

嚳色園主辦可銘學校
有關「學校體育推廣計劃(sportACT)」(上學期)事宜
(通告第 080/2018 號)

致全校學生家長：

本校為培養同學持續進行體育運動的習慣和興趣，現向同學推介由康樂及文化事務處主辦的「學校體育推廣計劃(sportACT)」。此計劃的目標是鼓勵學生多做運動，並按自己的能力訂立適量的運動參與計劃，建立恆常參與運動的習慣。透過記錄連續 8 星期的運動時數，達到指定次數及時數要求的同學將會獲得獎項，詳情如下：

對象	全校一至六年級的學生
日期	2018 年 11 月 12 日至 2019 年 1 月 6 日
內容	學生須先在參加者約章上簽署(全方位自學冊第 30 頁)，再經家長簽署以示同意後，便可參加本計劃。參加者可按自己的身體狀況，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和統計每周的運動時數(全方位自學冊第 31-32 頁)，再由家長簽署以作核實。在完成連續 8 星期的運動計劃後須計出總成績(全方位自學冊第 29 頁)，最後將運動日誌交回學校。
家長的角色	家長可作為學生參與計劃過程中的核證人員，鼓勵和督導他們完成已定的計劃，並在過程中簽署以作核實學生的運動記錄。
獎項	a) 銅獎---每星期內須最少進行 2 次運動，合共最少 3 小時(總計活動記錄最少 12 次及 18 小時) b) 銀獎---每星期內須最少進行 3 次運動，合共最少 4 小時(總計活動記錄最少 18 次及 24 小時) c) 金獎---每星期內須最少進行 3 次運動，合共最少 5 小時(總計活動記錄最少 18 次及 30 小時)
備註	1. 在 8 星期中最少有 6 個星期能達到指標； 2. 建議的運動量度達中等或以上程度(運動達中等程度時，會令人流汗、心跳加速和呼吸加重)； 3. 每次運動不少於 20 分鐘，每日最多記錄 2 小時。(不包括體育科的上課時數)。

請家長多加配合和支持上述各項活動，並鼓勵貴子弟積極參與及達到計劃的要求。如對上述「學校體育推廣計劃(sportACT)」有任何查詢，請致電 2445 0101 與余家銘老師聯絡。

校長 陳煥璋 謹啟
二零一八年十一月七日