

大埔崇德黃建常紀念學校
2010-11 年度 上學期
「生命馬拉松」獎勵計劃記錄冊



學生姓名：_____（ ）

班 別：_____

活動目的：

身體力行去堅守誠信，關愛自己、家人、社會及國家；訂立目標，追求理想，邁向豐盛人生。

活動日期：

第三周至第廿一周

檢討日期：

班主任課（星期五第七節）

舉辦組別：

德育及公民教育組、健康促進組、

訓育組及學生輔導組



各 Check points 大獎



每級表現最佳的班別獲頒發及佩戴「金牌選手」襟章

① 「訂目標」大獎

- 第九周（27/10~29/10）
- 小息時與校長、老師一起在運動區運動。

② 「能自律」大獎

- 第十六周與校長、老師拍照
- 上載學校互聯網與人分享

③ 「顯關愛」個人大獎

- 出外服務/ 參觀



Check
point 1

訂目標(17/9 檢討)



- 不偏食 我做到

第3周	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	12/9	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9	18/9
我有吃菜							
我有吃水果							
我有吃魚							
我有吃肉							
我每天喝8杯水(包括湯或其他飲品)							

統計(每天作一次計算)(如能做到,在方格內填上✓):

我吃了菜_____次 我吃了水果_____次
我吃了魚_____次 我吃了肉_____次
我喝了8杯水_____次

家長簽署: _____

訂目標



- 不偏食 我做到

第4周	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	19/9	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9	25/9
我有吃菜							
我有吃水果							
我有吃魚							
我有吃肉							
我每天喝8杯水(包括湯或其他飲品)							

統計(每天作一次計算)(如能做到,在方格內填上✓):

我吃了菜_____次 我吃了水果_____次
我吃了魚_____次 我吃了肉_____次
我喝了8杯水_____次

家長簽署: _____

訂目標



● 不偏食 我做到

第5周	星期日 26/9	星期一 27/9	星期二 28/9	星期三 29/9	星期四 30/9	星期五 1/10	星期六 2/10
我有吃菜							
我有吃水果							
我有吃魚							
我有吃肉							
我每天喝8杯水(包括湯或其他飲品)							

統計(每天作一次計算)(如能做到,在方格內填上✓):

我吃了菜_____次 我吃了水果_____次
 我吃了魚_____次 我吃了肉_____次
 我喝了8杯水_____次

家長簽署: _____

訂目標 (8/10 檢討 11/10 收回)



● 不偏食 我做到

第6周	星期日 3/10	星期一 4/10	星期二 5/10	星期三 6/10	星期四 7/10	星期五 8/10	星期六 9/10
我有吃菜							
我有吃水果							
我有吃魚							
我有吃肉							
我每天喝8杯水(包括湯或其他飲品)							

統計(每天作一次計算)(如能做到,在方格內填上✓):

我吃了菜_____次 我吃了水果_____次
 我吃了魚_____次 我吃了肉_____次
 我喝了8杯水_____次

家長簽署: _____

Check
point 2

能自律 (第 7 至 12 周)



檢討日期：29/10 (如能做到，在方格內填上✓)

課室	
<input type="checkbox"/> 不隨便離開座位	<input type="checkbox"/> 交齊功課
<input type="checkbox"/> 專心上課	<input type="checkbox"/> 交齊通告
<input type="checkbox"/> 上課時不談天	<input type="checkbox"/> 準時上課
<input type="checkbox"/> 要發問先舉手	

能自律 (第 7 至 12 周)



檢討日期：19/11 (如能做到，在方格內填上✓)

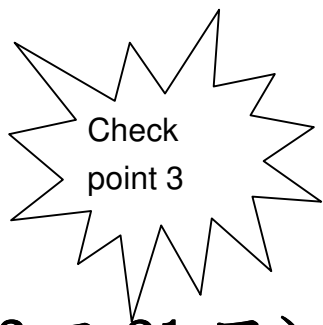
課室	
<input type="checkbox"/> 不隨便離開座位	<input type="checkbox"/> 交齊功課
<input type="checkbox"/> 專心上課	<input type="checkbox"/> 交齊通告
<input type="checkbox"/> 上課時不談天	<input type="checkbox"/> 準時上課
<input type="checkbox"/> 要發問先舉手	

集隊	
<input type="checkbox"/> 安靜集隊	<input type="checkbox"/> 不和同學談天
<input type="checkbox"/> 行動快速	<input type="checkbox"/> 對齊排直線
<input type="checkbox"/> 留心聆聽宣佈	<input type="checkbox"/> 聽從老師/ 風紀指示 排隊

