



# 林大輝中學

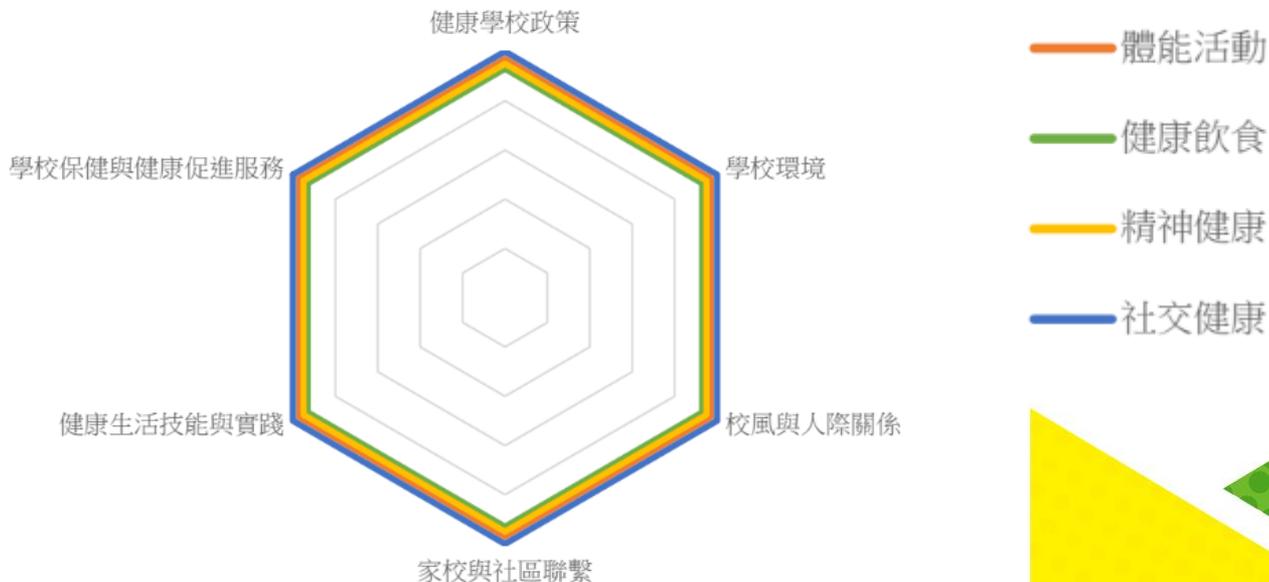
## 在校園實踐「健康促進學校」的策略

輔導主任：程淑霞老師  
健康教育統籌：謝凱欣老師

# 世界衛生組織

## 《健康促進學校發展綱領：行動框架》

### 整體發展狀況





# 健康學校政策：工作小組

健康教育組

體育組

德育及公民教育組

輔導組

危機處理小組



# 全人健康

# 課程

健康教育科

健康管理與社會關懷科

體育科

生活與社會科

生命教育科

全方位學習時段





# 建立技能與實踐： 特色課程 – 健康教育

|    | 上學期   | 下學期   |
|----|---|---|
|    | 主題  | 主題  |
| 中一 | <ul style="list-style-type: none"><li>甚麼是「健康」？</li><li>全人健康：生理、心理、社交層面</li><li>影響健康的因素(個人/社經/生活環境和生態/全球環境)</li><li>網絡成癮</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>營養素</li><li>體型和身體形象</li><li>專題研習</li></ul>            |
| 中二 | <ul style="list-style-type: none"><li>肥胖</li><li>身體質量指數</li><li>體適能</li><li>能量平衡</li><li>體能活動</li></ul>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>人生階段</li><li>家庭關係</li><li>朋輩關係</li><li>專題研習</li></ul> |
| 中三 | <ul style="list-style-type: none"><li>精神健康</li><li>壓力管理</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>傳染病</li><li>非傳染病</li><li>疾病預防</li><li>專題研習</li></ul>  |



