



保良局余李慕芬紀念學校

PO LEUNG KUK YU LEE MO FAN MEMORIAL SCHOOL

# 多做運動獎勵計劃

2022 至 2023 年度



學生姓名： \_\_\_\_\_

組 別： \_\_\_\_\_



# 計劃簡介及目標

世界衛生組織建議 5-17 歲兒童及青少年應在每星期內累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，簡稱 ( MVPA60 )。

本計劃希望透過記錄學生每天的體能活動量，提升學生對參與體能活動的興趣，鼓勵他們建立恆常參與體能活動的習慣，保持健康體魄，建立活躍及健康生活方式，展現活力人生和積極的態度。



# 計劃詳情

- 每位學生獲派一本「多做運動獎勵計劃」紀錄冊。
- 計劃分 3 階段進行:

第一階段	第二階段	第三階段
10 至 12 月	1 至 3 月	4 至 6 月

- 學生於上述階段內的運動量達到指標，家長可協助學生填寫運動紀錄冊，並於每階段完結時將紀錄冊交回老師作核實，便可獲得金、銀或銅獎項和禮物。
- 老師會按運動紀錄同時為學生申請康樂及文化事務署「sportACT 獎勵計劃」的獎項。



# 獎項指標

運動量指標	多做運動 獎勵計劃	SportACT 獎勵計劃
每星期 7 天， 每天運動累計最少 30 分鐘 或 累積步數達 2000 步		 金獎
每星期最少 4 天， 每天運動累計最少 30 分鐘 或 累積步數達 2000 步		 銀獎
每星期最少 2 天， 每天運動累計最少 30 分鐘 或 累積步數達 2000 步		 銅獎

# 獎項指標

- 每階段內的 8 星期中最少有 6 個星期能達到指標。
- 每天運動量指標：  
運動累計最少 30 分鐘 或 累積步數達 2000 步。
- 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，家長可根據學生的身體條件，選擇適合他們身體狀況的運動類型和運動量。
- 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、急步行走、遠足、遊樂場玩耍等。
- 運動強度達中等程度時，會令人流汗、心跳加速和呼吸加重。





# 運動例子

## A. 課外體育活動



- ✓ 游泳班
- ✓ 跳繩班
- ✓ 跑步班

## B. 家中活動



- ✓ 家務勞動
- ✓ 家居體能活動



家居運動建議

## C. 校內活動



- ✓ 體育課
- ✓ 小息體能活動
- ✓ 課後活動

## D. 體能活動



- ✓ 急步行走
- ✓ 行樓梯
- ✓ 遊樂場玩耍

$A+B+C+D =$  每天運動時間

# 獎項指標

- 家長可協助學生利用不同形式（如運動手錶、手提電話應用程式或任何能夠記錄步數的器材）記錄步行步數。
- 以中等速度步行 20 分鐘，大約可以累積 2000 至 2500 步





# 學生運動紀錄



(在達標的一天加 ✓ )

週次	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	每週達標日數
第一週	✓		✓		✓		✓	4
第二週	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
第三週		✓	✓			✓	✓	4
第四週	✓		✓		✓	✓	✓	5

每天運動量指標：

運動累計最少 30 分鐘 或 累積步數達 2000 步

# 學生運動紀錄 (第一階段 10 至 12 月)

(在達標的一天加 ✓)

週次	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	每週達標日數
第一週								
第二週								
第三週								
第四週								

每天運動量指標：

運動累計最少 30 分鐘 或 累積步數達 2000 步

# 學生運動紀錄 (第一階段 10 至 12 月)

(在達標的一天加 ✓)

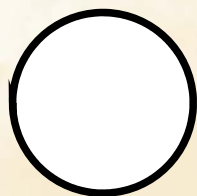
週次	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	每週達標日數
第五週								
第六週								
第七週								
第八週								

每天運動量指標：

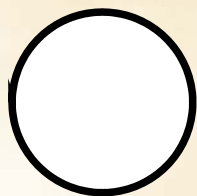
運動累計最少 30 分鐘 或 累積步數達 2000 步



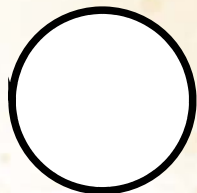
10 月至 12 月內，你最少六星期的運動量達標，  
恭喜你獲得：



金獎



銀獎



銅獎



請於 12 月份內將紀錄冊交回學校，以便老師核實成績。

# 學生運動紀錄 (第二階段 1 至 3 月)

(在達標的一天加 ✓)

週次	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	每週達標日數
第一週								
第二週								
第三週								
第四週								

每天運動量指標：

運動累計最少 30 分鐘 或 累積步數達 2000 步

# 學生運動紀錄 (第二階段 1 至 3 月)

(在達標的一天加 ✓)

週次	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	每週達標日數
第五週								
第六週								
第七週								
第八週								

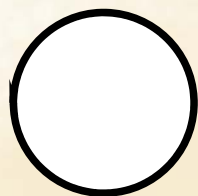
每天運動量指標：

運動累計最少 30 分鐘 或 累積步數達 2000 步

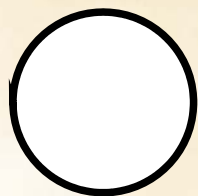




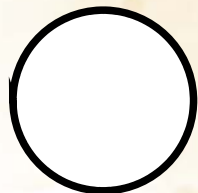
1 月至 3 月內，你最少六星期的運動量達標，  
恭喜你獲得：



金獎



銀獎



銅獎



請於 3 月份內將紀錄冊交回學校，以便老師核實成績。

# 學生運動紀錄 (第三階段 4 至 6 月)

(在達標的一天加 ✓ )

週次	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	每週達標日數
第一週								
第二週								
第三週								
第四週								

每天運動量指標：

運動累計最少 30 分鐘 或 累積步數達 2000 步

## 學生運動紀錄 (第三階段 4 至 6 月)

(在達標的一天加 ✓)

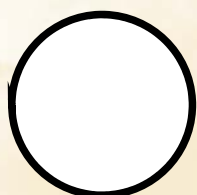
週次	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	每週達標日數
第五週								
第六週								
第七週								
第八週								

每天運動量指標：

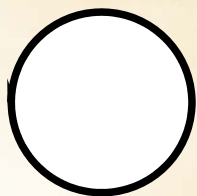
運動累計最少 30 分鐘 或 累積步數達 2000 步



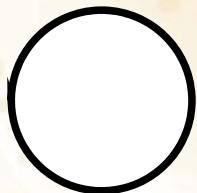
4 月至 6 月內，你最少六星期的運動量達標，  
恭喜你獲得：



金獎



銀獎



銅獎



請於 6 月份內將紀錄冊交回學校，以便老師核實成績。



你已完成本年度的「多做運動獎勵計劃」！  
希望你繼續保持恆常參與體能活動的習慣，  
建立活躍及健康的生活方式，展現活力人生  
和積極的態度！