集隊	
<input type="checkbox"/> 安靜集隊	<input type="checkbox"/> 不和同學談天
<input type="checkbox"/> 行動快速	<input type="checkbox"/> 對齊排直線
<input type="checkbox"/> 留心聆聽宣佈	<input type="checkbox"/> 聽從老師/ 風紀指示 排隊

上落樓梯	
<input type="checkbox"/> 安靜行進	<input type="checkbox"/> 緊貼隊五行進
<input type="checkbox"/> 不跑不跳	<input type="checkbox"/> 不擅自離隊
<input type="checkbox"/> 不在梯間嬉戲	
<input type="checkbox"/> 放輕腳步	

上落樓梯	
<input type="checkbox"/> 安靜行進	<input type="checkbox"/> 緊貼隊五行進
<input type="checkbox"/> 不跑不跳	<input type="checkbox"/> 不擅自離隊
<input type="checkbox"/> 不在梯間嬉戲	
<input type="checkbox"/> 放輕腳步	

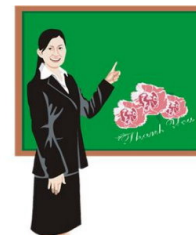
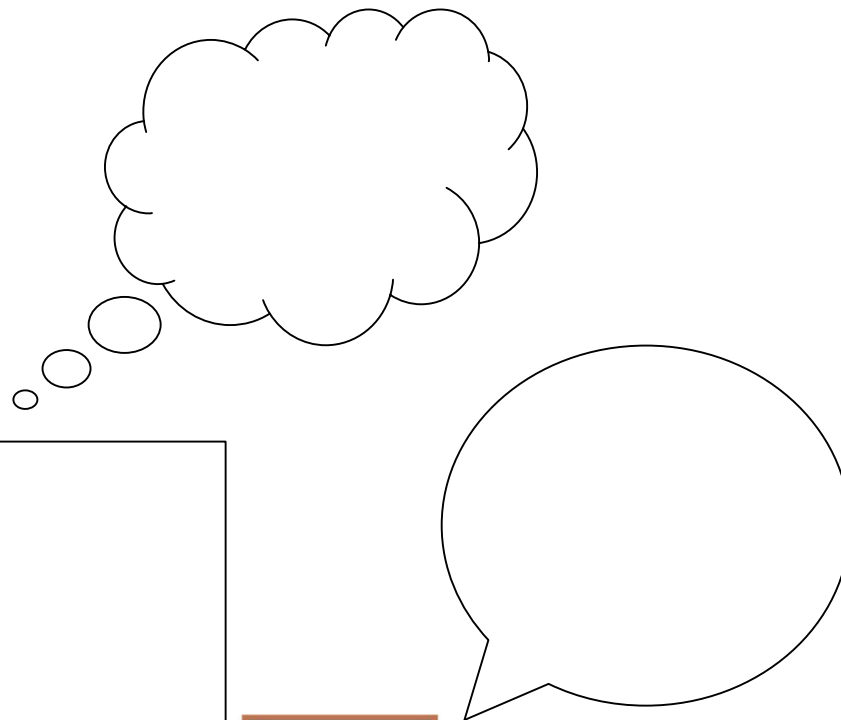


顯關愛 (第 13 至 21 周)

檢討日期：14/1 (如能做到，在方格內填上✓)

校內服務	
<input type="checkbox"/> 班長	<input type="checkbox"/> 其他：
<input type="checkbox"/> 科長	<input type="checkbox"/> 其他：
<input type="checkbox"/> 風紀	<input type="checkbox"/> 其他：
<input type="checkbox"/> 幫助同學(例如：寫家課)	<input type="checkbox"/> 其他：
家庭服務	
<input type="checkbox"/> 家務(例如：掃地、洗碗等)	<input type="checkbox"/> 其他：
<input type="checkbox"/> 照顧家人	<input type="checkbox"/> 其他：
<input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 其他：
<input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 其他：
愛護社區及服務	
<input type="checkbox"/> 買旗	<input type="checkbox"/> 其他：
<input type="checkbox"/> 保持環境清潔	<input type="checkbox"/> 其他：
<input type="checkbox"/> 愛護社區設施	<input type="checkbox"/> 其他：
<input type="checkbox"/> 排隊上落公共交通工具	<input type="checkbox"/> 其他：

生命加油站



老師的話