

2019-2020 年度 Healthy Buddies 挑戰賽 – 第二週指引

理念：

停課不停學，Buddies 繼續陪著你學習及生活，增加 healthy(健康)指數。

主題：

- (一) 學習無間斷 (學生每週依時用 ZOOM 上課)
- (二) 作息有時 (每天休息時間為晚上 10 時至早上 8 時)
- (三) 閱讀有時 (每天閱讀圖書/雜誌 20 分鐘)
- (四) 健康有時 (每天做運動 10 分鐘、保持個人衛生)
- (五) 愛心有時 (每天幫家人做家务，照顧弟妹，鄰舍互助)
- (六) 電子玩樂限時 (每日少於 1.5 小時)

第一週期回顧及留意事項：

重點主題：作息有時

- 希望同學能夠重新安排作息時間，保持身心健康。

額外獎賞任務：

- 每天於指定時間內成功在 ZOOM 內跟威 SIR/蕭姑娘打招呼。

參加活動方法：

即使未能參加額外獎賞任務，只要完成下列事項便可以得到該星期的健康指數。

1. 只要在 **27/3 - 1/4** 內填寫在 google classroom 的計分表格

(計分表格的連結：<https://forms.gle/eGUxUtDtMz8hjtK8> 或 QRcode)，或



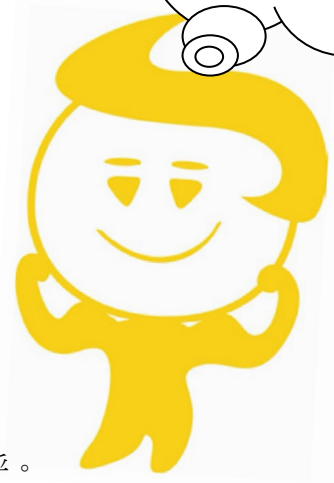
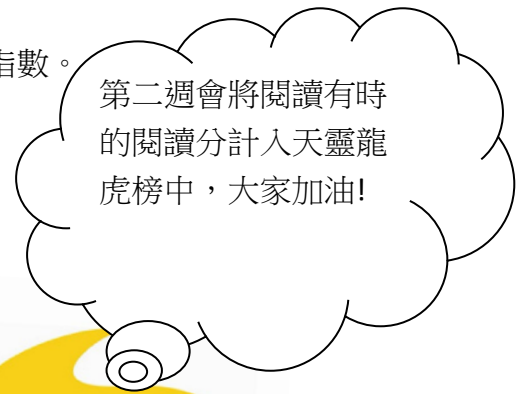
2. 將 iclass 內的計分表列印並填寫，於復課時交給班主任。

結算：

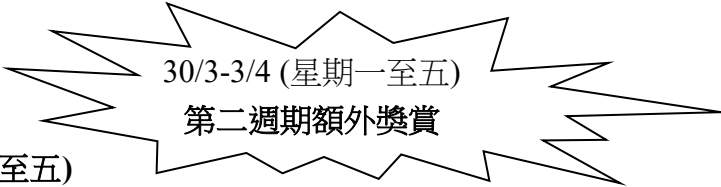
學校將在整個挑戰賽結束後，總結三週各學生所得的健康指數，並於復課後安排換領獎品。

*活動詳情可觀看影片簡介

<https://drive.google.com/file/d/1sKsLTOAeay9JL66qHs62ckYLMQKdfwQB/view>



第二週會將閱讀有時的閱讀分計入天靈龍虎榜中，大家加油!



第二週期：30/3-3/4 (星期一至五)

主題：「閱讀有時」

時間：上午 8：10 - 9：10；下午 3：00 - 4：00

上午 8：10 - 9：10 請進入 ID：7685360324 (威 SIR 個人會議平台)

下午 3：00 - 4：00 請進入 ID：9714820843 (蕭姑娘個人會議平台)

挑戰內容及賺取額外獎賞方法：

個人額外獎賞活動	班際『閱讀有時』天靈龍虎榜
1. 每天於指定時間內成功用 ZOOM 跟威 SIR/蕭姑娘分享一本圖書/兒童雜誌的名稱及作者可獲健康指數 2 分。(兒童雜誌不必列出作者)	1. 每天於指定時間內成功用 ZOOM 跟威 SIR/蕭姑娘分享一本圖書/兒童雜誌的名稱及作者，該班可獲取龍虎榜 1 分，每名同學每天有一次機會分享。(兒童雜誌不必列出作者)
2. 如於該星期能夠完成 2 日任務，此環節之健康指數將可獲雙倍獎賞；完成 3 日或以上的任務，此環節之健康指數將可獲三倍獎賞。	2. 在 3/4 的 Healthy Buddies 挑戰賽表格中，每填寫 1 本閱讀圖書/兒童雜誌後的感想，該班可獲取龍虎榜 1 分。每位同學最多分享 3 本，最高獲取龍虎榜 3 分。
3. 在 3/4 的 Healthy Buddies 挑戰賽表格中，填寫閱讀圖書/兒童雜誌後的感想。每本內容可獲 10 分，最多分享 3 本。另如清楚記錄書名及作者，可再獲得 10 分。	3. 所有分數會由社工協助結算後，將會放入天靈龍虎榜內。

感想字數要求：

小一及小二同學感想字數 30-40 字以內；小三至小六同學感想字數不少於 40 字。

閱讀感想範例：

小一及小二(30-40 字)：

(例子)我閱讀了伊索寓言的《狼來了》，它令我明白不可胡亂講大話，否則會自食惡果。

小三至小六(40 字以上)：

(例子 1) 我閱讀了伊索寓言的《狼來了》，故事主角經常向人撒謊、作弄別人。最後狼真是來了，身邊的人也不相信他。這個故事令我明白不可胡亂講大話，否則會自食惡果。

(例子 2)我閱讀了伊索寓言的《狼來了》，這個故事令我明白想起在我 5 歲時，因為我常常向同學說我兩歲便懂得踏單車，但當時我仍在學習中。最後我被發現是說謊，他們也不再當我是朋友。後來我真的學懂了，他們也不相信我。這個故事及教訓令我明白不可胡亂講大話，否則會自食惡果。

計算第二階段健康指數方法(例子)：

個人額外獎賞活動：第二週期		班際『閱讀有時』天靈龍虎榜	
6次 ZOOM 課堂出席	= 6 分	這星期 1A 班共有 80 人次進入 ZOOM 與社工分享圖書。	80 分
5 日於晚上 10 時至早上 8 時作息	= 5 分		
4 日閱讀圖書/雜誌(每天 20 分鐘)	= 4 分		
3 日伸展運動(每天 10 分鐘)	= 3 分		
2 日玩電子遊戲少於 1.5 小時	= 2 分		
5 日幫手做家務	= 5 分	這星期 1A 班共有 70 篇圖書讀後感，並上載在 Healthy Buddies 挑戰賽表格中。	70 分
額外獎賞：5 日在 ZOOM 寫出書名及作者	= 30 分 (5 天 X 作者及書名 2 分 X 3 倍)		
額外獎賞：分享 3 本閱讀圖書後的書名、作者及感想	=60 分(感想 10 分+記錄書名及作者 10 分=20 分 X 3 天)		
第二階段總分：	115 分	1A『閱讀有時』龍虎榜總分：	150 分