



浸信會呂明才小學

Baptist Lui Ming Choi Primary School

一名精兵創天地

敢夢飛翔闖未來

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
- 地址：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 敢夢創新 · 盡展潛能 積極同心 · 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



操場 AI運動吧



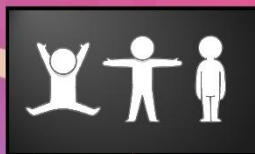
協調遊戲區



禮堂 JUST DANCE

AI運動吧挑戰站

在藍點位置於AI鏡頭前進行跳躍，挑戰身體爆發力



挑戰成功：

1分鐘內完成100次

跳躍



跳跳墊挑戰站

脫去鞋子，根據墊上的手腳印指示完成跳躍路線，挑戰身體控制與方向感



挑戰成功：

30秒內完成墊上指示路程



iPad體感活動挑戰站

在iPad鏡頭前左右上下移動，用手擊拍綠色圓點，並避開紅色圓點，挑戰反應與判斷力



挑戰成功：

30秒內獲得30分或以上



JUST DANCE挑戰站

跟隨螢幕舞蹈影片模仿動作，展現節奏感與創意動作



挑戰成功：

30秒內完成指定舞蹈動作





地下操場 投籃區



二樓平台 動感天地

投籃挑戰站

把球準確投進籃框，完成後請自行拾起球親手交給下一位同學，挑戰命中率與手眼協調



挑戰成功：
成功把球投入籃框



跳飛機挑戰站

按地面圖案順序跳躍，
挑戰平衡感與動作準確性



挑戰成功：
10秒內完成
整條跳飛機賽道



十字跳挑戰站

由中間開始，依序跳至1號格再回中間，
接著跳至2號格如此類推，挑戰協調能力



挑戰成功：
30秒內完成5次循環



速度梯挑戰站

