



浸信會呂明才小學
Baptist Lui Ming Choi Primary
School

一呂精兵創天地
啟夢飛翔鳳未來

全校園健康計劃



目錄

1 學校背景及辦學宗旨

2 體能運動

3 健康飲食

4 精神健康

5 社交健康



學校背景

- 辦學團體 : 香港浸信會聯會
- 創校年份 : 1982 (1999年改為全日制)
- 校訓 : 培仁牧愛
- 校監 : 曾啟文先生
- 校長 : 黃輝微女士
- 校址 : 沙田第一城得榮街2號



多元學習，穩建基礎
恪守使命，滋養生命
啟夢創新，盡展潛能
積極向心，創建未來



辦學宗旨

- 秉承聖經教訓，以彰顯耶穌基督的愛為辦學宗旨，幫助學生發揚愛己愛人的精神。
- 提供合適的學習環境，使學生愉快地學習，在「德、智、體、群、美、靈」六方面得到均衡的發展，並全力推動優質教育。
- 培養學生獨立思考、創新、解難和溝通能力，發展潛能，追求卓越，建立終身學習的能力和態度。
- 培養學生自信、自愛和自律，建立正面、積極的價值觀，熱愛生命，並樂於服務社會及貢獻國家。



1. 體能運動

攜手共創動感校園

培養運動習慣
讓運動成為生活一部分

追求卓越表現
挑戰自我 突破極限



提升身體素質
強健體魄 健康成長

促進團隊合作
學習互助 共同進步

建立積極人生觀
快樂學習 正向思維

動感校園 · 健康成長 · 快樂學習

1. 體能運動

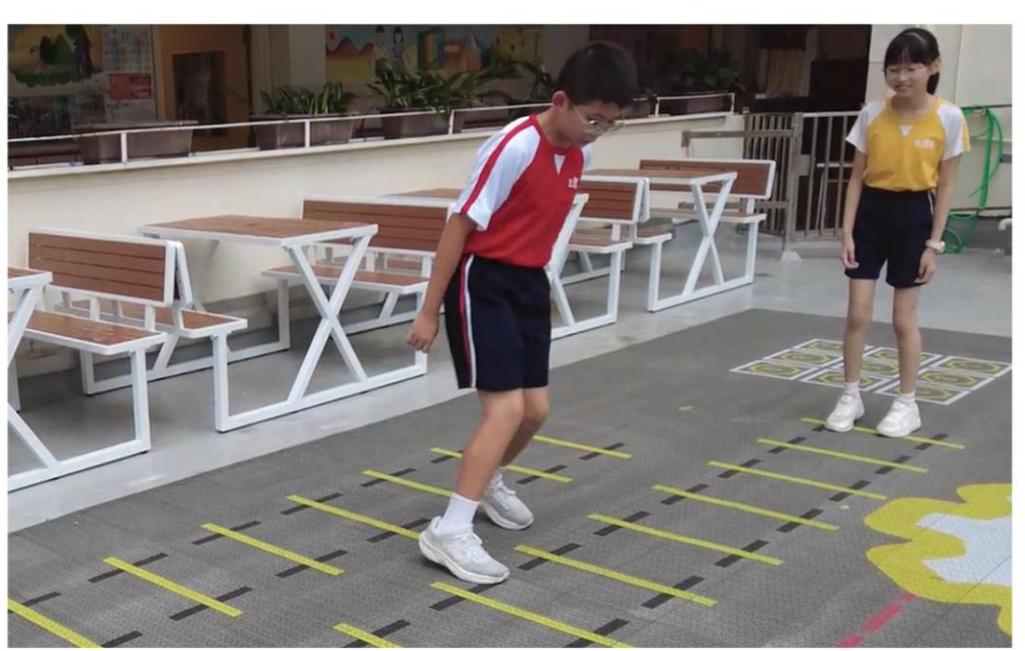
每逢星期三，實行彈性校服政策，提高學生參與全校運動日，培養學生健康生活習慣，享受運動樂趣。



