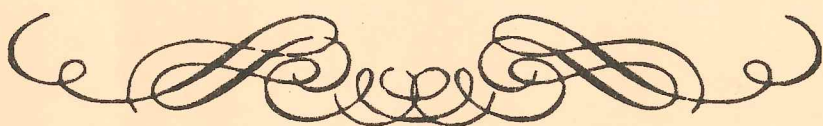


## 香港青少年德育勵進獎

### 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：6A

姓名：葉加沛

##### 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

連續拍打籃球

##### 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

中期目標：單手連續拍打籃球 50 次

最終目標：左右手交替連續拍打籃球 50 次

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： 甘未加沛 ( 學生本人 )

見證人： 林凱珊 / Dennis Ip ( 家長 )

見證人： 趙善康 ( 教師 )

日期： 1-11-2016

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)

經每週練習後，加沛能單手連續拍打籃球50次(達到中期目標)。

有關錄影已經電郵轉交負責老師(趙善康主任)及副本致班主任(王秀琪老師)。

家長的意見

在父母鼓勵下，加沛反覆練習拍球，如期達到中期目標，值得讚賞。

教師的意見

體育課時加沛亦成功打了50次球，下學期本人給了加沛一個新的挑戰，拍球時不要望着球及在身旁單手拍球，左右兩邊各50次，希望加沛繼續努力，😊

欣賞加沛願意嘗試挑戰自己，上學期及下學期設立不同的目標，均順利完成 😊

茂部 總結報告(2017年5月遞交)

請查閱附上的電郵副本。

有關錄影短片已經電郵傳送趙善康主任。

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：\_\_\_\_\_



葉加沛同學 <woo1112106@dcfwms.edu.hk>

### 6A葉加沛——堅毅之星獎勵計劃2016-2017 (總結報告)

葉加沛同學 <woo1112106@dcfwms.edu.hk>  
收件者: 趙善康主任 <chiusinhong@dcfwms.edu.hk>  
副本: 王秀琪老師 <wongshauki@dcfwms.edu.hk>

2017年5月11日 下午1:21

趙善康主任：

#### 總結報告

就計劃原定的「最終目標：左右手交替連續拍球50次」，加沛能做到。

就體育課老師給予的「下學期新挑戰」，加沛能做到不用眼望着籃球在右邊身旁單手拍球50次，但左邊則未達標。

趙主任，很感謝你一直的鼓勵！

↑  
15/5 體育科老師已再評估  
左邊身旁單手拍球，  
加沛已達標。

6A葉加沛及家長

葉加沛家長  
Janey

左右手交替連續拍球.mp4

右邊身旁單手拍球.mp4



Virus-free. www.avg.com