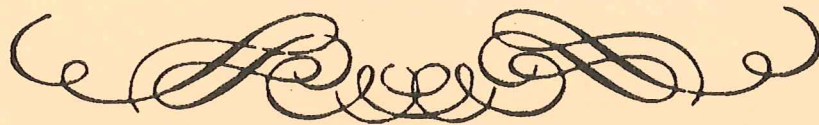


香港青少年德育勵進獎

堅毅之星計劃

申請表格



目的

「堅毅」是什麼意思呢？我們可以把「堅毅」兩個字分開來看，「堅」是堅定、堅持、堅忍、堅強的意思；「毅」指毅力。「堅」、「毅」合起來表示我們做事情時要堅持和有毅力。舉行「堅毅之星」獎勵計劃，正是期望學生為自己訂定目標，然後積極進取，敢於接受挑戰，當面對困難和挫折，仍會努力不懈，一往直前向目標進發，且經得起時間考驗，亦不輕言放棄。鼓勵學生發掘和發展個人興趣、社交及實用技能。

獎項

參加計劃的學生需在 5 月份交「堅毅之星---總結報告」，由「堅毅之星」委員會審閱，委員會將頒發兩個獎項：

「堅毅之星」卓越獎：學生的表現卓越，意志堅定、勇敢、有毅力、敢於接受挑戰，當面對困難和挫折，仍會努力不懈，一往直前向目標進發，且經得起時間考驗，亦不輕言放棄。

獎勵： 1. 1000 元獎學金(共兩名)

2. 登記優點一個

3. 受邀在頒獎禮上講述自己的堅毅故事

「堅毅之星」獎：學生的行為有堅毅的特質，亦勇於面對困難，不會輕易放棄。

獎勵： 1. 登記優點一個

2. 受邀將堅毅事蹟記錄在學期末發行的「我的堅毅故事」文集裏。

第 1 部份

申請人可提交任何主題而內容不同的計劃書。每項申請須填寫一份申請表，並透過教師推薦提交至「香港青少年德育獎」秘書處。

甲部 計劃資料

1. 申請人資料

學校：一胡 / 沙胡

班別： 2B

姓名： 曾嘉兒

2. (a) 計劃主題

(請選擇一個主題或選擇“其他”並在空白處列明計劃範圍。)

學業目標：在學習的範疇上取得卓越的成績

體藝目標：在體育和藝術的範疇上取得卓越的成績

家庭責任及社區服務：盡自己的責任，願意付出，照顧家人或服務社區。

其他： _____

3. 計劃名稱

參加三項鐵人比賽並完成 (2017)

4. 計劃進行時期：

由 2016 年 10 月至 2017 年 5 月

乙部 計劃書

選擇活動提示：

1. 參加者選擇的活動，可以是持久而循序漸進的活動(如橋牌、集郵或演奏樂器)，或進行研究(如潮流風氣、人際關係或金錢的運用)，或完成一項工作(如製造簡單傢具、小艇或編排戲劇)。
2. 參加者可獨自或參加小組。透過參加課程或自行研習取得所需的知識和經驗，其過程應包含深入研究及實習。
3. 參加者所鍛鍊的技能，或會與其在校內所得到的技能相關，但只要能證明在閒暇時間自願加倍努力進行鍛鍊，亦可用作本科活動。
4. 本科鼓勵參加者在鍛鍊技能的同時，多與經驗豐富的人士接觸，例如加入有關組織或向個別專家學習。
5. 透過為活動設定時間表及安排，培養做事有計劃的精神。
6. 評核工作須根據每位參加者在規定時限內的：努力、毅力、進度
7. 參加者可以選擇以下評核模式：
 - 完成課程，並取得出席證書
 - 參與考試，取得評核成績
 - 由建議之評核員評核

本人計劃參加三項鐵人的定期訓練，在游泳、單車及跑步上持續地參與訓練，目標是參加2017年度三項鐵人總會所舉辦的聯賽，短期目標是完成及堅持出席所有訓練，繼而能夠完成比賽，長遠目標是可以在比賽中獲獎，相信過程需要不少毅力與堅持，我有信心接受這挑戰。

丙部 承諾書

你的計劃書已通過檢核，參加者需要找來兩位見證人簽署，互相承諾大家在計劃中會盡力達成，當面對困難和挫折，仍會努力不懈，一往直前向目標進發。

參加者： 曾嘉兒 (學生本人)

見證人： 劉翠珊 / 曾龍基 (家長)

見證人： 練栢希 (教師)

日期： 13.11.2016

茂部 總結報告(2017年5月遞交)

自參加計劃後，熹兒一邊訓練一邊參加不同比賽，由淺入深從中獲取經驗，先是單項的跑步及單車比賽，再而是兩項的陸上兩項鐵人賽和水陸兩項鐵人賽，最後才是今次計劃的目標三項鐵人比賽。

詳細的終期報告以用電子檔交給老師，當中包括相片和錄像以及一些個人和家人感受！

經過「堅毅之星」委員會審閱，委員會有以下的意見：

委員會議決頒發給_____同學：

「堅毅之星」卓越獎

/

「堅毅之星」獎：

委員會主席簽署：_____

日期：_____

丁部 中期報告(2017年2月遞交)

(報告形式可以用文字、錄像、圖片和繪圖等方法，參加者也可以透過電郵遞交報告，報告文本檔案可在本校網站下載)

已用繪本小冊子形式遞交

家長的意見

熹兒在訓練過程認真亦盡心出席訓練，她也很喜歡每一種運動，享受才能是最重！

教師的意見

老師一直收到很多熹兒的獎項登記，說真的我很佩服這位小鐵人的堅毅，這項運動講求的就是體能上的戰術運用，小小年紀便能一力擔當鐵人任務並不是一般小朋友輕易做到的。兩項與三項鐵人體能運用上又會有不同，所以切忌在單車和跑步中已耗盡體力。繼續嘗試，繼續「攻克己我，叫身服我」，將來必能在體育界有屬於你的成就，加油！