聖公會天水圍靈愛小學

2019-2020 年度 Healthy Buddies 挑戰賽 – 第三週指引

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 (每天幫家人做家務，照顧弟妹，鄰舍互助)
(六) 電子玩樂限時 (每日少於 1.5 小時)

第二週期回顧及留意事項：

重點主題：閱讀有時

- 刺激腦神經發展、增廣見聞。

額外獎賞任務：

- 每天於指定時間內成功在 ZOOM 內跟威 SIR/蕭姑娘分享書本。

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 **3/4 - 8/4** 內填寫在 google classroom 的計分表格

   (計分表格的連結： https://forms.gle/8qnsPXuaQXGjepPX6 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/1GEEWKyXB4aeiBpgeW1z4xjl4L_FRidCf/view

第三週期：6 - 10/4 (星期一至五)
主題：「健康有時」
時間：上午 10：00 - 10：30；10：30 – 11:00
*每節的首 10 分鐘是等待時間，**超過等待時間便不能進入會議室**
上午 10：00 – 10：30 請進入 ID：7685360324 (威 SIR 個人會議平台)
上午 10：30 – 11：00 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『健康有時』天靈龍虎榜*
運動篇：	
1. 每天於指定時間內成功進入威 SIR/蕭姑娘的 ZOOM 會議室，並跟著影片進行 10 分鐘伸展運動可獲健康指數 5 分。 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。 3. 每名同學在該節完成神秘嘉賓的特定挑戰，將會獲取健康指數 10 分。	1. 每天於指定時間內進入威 SIR/蕭姑娘的 ZOOM 會議室，並跟著影片進行 10 分鐘伸展運動，該班可獲取龍虎榜 1 分。 2. 每名同學在該節完成神秘嘉賓的特定挑戰，將會獲取龍虎榜 1 分。
衛生篇：	
1. 學生可發揮創意，自製防疫圖畫/拍片，提醒他人保持個人衛生。 2. 作品可於 10/4 前上載至 google classroom/iClass，交回的作品將可獲健康指數 20 分。	1. 每名學生的上載至 google classroom/iClass 自製防疫圖畫/拍片，該班可獲取龍虎榜 5 分。 2. 所有分數會由社工協助結算後，將會放入天靈龍虎榜內。

運動片段：
同學可以先行觀看及練習以下 3 段運動片段。

星期一及二 - 「114 鬆一鬆」工間操：
https://www.youtube.com/watch?v=5mlPtfdgH7E

星期三及四 - 紐崔萊 10 分鐘 健康操：
https://www.youtube.com/watch?v=zQoIP-VV0Nw&feature=youtu.be

星期五 - 4 分鐘 Tabata 運動：
https://www.youtube.com/watch?v=5nji65X8QMg&feature=youtu.be

計算第三階段健康指數方法(例子)：

個人額外獎賞活動：第三週期		*班際『健康有時』天靈龍虎榜*	
5 日於晚上 10 時至早上 8 時作息	= 5 分	這星期 1A 班共有 80 人次進入 ZOOM 跟著影片 進行 10 分鐘伸展運動	80 分
3 日閱讀圖書/雜誌(每天 20 分鐘)	= 3 分		
3 日伸展運動(每天 10 分鐘)	= 3 分		
3 日玩電子遊戲少於 1.5 小時	= 3 分		
4 日幫手做家務	= 4 分	這星期 1A 班共有 10 位同學遞交抗疫圖畫	50 分
額外獎賞：2 日在 ZOOM 跟著做運動	= 10 分 (2 天 X 5 倍)	這星期 1A 班共有 20 位同學完成神秘嘉賓的挑戰	20 分
額外獎賞：3 日完成神秘嘉賓的挑戰任務	=30 分(3 天 X10 分)		
額外獎賞：自製防疫圖畫	= 20 分		
第三階段總分：	**78 分**	**1A『*健康*有時』龍虎榜總分：**	150 分