



保良局錦泰小學 健康促進學校分享



學校使命

以學生為本，發展全人教育

(品德修養、學業、體藝及身心靈健康)

本著「因材施教」的精神，讓學生在充滿愛心與關懷的環境中愉快地學習，
從而建立積極及正確的人生觀，懂得愛己、愛人、愛家、愛校、愛國及愛民。

四個健康主題

1
體能
活動

2
健康飲食

3
精神
健康

4
社交
健康



校內外活動

- **校內特色體育課程**：校本欖球課程、足毽課程、新興運動體驗課。
- **周五活動課**：籃球、乒乓球、足球、武術、創作舞、默劇及戲劇等。
- **課間活動**：早操、籃球、田徑接力、足毽、呼啦圈、跳繩、乒乓球擂台、快樂小息活動等。
- **校隊項目**：田徑、籃球、足球、乒乓球、羽毛球、排球、非撞式欖球等球類活動、足毽及創作舞。
- **課後興趣班**：舞蹈、跆拳道、排球、羽毛球及各類球類興趣班。
- **參與校外比賽**：全港賽、學界賽、地區性賽事、與其他機構、小學或中學校友校友賽
- **特別活動**：運動會、聯校水運會、班際躲避盤、幼小同盟正向運動會、舞獅

參與計劃

與校外機構合作，定期檢視校內學生體適能狀況：

- 發展活躍及健康校園計劃(MVPA60)
- 學校體育推廣計劃
- 學校體適能獎勵計劃
- 保良局・國泰航空「挑戰・欖・球計劃」
- 保良局「保良百・錦欖出友情」共融計劃
- 保良局足球發展基金
- 保良局郭羅桂珍美麗傳承乒乓球發展基金計劃
- 「精英運動員慈善基金賽馬會動感學院計劃」
- 「精英運動員慈善基金賽馬會動感校園計劃」
- 中國香港足球總會、香港賽馬會慈善信託基金「賽馬會中國香港足球總會足球發展計劃—賽馬會校園四人足球發展計劃」

校內特色體育課程

校本欖球課程、足健課程、新興運動體驗課



體能
活動

體育校隊及興趣班

球類活動、足毽、武術及創作舞等



體能
活動

周五活動課

籃球、乒乓球、足球、默劇、戲劇、創作舞及武術等



體能 活動

課間活動

早操、早上籃球、接力、足健、呼啦圈、跳繩、乒乓球擂台、正向九宮格、快樂小息活動等



校外比賽

全港賽、學界賽、地區性賽事、與其他機構、小學或中學友校友賽



體能
活動

特別活動

運動會、聯校水運會、班際躲避盤、幼小同盟正向運動會、舞獅



健康飲食

- 開心「果」月活動，營造進食水果的環境，培養學生每天吃充足水果的習慣
- 韻應衛生署健康飲食在校園，宣傳水果對健康的重要性
- 早會分享健康飲食、營養成份及對身體好處
- 其他相關的課題及講座，灌輸正確健康飲食知識
- 午膳餐盒為參與衛生署「學校午膳減鹽計劃」；每天提供最少一款配以高纖五穀類食品；採用不經氫化的植物油；午膳餐盒均參照衛生署建議 3 : 2 : 1 比例份量
- 「至營認證計劃」，推廣健康綠色小食，減少售賣不健康小食



學生

- 「自強不息優良積點獎勵計劃」
- 快樂小息
- 參與「校園好精神」、「4Rs 精神健康約章」、「全校園健康計劃」、「精神健康職場約章」
- 正向教育課程及小學正向教育發展計劃
- 德育、公民及國民教育與成長課程
- 禁毒教育
- 科組協作實踐
- 營造正向氣氛環境佈置
- 錦泰正能量
- 錦泰勵志金句

