



## 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 (瑜伽、接力賽)
- 聯校運動會
- 體育外展教練計畫



校友：沈靖殷同學  
2024 劍球世界盃  
女子冠軍  
(畢業年份：2016)



校友：柯卓霖同學、柯卓興同學  
2023年 世界跳繩錦標賽  
男子單人繩個人全能總成績冠、亞軍  
(畢業年份：2020)



校友：文雪兒同學  
2025 全運會 (游泳) 港隊代表  
(畢業年份：2021)

### 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
- 五年級中文科飲食寶塔教育
- 烹飪體驗活動
- 設計健康餐單
- 認識食物營養 (跨學科結合)



### 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



親子烘焙



### 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/親子頌誦瑜伽
- 親子桌遊

