瑪利諾神父教會學校(小學部)

2026-2027 年度

健康教育組　計劃書

1、 成員

	教師	負責工作/活動
組長	蔡羽達	主持科組會議、編寫周年及報告書、收集及反映科組成員的意見、規劃和推動健康教育組的發展、監察活動的情況並提供適當的回饋、禁毒教育活動、健康生活模式、卓越護脊校園計劃
副組長	白俊文	撰寫會議紀錄、收集及反映科組成員的意見、規劃和推動健康教育組的發展、監察活動的情況並提供適當的回饋、卓越護脊校園計劃、健康生活模式、清潔校園活動/課室清潔比賽
成員	李洛琳	健康飲食獎勵計劃、陽光笑容滿校園行動及 4Rs 精神健康約章(休息-睡眠)
	夏藻翹	健康生活模式、清潔校園活動/課室清潔比賽
	彭榆喬	清潔校園活動/課室清潔比賽、健康飲食獎勵計劃
	余心儀	陽光笑容滿校園行動及 4Rs 精神健康約章(休息-睡眠)、健康飲食獎勵計劃

2、 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. 培養學生愛德、尊重他人的孩子。	1.1透過舉行「校園清潔日」活動，讓學生表現愛德，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。(L2.6)	- 學生在清潔活動進行期間表現落力、勤勞。	- 教師觀察學生進行活動時的表現。	8/4/2027 清潔日	*彭、 夏、白	
	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潔分數，5 分為滿分，4 分為合格成績。(L2.6)	- 70%班別於「課室清潔比賽」中得到平均分 4 分或以上成績。	- 清潔分數統計	12/4/2027 至 23/4/2027		

	1.3清潔糾察 培養學生愛德，以尊重他人的態度提示班內同學保持課室清潔，加強衛生意識。(L2.6)	- 學生活動進行期間尊重他人。	- 教師觀察學生進行活動時的表現。	全年		
2.配合《4Rs精神健康約章》，培養學生建立規律的生活習慣，實踐健康生活。	2.1透過「健康生活模式」，培養學生誠信及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，班上學生之間可分享各自健康生活習慣。	- 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。	- 檢視「健康生活小冊子」學生表現	約10-11月	*夏、 白、蔡	

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。 1.「課室清潔比賽」 提醒低年級學生帶較薄或較小的毛巾。 2.「校園清潔日」 在課室張貼保持課室整潔的注意要點，加以宣傳。 3.「健康生活模式」 可讓部分學生與同學分享他們的健康生活。

		4.「卓越護脊校園計劃」 老師及「體育大使」提醒學生做好每個姿勢。 5.「禁毒課程」 在學生做小測前讓學生先看題目。 6.「陽光笑容滿校園行動」 於綜合課額外加入有關睡眠健康的重要資訊。 7. 「健康飲食獎勵計劃」 善用鼓勵或獎勵方法，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. 配合《4Rs精神健康約章》，增強學生對健康生活的認識及作出道德判斷的能力。	1.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，六年級學習第七至第九課。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 20 題的小測。	- 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	全年 綜合課: P4-P6 各 3 堂	蔡	
2. 配合《4Rs精神健康約章》，培養學生建立規律的生活習	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	- 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。	- 教師觀察學生進行活動時的表現。	全年	白、蔡	輔導組、體育科

慣，實踐健康生活	須在這段期間完成一式課間操，同時，張貼護脊資訊於課室或樓層。 2.2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。	– 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。 – 全校師生在午息期間到有蓋操場進行「水果派對」。 – 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。 – 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。	– 檢視水果龍虎榜	約 3-5 月	*李、余、彭	

	2.3 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 課堂會了解睡眠不足對身心的影響，並教導學生建立良好睡前習慣的實用技巧，讓學生了解睡眠的重要性。	– 學生在活動後懂得刷牙的正確方法，了解如何防止蛀牙。 – 學生在活動後學會睡眠相關的資訊。	– 教師觀察學生進行活動時的表現。 – 教師觀察學生進行活動時的表現。	P1: 3 堂 P2: 2 堂 P3: 2 堂	*余、李	

3、 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
/	/	/
/	/	/

4、 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	$ 800		全方位學習及姊妹學校津貼
2	健康飲食計劃	$ 1500		全方位學習及姊妹學校津貼
3	健康生活模式	$ 700		全方位學習及姊妹學校津貼
	總數：	$ 3000	$	
	結餘：	$		

組長簽署：

_____

姓名： 蔡羽達

日期： 8-10-2026

第( )稿簽署：

_____

姓名： 鄧漢榮 （副校長）

日期：6-10-2026