

瑪利諾神父教會學校(小學部)

2025-2026 年度

健康教育組 計劃書

甲、 本年度主要工作及策略

I. 配合學校的關注事項

與本科/組相關的 學校本年度關注事項	☒ 1. 以基督為師，培養學生成為一個愛人愛己、感恩珍惜、忠誠堅毅及盡責勤勞的孩子，實踐基督精神。 ☐ 2. 培育學生科學素養、有創新思維及建立良好的價值觀和態度，成為主動探索、勇於學習，具備創意、批判、解難能力的新一代。					
簡列上學年的回饋與跟進：			在「校園清潔日」活動前教師提醒學生運用毛巾的技巧和細節。			
目標	推行策略/工作	成功準則	評估方法	時間表	負責人	協作組別
1. 培養學生成為一個愛人愛己、感恩珍惜、忠誠堅毅及盡責勤勞的孩子，實踐基督精神。	1.1 透過舉行「校園清潔日」活動，讓學生表現勤勞，將校園範圍合力清潔，提高學生對校園環境的清潔意識。 全校師生在「校園清潔日」當天一起清潔校園課室和其他公共地方，在活動前讓班主任與學生講解清潔須注意的事項。 1.2 透過舉行「課室清潔比賽」培養學生自律地保持課室清潔，加強衛生意識，於比賽中獲得好成績。 每班學生進行「課室清潔比賽」，課後由工友給各班清	1.1 學生在清潔活動進行期間表現落力、勤勞。 1.2 70%班別於「課室清潔比賽」中得到平均分4分或以上成績。	-教師觀察學生進行活動時的表現。 -清潔分數統計	9/4/2026 清潔日 13/4/2026 開始	成、邵	

	潔分數，5 分為滿分，4 分為合格成績。					
--	----------------------	--	--	--	--	--

II. 其他學與教計劃及恆常活動

簡列上學年的回饋與跟進：		上學年恆常活動「卓越護脊校園計劃」、「禁毒課程」、「健康飲食獎勵計劃」、「健康生活模式」及「課室清潔比賽」，均能提高學生的健康意識，故今年度必須繼續持之以恆進行。 「減少廚餘計劃」：下學年可參考學生的廚餘數據，以分析學生在校飲食情況。 「禁毒課程」：並在學生做小測前講解影片內容。 「卓越護脊校園計劃」：老師及「體育大使」提醒學生須做好每個姿勢。 「健康生活模式」：其中一項以「每天睡覺九小時」取代「早睡早起」。 「健康飲食獎勵計劃」：為每個學生在水果日當天預備水果，增加水果日的氣氛。另外，善用獎勵方法，吸引學生參與活動。				
目標	推行策略/工作	成功準則	評估方法	時間表	負責人	協作組別
1. 增強學生對健康生活的認識及作出道德判斷的能力。	透過「禁毒課程」有系統地加強四、五、六年級學生對濫藥及吸毒禍害的認識，懂得如何拒絕不良誘惑。 「禁毒課程」在綜合課期間推行。四年級學習第一至三課，五年級學習第四至六課，六年級學習第七及第八	1. 80%學生能在禁毒課程測試中得到 8 分或以上。	-學生成績統計	23/9/2025 P4 14/10/2025P5 16/10/2025P6 18/11/2025P4 20/11/2025P5	李、蔡	

	課。每次透過影片教學及教師講解，學生認識毒品的禍害後完成一份 10 題的小測。			27/11/2025 P6 4/1/2026 P4 13/1/2026 P5 14/1/2026 P6 20/5/2026 P4 21/5/2026 P5		
2. 培養學生實踐健康的生活習慣。	2.1 繼續推行「卓越護脊校園計劃」，鞏固學生每天做課間操，建立健康生活習慣。每天早上上課前，播放課間操廣播，學生須完成三式課間操；每天在第九至第十節課堂轉堂時播放特別的課間操音樂，學生只須在這段期間完成一式課間操。 2.2 透過「健康生活模式」，提高學生建立健康生活的認識。學生須在「健康生活小冊子」上記錄每天生活的習慣，藉以提醒學生每天過健康生活。 2.3 透過「健康飲食獎勵計劃」，讓學生了解吃水果的重要性。「水果派對」讓全校師生到有蓋操場進食水果，其後連續兩星期，學生在手冊上記錄吃水果的情況，並在課室的「水果龍虎榜」貼上貼紙。	2.1 絕大部分學生能在課前及第九至第十節課堂轉堂時做課間操，並持之以恆。 2.2 大部分學生在活動後提高了每天健康生活的意識。養成健康及有規律的生活習慣，定時做運動，實踐健康飲食。 2.3.1 70%學生在活動期間有 10-14 日吃水果，提高了每天吃水果的意識。	-檢視「健康生活小冊子」學生表現 -檢視水果龍虎榜	全年 23/9/2025 P1,2,4 25/9/2025 P3 14/10/2025 P5 16/10/2025 P6 27/10 - 9/11/2025 約 3-5 月	李、白 李、蔡成、邵 邵、成	體育科、國民教育組、圖書科

		2.3.2 全校師生在午息期間到有蓋操場進行「水果派對」。 2.3.3 學生在手冊上以貼紙記錄吃水果的情況，貼上 15 張或以上貼紙，會有小禮物一份；如學生當天在學校進食水果，健康大使記錄在水果龍虎榜。 2.3.4 計劃完結後，老師挑選部分學生進行終極水果大會，一起享用水果。				
	2.4 陽光笑容滿校園行動在綜合課進行，讓學生觀看影片，了解刷牙的方法，每組一份牙齒模型及牙刷，輪流練習正確的刷牙方法。	2.4 學生在活動後懂得刷牙的正確方法，了解如何防止蛀牙。	學生問卷	23/9/2025 P1,2 25/9/2025 P3 25/11/2025 P1 2/12/2025 P2 26/11/2025 P3 12/3/2026 P1 14/4/2026 P2 16/4/2026 P3	白、蔡	
	2.5 透過牛奶營養專題講座，讓學生了解攝取足夠蛋白質及鈣質的重要性。	學生能從講座中了解蛋白質及其他營養的知識。	學生問卷	下學期	李	

乙、 本年度會議日期(此部分於報告書填寫)

日期	會議內容重點	參與成員
/	/	/
/	/	/

丙、 教師發展活動(此部分於報告書填寫)

組員	日期	課程/研討會	主辦單位	時數(小時)
/	/	/	/	/

財政報告

	項目	預算	支出	賬目
1	課室清潔比賽及校園清潔日(禮物及用品)	\$ 600	\$	全方位學習津貼
2	健康生活模式(禮物)	\$ 750	\$	學校及班級津貼
3	健康飲食獎勵計劃(終極水果大會)	\$ 1000	\$	全方位學習津貼
總數：		\$ 2350	\$	
結餘：		\$		

科/組長簽署：

第(三)稿簽署：

姓名：

日期：

姓名： 趙懿蓮 (副校長)

日期：