# 我的運動周記

第二周： 4-4-2022 至 16-4-2022



- 我的運動
- 我的健康
- 我的飲食
- 我的睡眠

8

第三周： 7/4 至 10/4

7/4 - 10/4 每天足操 30 分鐘

7/4 = 早上跑步 30 分鐘, 頸仰 15 分鐘, 在家跑步 15 分鐘

7/4 = 早上到公園跑步 30 分鐘, 跑步 30 分鐘, 啱衣服 15 分鐘

7/4 = 早上跑步 30 分鐘, 公園跑步 30 分鐘



10

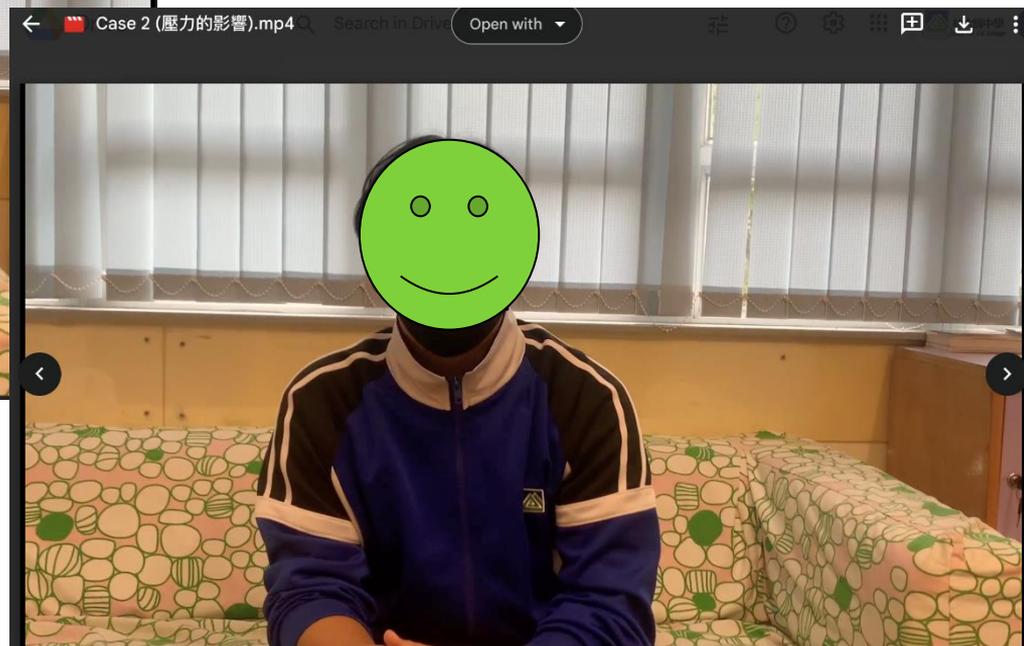
我目前的運動習慣

跑步, sit up, 拳擊, 足北絲羅



3

# 學生短片：壓力的影響



# 中醫舒壓食療



## 清肝明目茶

治好你的壓力病

☞ 清肝明目茶

☞ 這是一款適合因壓力導致失眠、有頭暈、腰酸功效

☑ 十分適合現今的青年

☞ 材料：

- 菊花：2 錢 (10克)
- 遠志：2 錢 (10克)
- 枸杞子：4 錢 (20克)
- 石菖蒲：1 錢 (5克)
- 白芍：2 錢 (10克)