- **對象**：全校教師及學生
- **時間**：第二小息：10:25–10:40 (15分鐘)
 第四小息：13:20–13:50 (30分鐘)

活動地點	活動項目
G/F操場	AI運動吧
G/F操場	布袋球
G/F操場	投籃活動
G/F操場	跳繩及呼拉圈
G/F操場	iPad體感遊戲
G/F操場	反應燈
G/F籃球場	校隊訓練
G/F呂小綠州	攀爬架
G/F呂小綠州	健身單車
1/F禮堂	跳舞活動
2/F平台	動感敏捷挑戰
天台跑道	短跑訓練







攀爬架挑戰站

手腳並用，從右側單車區橫爬至左側攀石板，挑戰協調性與上下肢力量

挑戰成功：
20秒內完成橫攀路線

挑戰成功：

健身單車挑戰站

坐上單車全力踩踏，挑戰耐力、速度與腿部爆發力

挑戰成功：
30秒內完成200米路程

跳繩挑戰站

在指定區域進行跳繩，挑戰節奏、耐力與持續性

挑戰成功：
1分鐘內跳30下繩

短跑挑戰站

由起點衝刺至終點，挑戰爆發力與速度

挑戰成功：
8秒內跑畢整條賽道

1. 體能運動

營造校園氛圍，推廣全運會「激情全運會，活力@呂小」



全運會宣傳活動



活力爭呂小全校運動日



全校傳遞火炬儀式



1. 體能運動

以科技及AI 促進學生體能表現



以AI 分析學生立定跳遠數據



引入更多電子器材記錄學生體適能表現



定期量度身高、體重



2. 健康飲食



舉行各類型健康飲食為主題的比賽

2. 健康飲食



家長協助推行水果日活動

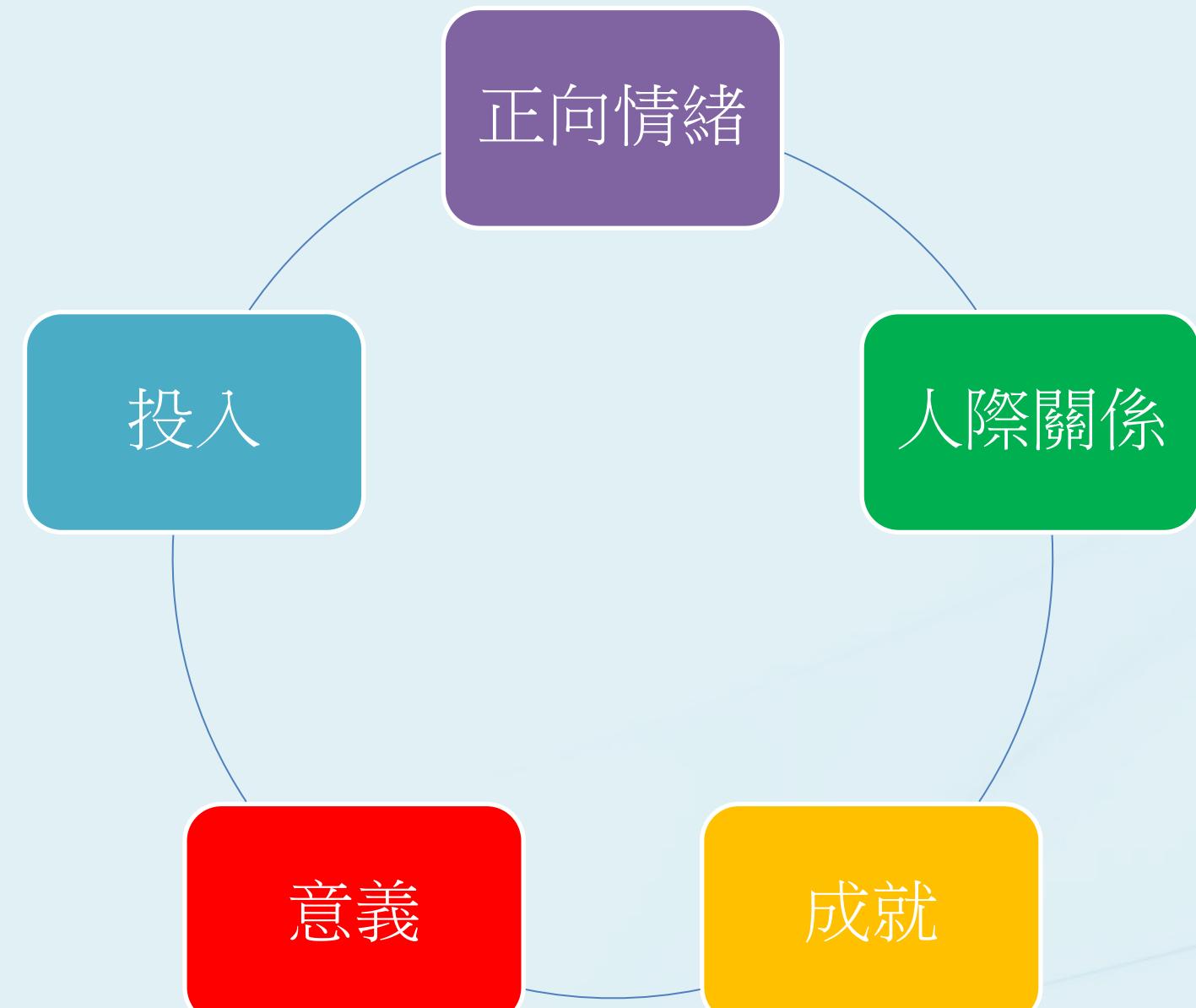
2. 健康飲食



舉行家長健康小食工作坊

3.精神健康