精神 健康

「自強不息優良積點獎勵計劃」

「提升學生的抗逆力」為學校三年發展計劃
全校推行「自強不息優良積點獎勵計劃」

「自強不息」優良積點獎勵計劃個人紀錄表

積點獎勵項目	積點數量	負責老師
常規獎項 (班主任)		
a. 交齊家課 (一個學段)	1 個	
b. 無遲到紀錄 (一個學段)	1 個	
c. 操行達乙+或以上 (一個學段)	1 個	
服務 (班長、服務生→班主任；其他職務→負責老師)		
a. 當選為 *班長/服務生/風紀/升旗隊／車長／ 清潔觀察／中央圖書館管理員／IT風紀／英語大使／ 普通話大使／環保大使／課室圖書管理員／膳長／行長 (工作表現良好達一個學段)	各項 1 個	
b. 其他校內服務，工作表現良好 _____ _____ _____	各項 1 個	
c. 其他校外服務，工作表現良好 _____ _____ _____	各項 1 個	
課外活動 (負責老師)		
a. 在校外比賽中獲優良成績 (此項包括參加球類比賽／ 運動比賽進入複賽或參加校際朗誦節 獲優良獎狀) *中文／英文／數學／常識／人文／科學／音樂／體育／ 普通話／視藝／資訊科技／其他：	各項 1 個	
b. 積極投入參與校內課外活動，表現良好 (校隊或校內老師負責的非收費活動)	各項 1 個	
校內比賽 (a→班主任；b→負責老師)		
a. *秩序比賽／清潔比賽獲冠軍(班際)	各項 1 個	
b. 其他比賽獲獎 *中文／英文／數學／常識／人文／科學／音樂／體育／ 普通話／視藝／資訊科技／家教會／其他：_____	各項 1 個	

「自強不息」優良積點獎勵計劃個人紀錄表

積點獎勵項目	積點數量	負責老師
德育 (班主任)		
a. 校服儀容整齊合適 (一個學段)	1 個	
b. 在訓練、德育及公民教育活動之個人比賽項目獲獎	各項 1 個	
c. 在品行行為方面有進步	1 個	
中國、英歐、數學 (科任老師)		
中數 甲級 一至六年級： 凡兩次 90 分或以上	1 個	
英數 甲級 一至六年級： 凡兩次 90 分或以上	1 個	
每一段考各班成績最高前兩名 (適用於第一、二、三學段) 各班第二段考較第一段考成績進步最多前兩名 (只適用於第二學段)	1 個	
數學 各班第三段考較第二段考成績進步最多前兩名 (只適用於第三學段)	1 個	
考試成績 (班主任)		
a. 第二學段成績有顯著進步 (只適用於第二學段)	1 個	
b. 第三學段成績有顯著進步 (只適用於第三學段)	1 個	
c. 全學年成績有顯著進步 (只適用於第三學段)	1 個	
d. 年終成績班內首五名 (只適用於第三學段)	1 個	
閱讀圖書 (班主任)		
銅獎／銀獎／金獎／特別榮譽大獎 (只適用於第三學段)	1 - 4 個	
其他 (負責老師)		
除上述範圍外，任何表現良好 (請在□加✓) □ 學習主動 □ 積極進取 □ 發揮領導能力 □ 其他：_____	各項 1 個	
(* 請由選用者)		
本學段共獲積點 _____ 個		
家長簽署：_____	班主任簽署：_____	

「快樂小息」

實施新時間表為學生及老師創造空間
(Happy Friday)
包括：快樂小息及提早放學

星期五	
7:45 – 7:55	班主任課
7:55 – 8:30	第一節
8:30 – 9:05	第二節
9:05 – 9:40	第三節
9:40 – 10:10	快樂小息
10:10 – 10:45	第四節
10:45 – 11:20	第五節
11:20 – 11:30	小休
11:30 – 12:05	第六節
12:05 – 12:40	第七節
12:40 – 13:25	午膳
13:25 – 14:20	活動課