左右腳交替踏入梯格快速前進，
挑戰敏捷度與步伐控制



挑戰成功：
30秒內走完整條速度梯





攀爬架挑戰站

手腳並用，從右側車呔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

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

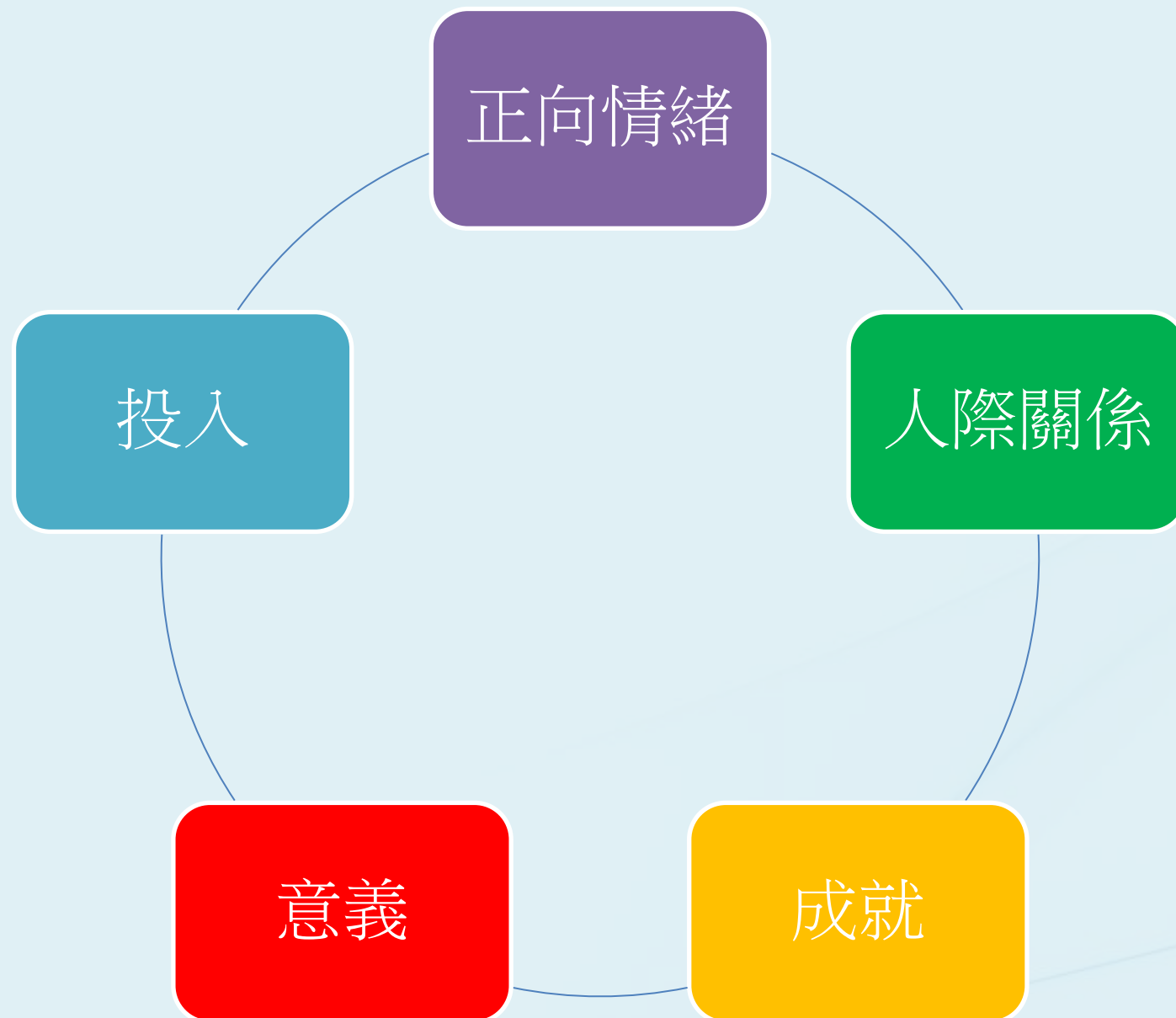
2. 健康飲食



舉行家長健康小食工作坊

3. 精神健康

PERMA模型



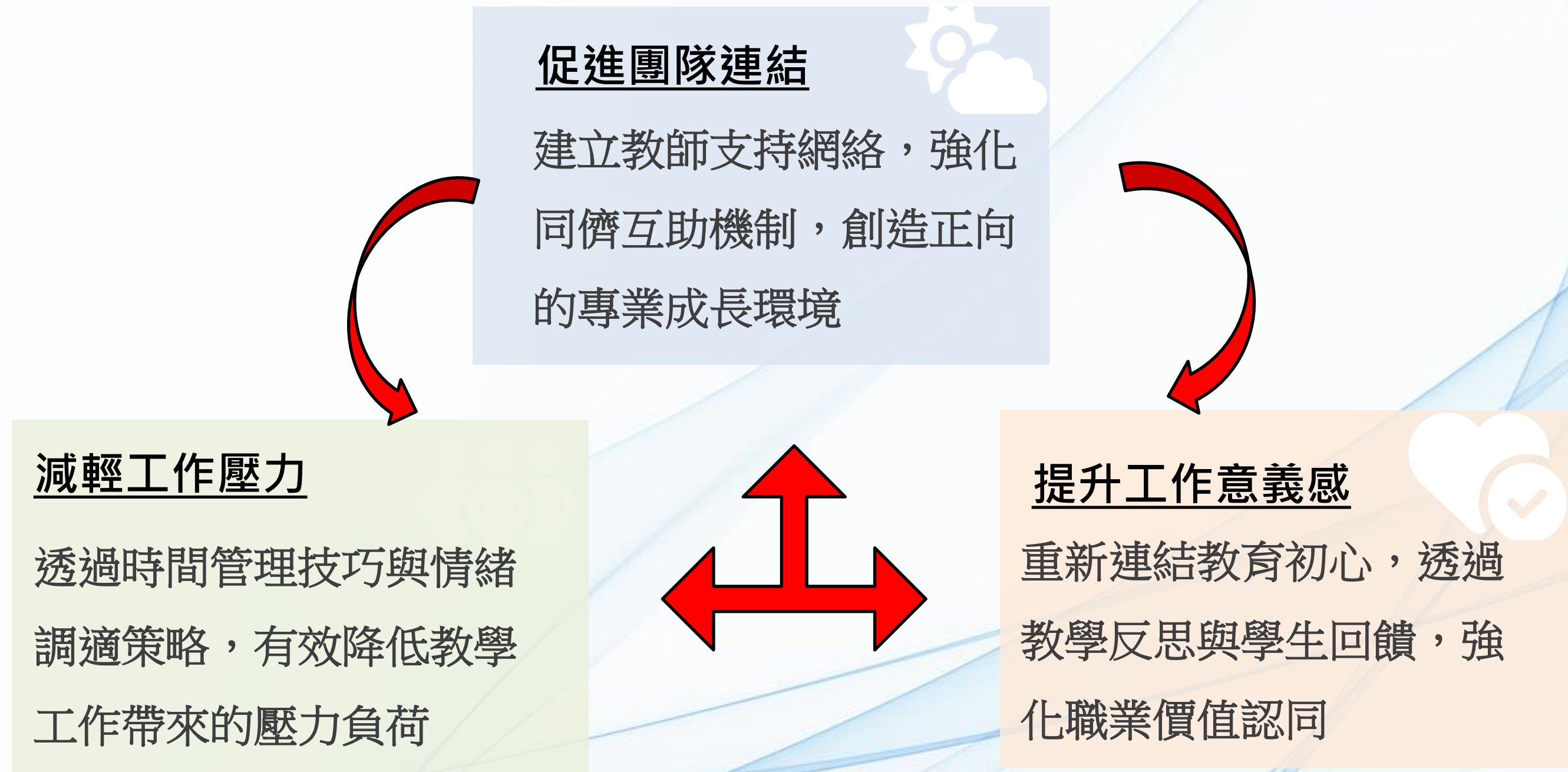
獲教育局頒發第七屆「樂繫校園獎勵計劃」「情意連繫大獎」

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



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	家長身心健康
親子家庭工作坊	
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。

提升情緒智商EQ



培養學生識別、理解和管理情緒的能力，增強自我認知與情緒調節技巧

發掘運用品格強項



幫助學生發現自身優勢品格特質，並在日常生活中有意識地運用與強化

建立正向人際關係



促進學生發展健康互動模式，建立相互尊重與支持的人際網絡



為學生舉行不同減壓小組



同學透過藝術創作去抒發情緒



舉辦不同日營及戶外活動

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



考試前,師長送贈打气卡給師弟妹



師友伴讀

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