PERMA模型



獲教育局頒發第七屆「樂繫校園獎勵計劃」「情意連繫大獎」

承諾及簽署「好心情@健康工作間」約章

承諾及簽署衛生署、勞工處和職業安全健康局「好心情@健康工作間」約章

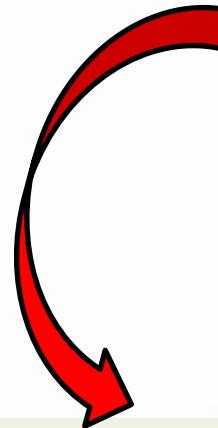
3.精神健康 - 提升教師精神健康

教師照顧好自己，才能照顧好學生

促進團隊連結

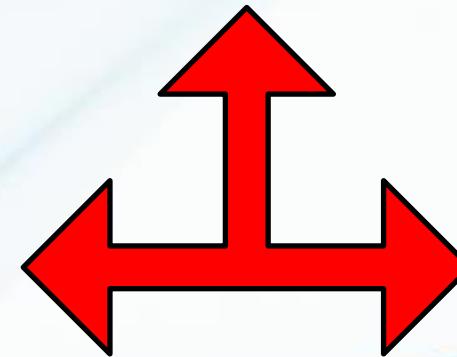


建立教師支持網絡，強化
同儕互助機制，創造正向
的專業成長環境



減輕工作壓力

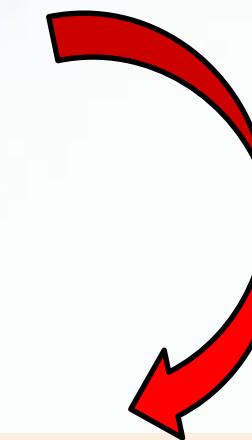
透過時間管理技巧與情緒
調適策略，有效降低教學
工作帶來的壓力負荷



提升工作意義感



重新連結教育初心，透過
教學反思與學生回饋，強
化職業價值認同



3.精神健康 - 減輕教師工作壓力

透過多元化活動提升教師身心健康，建立正向工作環境，促進專業發展與團隊凝聚力。



製作減壓畫



詠春拳哲學與教學生活



設精神健康角
減輕工作壓力



3.精神健康 -提升學生的精神健康



校本課程融入

活動範疇：品格教育推行

活動實例：成長課、情緒

管理工具教學



校園氣氛營造

活動範疇：肯定與欣

賞文化

活動實例：感恩月、

電子小證書



朋輩支援

活動範疇：關係建立

與支援

活動實例：師友計劃
、和諧大使訓練



服務學習

活動範疇：培養專注
與投入

活動實例：義工服
務、服務社區

3.精神健康 -提升學生的精神健康



考試加油站



家教會理事
為同學考試
前加油、打
氣!