☞ 做法：

- 一) 把所有的藥材放在杯中
- 二) 1000 c.c. 的熱水沖泡
- 三) 燜 10 分鐘
- 四) 即可飲用

☞ 注意：

- ☀ 一天喝完即可，宜白天服用
- ☀ 體質不佳者請慎喝

☞ 相片拍攝：李麗珍

## 中醫食療

### 黃耆杞棗茶

☞ 做法

- 1) 取黃耆飲片3-5片  
枸杞子1茶匙  
紅棗5-8顆
- 2) 以熱水悶泡  
10分鐘即可

☞ 個案二



# 生理健康

# 體育發展

## 理念

### 普及化

- 鼓勵參與各式各樣的體育活動
- 拓展學生潛能
- 建立熱愛體能運動的文化
- 培養健康生活模式

### 盛事化

- 提供參與及展現平台
- 推動廣泛參與
- 促進熱愛體能運動的文化

### 精英化

- 提拔及培訓精英
- 發揮天賦
- 支援精英運動員



# 體能活動普及化

## 校園設施

- 小息及午膳時間開放
- 放學後校隊訓練優先

## 特色課程

- 體育發展
- 健康教育



天台人造草足球場



標準室內多用途體育館



畢業要求



## 體育發展：畢業體適能水平要求

- 於單車上保持平衡及持續踏單車**1分鐘**
- 於**2分鐘**或之內游泳**25米**
- 於**3分鐘**或之內完成**四百米跑**



# 體能活動盛事化

## 聯課活動

- 跨學科合作：體育組及健康教育組全校師生參與 – Jogging for Health
- 陸運會：中一及中二至少參與一項徑項、班際師生接力 4x100、畢業師生接力 12x100、科組老師接力 4x100、親子競技、社際舞蹈
- 社際球類比賽及校長盃



# 體能活動盛事化

## 頒獎禮、分享會及課室命名

- 學校中國香港學界體育聯會頒獎禮及慶祝會
- 張家朗、劉慕裳、黃鎮廷、郭灝霆課室命名
- 亞運會頒獎典禮





# 體能活動精英化：夥伴學校計劃

全港與香港體育學院簽訂夥伴學校計劃中學之一

- ◆ 共同全力推動融合精英體育訓練及中學文憑試課程
- ◆ 支持香港體育學院精英運動員雙軌發展
- ◆ 合力打造可融合專業訓練及彈性學習的課程



# 體能活動精英化：夥伴學校計劃

為精英運動員  
特別設計的中學課程

- 延長修讀年期
- 彈性上課時間表
- 課後補習
- 學習諮詢
- 網上學習平臺





## 學校保健與健康促進服務

- 衛生署學生健康服務
- 衛生署學童牙科保健服務
- 香港大學牙科學院青少年口腔健康研究計劃
- 季節性流感疫苗學校外展計劃
- 校內身體檢查活動 ( 血壓、身體質量指數、脂肪比例)



## 其他活動

- 水果周
- 香港中文大學健康教育及促進健康中心 GoSmart原創短片





# 精神健康

# 學校服務團體

- **Guidance Prefect**

- 創造支援環境、建立技能與實踐





## 學校工作坊及講座

- 壓力管理講座
  - 建立技能與實踐





## 家校與社區聯繫

- 壓力管理工作坊
- 賽馬會沙田青少年綜合服務中心
- 青少年思健推廣計劃 – 香薰蠟燭製作活動





# 社交健康



## 校風與人際關係

- 每月師生生日派對



# 家校與社區聯繫

- 家教會活動
  - 燒烤
  - 送贈水果





## 校風與人際關係

- 朋輩輔導計劃
- 「學長計劃」——「課後功輔班」



# 校風與人際關係

- 中一銜接課程
- 歷奇訓練





# 校風與人際關係

## • 最佳表現班別



### 最佳表現班別獎項正式公佈

為鼓勵同學爭取更好的學習表現，並營造和諧、互敬互愛的校園風氣，本校輔導組特別舉行「最佳班別獎勵計劃」(Best Class Award Scheme)，由各班科任老師為學生每日上課的表現評分，各級分數最高的班別可獲特別大獎。第一階段獲獎班別如下：

- 中一級獲獎班別: S1A
- 中二級獲獎班別: S2E
- 中三級獲獎班別: S3D
- 中四級獲獎班別: S4E
- 中五級獲獎班別: S5E

學校特別安排流動雪糕車駛入校園，向各級獲獎同學每人免費派發甜筒。在炎炎夏日，竟然得到如此驚喜的獎勵，學生們均表現得相當興奮，細細品嚐一個月來努力學習所得的甜美成果，希望同學們再接再厲，在期終試取得佳績，不負師長期望。





# 校風與人際關係

- 敬師活動





謝謝！