「校園·好精神」/4Rs精神健康/快樂小息活動

訓輔組配合「校園·好精神」及4Rs加強推廣校園精神健康的措施，並聯同各科組舉行涵蓋正向教育、心理健康、體育、藝術文化及節慶主題活動，推廣校園精神健康。

4Rs扭蛋活動



抗逆不倒翁



錦泰正向成就小舞台



七色彩龍



精神
健康

「校園·好精神」/4Rs精神健康/快樂小息活動

腦力片刻小睡一刻



聖誕節活動



復活節活動

萬聖節活動

心情對對碰

桌遊天地

精神 健康

「校園·好精神」/4Rs精神健康/快樂小息活動

錦泰水悅站



《認識太空油
毒品及競猜獅子
提子公仔數目》遊戲

禁毒講座



決戰派卷日

正能量書簽



用筆尖傳遞愛



教育劇場

正向教育課程及小學正向教育發展計劃

- 2022-25年度分階段推展
- 本學年持續推展與優化，內容包括：正向情緒、身心健康、成長型思維、正向人際關係、性格強項
- 涵蓋學生、家長及全體教職員，以全校參與模式推展正向教育框架

縱向目標

P.4 認識自己，建立正向情緒

- 讓學生透過分享及聆聽，認識自己的情緒
- 讓學生透過體會，找出建立自己正向情緒的方法，如細味、感恩等

P.5 認識健康，實踐正向生活

- 讓學生了解遇到困難時，可嘗試尋找不同的方法來幫助自己解決事情
- 讓學生體會在面對壓力時進行放鬆練習（精神）- 培養學生健康的飲食習慣（身體）

P.6 鞏固正向思維， 發揮「錦泰正能量」精神

鞏固學生的正向思維（正向情緒及正向健康），讓學生發揮「錦泰正能量」的精神，並以此作為面對未來與挑戰之基石

科組協作

英文科

在學年中舉行Grandmont Forum，讓學生表達自己怎樣實踐錦泰正能量。去年的主題是Giving和Respect，學生都能回想自己平日的行為，然後用圖畫及文字表達出來。部分作品在校園張貼，亦會上傳學校網頁。



電腦科

正能量班徽設計比賽，營造班內正能量的氣氛。

圖書組

設繪本故事與生命教學，利用故事及歌曲吸引學生，讓學生從中學習良好的價值觀。亦在圖書館設立正向圖書架。



精神 健康

營造正向氣氛



錦泰勵志金句



錦泰正能量我有SAY!



學生分享比賽得獎的
開心和感恩



學生分享賣旗時得到
的快樂和滿足的感受

錦泰正能量

錦泰正能量
Grandmont's Positive Energy

G Giving (給予)
我會把能給予的都送給有需要的人。

R Respect (尊重)
我會尊重其他人的種族、宗教、文化、信仰及價值觀。

A Appreciation (感激)
我會對別人為自己所做的一切心存感激。

N Niceness (友善)
我會保持一顆善心對待任何人。

D Dream (夢想)
我會有夢想。

M Motivation (激勵)
我會不斷激勵自己實現自我超越。

O Optimism (樂觀)
我會樂觀地接受不同的意見和新事物。

N Newness (新奇)
我會時刻保持好奇心，主動發掘新奇的事物和探索新知識。

T Trust (信任)
我會相信自己及信任別人。



星島親子王(vol.801) 教育專題-
錦泰正能量

精神 健康

營造正向氣氛

於操場/有蓋操場、樓梯間、課室門外及網頁展示正能量訊息
加強校園正能量氛圍。



老師給您的
「正面心靈小語」

配合班照於課室門外
的正能量訊息



錦泰歡迎您



繪畫「錦泰正能量梯畫」



學生表達感恩及快樂的回饋

精神
健康

家長



親子瑜珈工作坊



中醫兒科講座



親子性格
測試工作坊 (MBTI
改為性格
透視)