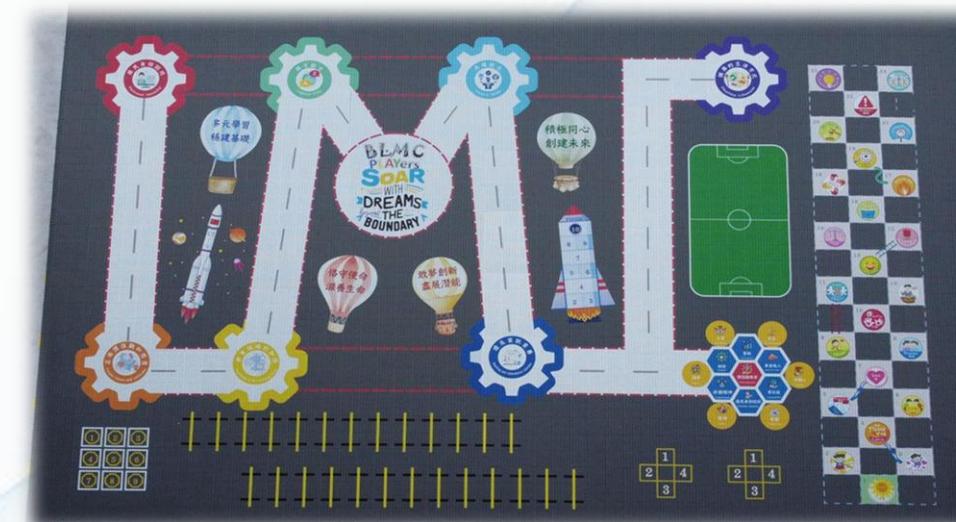
3.精神健康 -提升學生的精神健康



試後鬆一ZONE

3.精神健康 -提升學生的精神健康

營造校園氛圍，有效配合各相關活動及課程推展



	教室	大型場地	學校公眾地方
20個國家安全教育領域	課室中英小旗幟	/	梯級小橫額
12種主要價值觀	可分割磁石塊	2樓明德圃育園 地下雨天操場海報	/
24個品格強項	課室門外小海報	2樓明德圃育園	樓層走廊小旗幟
7個學習宗旨	/	2樓明德圃育園	梯級小橫額

3.精神健康 -提升家長的精神健康

24-25主題	類別
親子電影分享會	親子關係
小一適應親子平行小組	親子關係
「網絡使用(電子篇)」家長工作坊	家校合作配合學校發展
「如何運用AI工具提高子女的學習效能」家長講座	家校合作配合學校發展
「從心出發」處理子女情緒困擾家長工作坊	學童情緒
「如何培育子女的上進心及面對逆境的能力」家長講座	家長身心健康
「剛剛好便好」安全圈家長教養分享小組	家長身心健康
「協助子女規劃人生」家長工作坊	認識兒童發展
「陪伴青春期子女成長同行」家長講座	學童情緒
高小家長「社交情意」練習	家長身心健康



