

第十八章 健康校園

目標	評估	全年成果/跟進工作
持續營造健康的學校氣氛，啟發學生「可持續發展」生活概念。		
建立學生護脊及書包整潔意識。	<ul style="list-style-type: none"> - 於學期一進行一至四年級書包重量調查 - 書面通知書包過重學生的家長，並以品學至叻星貼紙獎勵書包達標的學生 	<ul style="list-style-type: none"> - 於一月完成一至四年級書包重量調查。參與率為 95% 以上。本年度，小組製作了一段書包減重短片，在調查活動開始前，請班主任播放給學生觀看。另外，小組亦在請班主任及體育科老師在播放護脊操。在加強宣傳下，一、四年級的書包重量，在調查中有顯著改善。二、三年級方面，結果顯示改善進度緩慢，但總括而言，學生對書包減重及護脊意識比往年提高。書包重量符合標準之學生可獲品學至叻星貼紙作獎勵。至於未達標之學生，則由班主任以手冊書面通知家長。
締造健康飲食校園文化。	<ul style="list-style-type: none"> - 全校參與開心果月活動 	<ul style="list-style-type: none"> - 全校參與 10 月份開心果月活動:開心水果日日吃-班際吃水果比賽，參與率最高之班別如下：1B,3B,3C,4A,4D,6A。 - 小組於本年度進行了兩次午間廣播。分別在 10 月及 1 月進行。內容為食水果的好處、介紹不同水果種類以及每天吃水果的份量。超過 75% 學生留意到有關水果廣播。
	<ul style="list-style-type: none"> - 午間廣播介紹不同水果的好處，以喚起學生多吃水果的動機 	<ul style="list-style-type: none"> - 本小組於 2 月進行了一次相關議題之會議。會議討論的內容如下：衛生署小學小食營養指引、本校小賣部售賣食品種類以及成立小賣部食品檢視委員會、其組織架構、成員、會議、工作範圍及運作機制。
	<ul style="list-style-type: none"> - 檢視小賣部售賣之食品，並作出建議 	<ul style="list-style-type: none"> - 小賣部食品檢視委員會於 3 月初到小賣部實地檢視小賣部食品並作出了建議。到 4 月，小組再次跟進小賣部食品，以達監察效能。
推展健康運動。	<ul style="list-style-type: none"> - 體適能獎勵計劃 	<ul style="list-style-type: none"> - 本年度小四至小六學生參加體適能獎勵計劃，共 309 人獲獎，當中金獎有 58 人，銀獎 93 人，銅獎 158 人
	<ul style="list-style-type: none"> - 「sportACT 計劃」 - 「sportFIT 計劃」 	<ul style="list-style-type: none"> - 全校學生參與 sportACT 計劃，當中金獎有 323 人，銀獎有 69 人，銅獎有 16 人，由於獲獎人數佔本校學生 41%，因此獲頒發「活力校園獎」。全校學生參與 sportFIT 計劃，當中金獎有 38 人，銀獎有 51 人，銅獎有 72 人，合共 161 名得獎學生。透過以上獎勵計劃，學生對運動與健康有一定認同，建議來年繼續參加。
	<ul style="list-style-type: none"> - 定期於早會時進行全校早操 	<ul style="list-style-type: none"> - 超過 89% 學生表示有興趣參加早操活動。早操由十二月起隔周全校進行，由 6 名早操領袖生於早會時帶領學生進行，本年度採用「活力健康操」。於 9 月起在體育課教授，並於 12 月至 5 月在早會時段進行。學生積極參與，當中以低年級學生表現較為投入，整體效果良好。
	<ul style="list-style-type: none"> - 學生在手冊身高量體重圖表刻上個人身高體重，並由家長簽閱 	<ul style="list-style-type: none"> - 本學年學生手冊載有「學童身高體重量表」。超過 80% 學生於 9 月及 1 月量度身高體重後，把有關資料紀錄於該表，並交予家長簽名。另外，小組於 2 月舉行了「均衡飲食 Level Up」講座，邀請了一至五年級（六年級參加畢業營），身高量體重量表在接受範圍以外之學生參加。學生完成之問卷調查顯示，不足半數學生認為講座內容有趣；另外，只有一半學生認為講座的建議有用。因此，小組建議來年可為學生安排更貼身之講座內容。
	<ul style="list-style-type: none"> - 跳繩比賽 	<ul style="list-style-type: none"> - 體育科老師於體育課教授跳繩技巧。 - 5 月 23 至 25 日舉行了一分鐘速度跳繩比賽。學生積極參與，表現投入。建議來年繼續舉辦跳繩活動。

