



## SPORTACT 運動獎勵計劃

目標：鼓勵學生恆常參與運動，養成定時做運動的良好習慣

成功準則：

金獎：每天最少運動 60 分鐘，維持 6 星期。

銀獎：每星期最少 4 天，每天累計最少 60 分鐘，維持 6 星期。

銅獎：每星期最少 3 天，每天累計最少 60 分鐘，維持 6 星期。