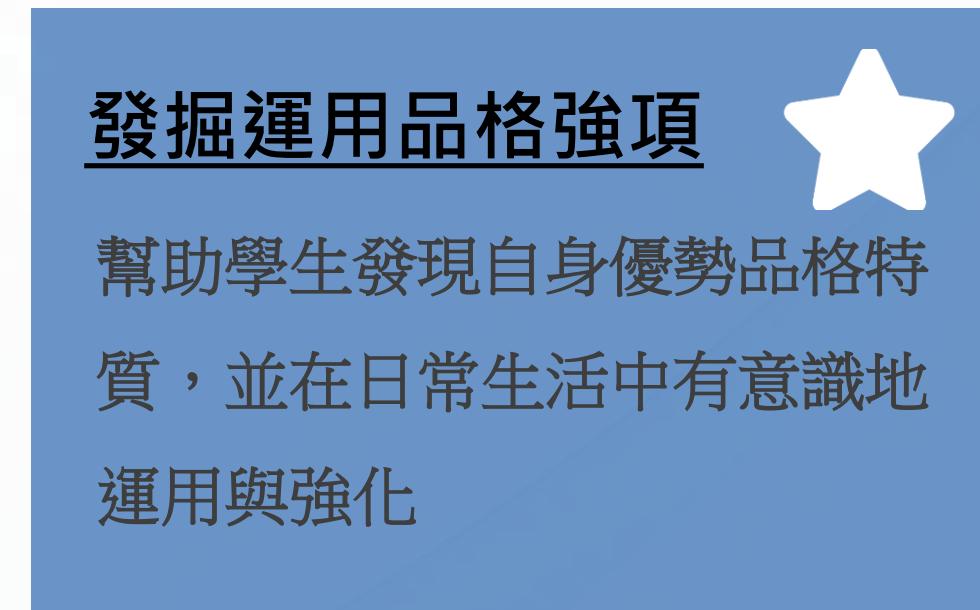
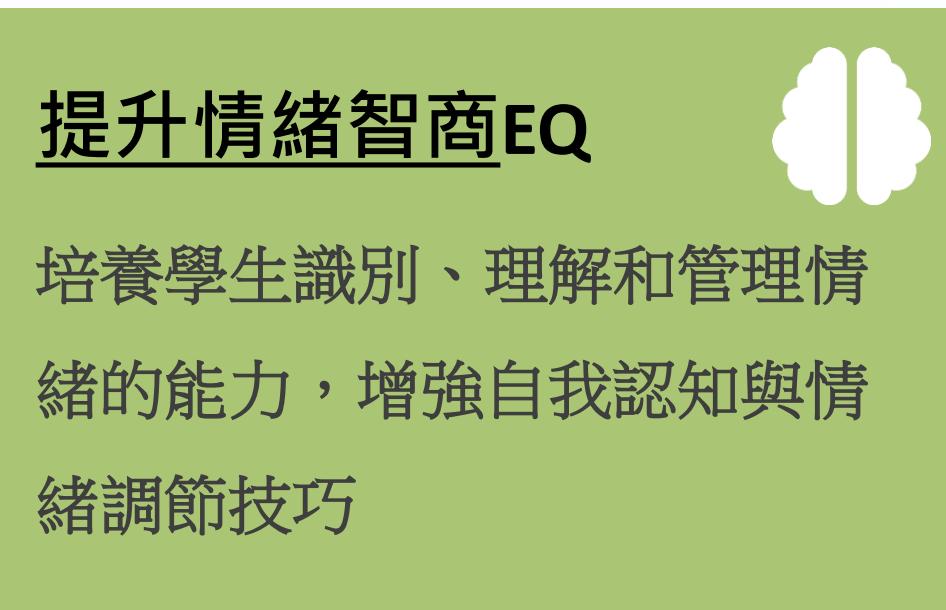
3.精神健康 -提升家長的精神健康

25-26主題	類別
小一適應親子平行小組	親子關係
如何啟發子女的潛能	認識兒童發展
增添父能量	家長身心健康
當孩子的情緒訓練員	學童情緒
6A品格教育™--接納、讚賞篇	學童情緒
AI科技與親子關係新思維	家校合作配合學校發展
如何在壓力環境下保持學習動力	學童情緒
「歷」久・嘗新 - 強化家庭抗逆力 親子家庭工作坊	家長身心健康
做個好爸爸課程	家長身心健康



4.社交健康

學校推展「全校參與、三層介入」的精神健康教育。學校將4R (Rest 休息、Relationship 人際關係、Relaxation 放鬆、Resilience 抗逆力)元素融入現有的課程推展「普及性」精神健康教育，以「及早識別、及早支援」為目標，幫助有精神健康風險的學生。