親子咖啡(朱古力)
拉花體驗班

精神
健康

教師



教師頭肩頸鬆一鬆

痛症拉筋



苔球DIY減壓工作坊



聖誕老師抽獎



和諧粉彩



為教師尋找休息空間-享茶坊
咖啡拉花減壓活動



學生

- 生涯規劃課程
- 香港基督少年軍兒童發展基金「理夢成真II」計劃
- 教育營
- 服務學習，設各服務團隊：風紀、車長、清潔糾察、英語大使、普通話大使、IT風紀、環保大使、基本法大使、小女童軍、圖書管理員、泰精靈、升旗隊、丘苗大使、早操大使、錦泰小茶人、正向健康大使等，培養及實踐服務學習。
- 「賽馬會眾心行善-義工推廣校園伙伴計劃」，鼓勵學生參與義工服務，促進學生的社交技能與群性發展

- 班級經營活動，建立班會、一人一職、生日會、派對、班徽及班口號設計，加強對「班」歸屬感
- 成長的天空計劃，為學生提供支援，促進成長及加強社交技巧
- 其他活動：服務長者或區內慈善公益有關的活動、其他校內活動
- 家教會/家長活動：加強家校連結及促進親子關係，包括親子旅行、親子燒烤活動、舊校服派發、錦泰盃乒乓球比賽等

生涯規劃課程

P4

職業特攻隊



P5

mememe



P6

我的生涯履歷



寶石村探險記

世界之最新興行業



升學多面睇

兒童發展基金「理夢成真 II」計劃

- 基層家庭的兒童提供更多個人發展機會
- 培養正面人生觀
- 養成理財的習慣



啟動禮



特質及規劃未來



抗逆訓練



理財工作坊



珍珠奶茶工作坊



和諧粉彩

教育營

自我認識一點點

P4



檢視自己的強項及表現較好之處

生涯規劃話將來

P5



認識人生規劃，認識自己的能力/性格/興趣和期望與升學選擇夢想職業的關係

培養正面的價值觀及良好態度

P6



良好價值觀及態度到升學/工作的關係

服務學習

風紀、車長、清潔糾察



設各服務團隊：風紀、車長、清潔糾察、英語大使、普通話大使、IT 風紀、環保大使、基本法大使、小女童軍、圖書管理員、泰精靈、升旗隊、乒乓大使、早操大使、錦泰小茶人、正向健康大使等，培養堅毅態度及實踐服務學習。

英語大使



錦泰小茶人



正向健康大使



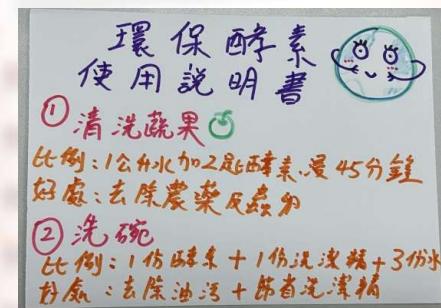
升旗隊

「賽馬會眾心行善-義工推廣校園伙伴計劃」

清潔公園



- 認識義工服務及服務對象的需要，參與**義工服務**，培養學生**同理心**，確立**關愛別人的價值觀**。
- 主題: 環境及可持續發展



製作環保酵素



清潔沙灘

清潔山野

除草活動

社交
健康

班級經營

參觀



旅行



聖誕派對



文化日

班照

生日之星



班徽及
班口號



班會及一人一職

4A 班 為我們服務的同學	
1.	班長 2人
2.	服務生 3人+1副
3.	通告長 3人
4.	課室圖書理員 5人
5.	午膳長 3人
6.	清潔大使 4人
7.	環保大使 2人
8.	I.T 服務生 2人
9.	視藝科科長 2人
10.	體育科科長 2人
.	
11.	數學科科長 3人
.	
12.	壁報大使
.	



其他活動

「錦泰歡迎您」中秋送花燈



送贈聖誕卡

好友過三關



大哥哥大姐姐圖書分享

長幼共融「耆」趣樂滿Fun
外展服務



成長的天空

社交
健康

家長

擴香石工作坊



錦泰盃



家教會燒烤晚會



手工潤膚霜工作坊



家教會親子旅行



浮遊花瓶工作坊

We are GRANDMONTeers

We Grow We Persevere We Shine

快樂成長、學會堅毅、發光發亮