目標	評估	全年成果/跟進工作
持續營造健康的學校氣氛，啟發學生「可持續發展」生活概念。(續)		
校本綠色生活課程設計。	- 組構「可持續發展生活」課程，加入禁毒教育活動(講座/劇場/展覽/社區活動/跨科課程設計)	- 生活教育活動計劃機構為二、四、五年級進行禁毒教育課程，98% 二、四、五年級同學參與課程。另外，有關機構亦提供禁毒教育展板供全體同學自學。
培養學生建立健康生活習慣並持之以恆。	- 定期選出各班健康之星(不同項目:如書包重量、BMI指數、生活習慣、運動習慣等)，培養學生建立健康的生活習慣	- 本年度於下學年進行了四次健康之星選舉，各班以書包重量，BMI指數之調查結果生活習慣、運動習慣等為依據，選出了符合條件之學生，並贈以品學至叻星或小禮品一份以作鼓勵。
校本課程及延展活動。	- 常識科以健康食品/健康生活為主題進行一次課室壁報設計	- 二年級常識科以健康食品為主題進行了課室壁報設計，效果理想。
	- 組織以健康為主題的戶外學習活動	- 三年級的戶外學習中，加入健康生活元素。這次戶外學習，在回條提醒家長和同學，學生需自備手帕，少用紙巾。(一年級因天雨關係取消)
	- 舉辦禁毒講座/展覽/活動	- 生活教育活動計劃機構為二、四、五年級進行禁毒教育課程，98%二、四、五年級同學參與課程。另外，有關機構亦提供禁毒教育展板供全體同學自學。
	- 高年級學生進行最少一次以健康為主題的剪報	- 100%四至六年級學生完成以健康為主題的剪報工作紙。
	- 舉辦常識科活動(可包括有健康常識問答比賽/攤位遊戲/健康餐單設計等)	- 92%二年級同學參與班際健康餐單設計比賽。
培養「重誠信」，肯承擔的正面價值觀。		
推行不同活動，提高學生的自律精神及禮貌，成為一個守規有禮的好學生。	- 推行班際整潔和秩序比賽	- 第8週至第9週及第37至38週舉行「人人重誠信」班際秩序整潔比賽，學生在比賽期間互相合作，提升學生的自律精神。
	- 進行衛生檢查活動	- 衛生檢查於第3週及第23週進行，結果全校超過90%學生能符合學校的標準，大部份學生有良好的習慣。
	- 進行兩次大掃除活動	- 本年度於7月12日推行大掃除活動，學生積極參與，充分表現互相合作的精神。(二月份大掃除活動因提早放年假而取消)此活動能讓學生親身體會到學校工友、家中父母平日工作的辛勞。
	- 班本班級經營策略，推行一人一職計劃	- 持續推展「一人一職計劃」，每個學生都可以自薦或被老師委派一職，提高了學生被老師、其他同學或自我肯定和欣賞的機會。
善用資訊科技推廣健康生活概念。		
	- 學校網頁連結健康生活網站	- 本年度本校網頁連結了「學生身高別體重 Check」及「護脊操」兩個網站。
辨識需要幫助的學生。		
	- 於十月份派發評估表格予各班主任 - 如有需要進行辨識需幫助的學生的評估及跟進	- 已於第一次會議向同工講解有關辨識需幫助的學生的評估及跟進流程。 - 本年度沒有相關個案。