

健康學校政策 四大健康主題

1. 體能活動

目標：培養學生恒常運動習慣，提升體能

策略：多元運動課程、全校性體育活動

特色項目：

- Fun Time 歡樂時光
- 周年陸運會
- 五年級晨跑
- 二年級團體舞
- SportLog 運動記錄計畫
- 親子運動日（瑜珈、接力賽）
- 聯校運動會
- 體育外展教練計畫



聯校運動會



Fun Time 歡樂時光



學校環境

2. 健康飲食

目標：推廣均衡飲食，培養健康飲食習慣

策略：校園餐飲管理、飲食教育

特色項目：

- 水果日
- 清淡一餐活動
- 五年級中文科飲食實塔教育
- 烹飪體驗活動
- 設計健康餐單
- 認識食物營養（跨學科結合）



烹飪體驗活動



清淡一餐活動

3. 精神健康

目標：提升學生精神健康意識，增強抗逆力

策略：4Rs精神健康約章、正向教育

特色項目：

- 精神健康日/周（12/19、4/1、4/8）
- 心靈藝術減壓小組
- 情緒小主人小組
- 靜觀活動與心靈樽製作
- 成長型思維講座（P.1-4）
- 敘事治療小組（P.5-6）
- 心藝遊蹤小組
- 保良局正向教育計畫



心靈藝術減壓小組



精神健康日/周



正向小角落



正向小角落

4. 社交健康

目標：建立正面人際關係

• 促進家校合作

策略：班級經營

• 親子活動、社交技巧訓練

特色項目：

- 班級經營活動（班徽、班口號、一人一職）
- 朋輩調解員訓練
- 親子歷奇活動
- 親子烘焙
- 棋趣交流團
- 童遊小隊（P.1）
- Lego關愛大使
- 全民造SEN計劃



班級經營活動



親子烘焙



故事爸媽

健康校園氛圍營造

- **正向校園佈置：**課室內的“正向小角落”（展示目標、心情圖像）“四常”海報（常守規、常整理、常清潔、常自律），推動自理能力
- **健康休閒空間：**小一、小二LEGO區、遊戲角
設置共用雨傘，推廣互助精神
- **精神健康角/室：**提供安靜、放鬆的情緒舒緩空間
- 家長講座（升小適應、電子產品管教、情緒管理）
- 家長義工團隊（故事爸媽、午膳爸媽）
- 家長/親子頤赫瑜珈
- 親子桌遊



親子頤赫瑜珈



正向小角落