觀塘官立小學

梁校長：

2020-21年度 全校通告 第 12B 號 內容已知悉。本人會支持子女參加【**運動月**】、【**SportACT獎勵計劃**】及【**學校體適能獎勵計劃**】事宜，並會協助子女養成每天運動的習慣。

(*請在適當的 內加上 號)

另外本人 * 同意 我的子女進行【**學校體適能獎勵計劃**】的測試，並瞭解他/她的健康及體質良好，有足夠能力參加測試。

* 不同意 我的子女進行【**學校體適能獎勵計劃**】的測試。

(原因：_____)

()年級禮/愛/勤/誠班學生_____ ()

家長簽署：_____

二零二零年十月 日