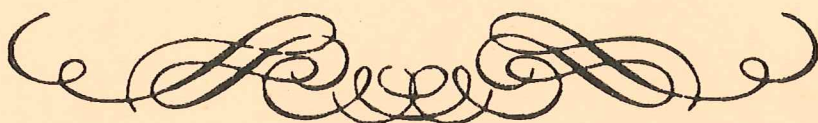


香港青少年德育勵進獎

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： 6B

姓名： 潘卓楹

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

完成芭蕾舞IF課程

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，並取得出席証書
 - 參與考試，取得評核成績
 - 由建議之評核員評核

- 參加課程(每星期兩堂)

- 聽從老師的指令去做

- 每堂跟不同同學上課互相切磋。

- 參與考試(但在2017年9月)

- 檢討自己的表現

☆IF課程→穿著腳尖鞋(專業試)

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： Ying (學生本人)

見證人： [Signature] (家長)

見證人： 胡倩龍 (教師)

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)

17/11: 今天第一次穿腳尖鞋 'ON POINT', 感到十分痛(腳趾)

24/11: 開始習慣穿着, 可以 'ON POINT' 停留一段時間

8/12: 因為 'ON POINT' 的時間長了, 腳趾變得紅腫

15/12: 漸漸習慣, 但由於 'ON POINT' 練習時需要同時「拉」腳背(我天生腳背很小), 因此 'ON POINT' 後, 腳背感到痛楚。

22/12: 'ON POINT' 時, 差少許扭傷, 感到輕微痛楚。

5/1: 上課時, 老師請一些大姐姐在我們 'ON POINT' 時推我們的腳背, 我和同學臉上的五官彷彿扭曲, 我們強忍着淚水, 臉蛋漸漸變紅, 真的很痛! ~~~

12/1: 今天上課時, 我發現我終於可以「放手」 'ON POINT' 5秒了!

家長的意見

我知道穿 POINTED SHOES 跳 Ballet 是不容易的, 既然踏出了第一步, 就一定要堅持到底, 過程中可能要嘗不少的苦頭, 但我深信所付出的是不會白費的, 只要向目標前進, 終有成功的一天, 要加油啊!

教師的意見

我知道你很喜欢跳舞, 正所謂「台上三分鐘, 台下十年功」, 看來學習芭蕾舞真不簡單, 不過我相信你的努力並不會白費的, 加油呀!

閱 二〇一七年二月廿日

茂部 總結報告(2017年5月遞交)

9/3 'ON POINT' 後 腳趾不知如何腫起來, 十分痛

25/3 漸漸習慣穿着腳尖鞋, 從今天的'on point'練習, 我學會
忍耐着痛楚

8/4 今天我成功'ON POINT'停留很長的時間, 又得到老師讚賞,
很有滿足感, 覺得自己在家練習的努力沒有白費

13/4 之前在家中不斷練習, 因此在課堂上的表現進步,
不管能否通9月份的考試, 我也認為我又越過穿
腳尖鞋這個障礙, 我會多練習, 追求進步。

- 還記得當時考慮是否參加腳尖鞋課程時, 我想了很久, 怕自己
因為怕痛楚而不能堅持下去, 最後我認為自己是做得到的,
也記起學校想我們堅毅一些, 所以我終於決定參加了!

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: _____