4.社交健康 - 師友計劃

高年級同學透過服侍一年級師弟/師妹，肯定自我，提升正面情緒，實踐正向人生。學校先提供各類型培訓予高年級同學，培養領導才能和合作精神。學生參與兩次培訓後，再將所學的實踐出來。



師長擔任小老師，
協助師弟妹溫習



伴讀電子英文故事書



師友齊玩桌遊



師友伴讀



考試前，師長送贈打氣卡給師弟妹

4. 社交健康 - 和諧校園計劃

本校亦積極推廣和諧校園文化，本年度參加了教育局訓育及輔導組推行之「和諧校園網絡 - 和諧大使」聯盟計劃，經過培訓後舉辦不同活動推廣反欺凌信息及求助文化，促進同學之間的友愛關係



和諧大使透過校園
電視台的午間廣播
傳遞正面訊息



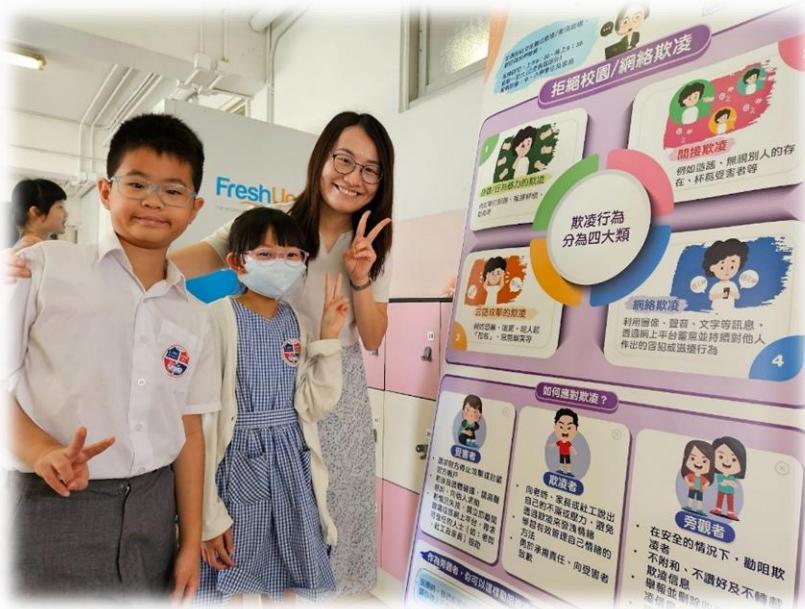
獲平等機會委員會頒發
「種族友善星級校園嘉許」



本年度和諧大使與友校和諧大使交流，
並分享彼此設計的攤位遊戲，並於友校
展示及透過攤位遊戲傳播和諧信息。

4. 社交健康 - 建立求助文化

學校積極推廣求助文化，舉辦不同活動推廣反欺凌信息及建立求助文化，通過成長課及攤位展板讓學生了解更多求助渠道，在面對校園欺凌時可以如何求助和處理



學生透過展板了解緩解情緒的方法



學生抗逆大使透過壓花書籤製作攤位推展求助文化資訊



學生透過攤位活動了解求助途徑

4. 社交健康 - 「抗逆有家」計劃

學校積極與區內團體合作，參與香港理工大學舉辦的「抗疫有家計劃」及「抗逆校園」獎勵計劃，旨在提升學生及家長精神健康。



本年參與理工大學「抗逆校園」獎勵計劃培訓，安排家長接受培訓成為「家長抗逆大使」，並於活動小息時段

透過攤位及遊戲於學校推廣有關抗逆力及精神健康訊息，共同建立安全健康的學習環境，為全校師生提供全方位的保護。

4. 社交健康 - 各類家長活動



定期舉行家長茶聚



小一親子平行小組



邀請家長於周會作分享



參與聯校電影欣賞會



家長藝工隊



親子競技比賽