



# 保良局錦泰小學

## 全校園健康計劃-卓越學校

## 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、足毬課程、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、足毬、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、足毬及創作舞。
- **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」



體能  
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





體能  
活動

# 體育校隊及興趣班

球類活動、足毬、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、足毽、呼啦圈、跳繩、乒乓球擂台、正向九宮格、快樂小息活動等





體能  
活動

## 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
- 響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



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

「自強不息」優良積點獎勵計劃個人紀錄表

獲點獎勵項目		獲點數量	負責老師			
5.	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.	在品格行為方面有進步	1 個				
6.	中獸、英獸、數學 (科任老師)					
中獸	一至六年級： 凡兩次 90 分或以上	1 個				
英獸	一至六年級： 凡兩次 90 分或以上	1 個				
數學	每一段考各班成績最高首兩名 (適用於第一、二、三學段)	1 個				
	各班第二段考較第一段考成績進步最多首兩名 (只適用於第二學段)	1 個				
	各班第三段考較第二段考成績進步最多首兩名 (只適用於第三學段)	1 個				
7.	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.	年終成績班內前五名 (只適用於第三學段)	1 個				
8.	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				
9.	其他 (負責老師)					
除上述範圍外，任何表現良好 (請在□加✓)		各項 1 個				
<input type="checkbox"/> 學習主動 <input type="checkbox"/> 積極進取						
<input type="checkbox"/> 發揮領導能力 <input type="checkbox"/> 其他：_____						

班主任簽署：

	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



# 精神 健康

## 「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



萬聖節活動



桌遊天地



復活節活動



心情對對碰



# 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



正能量書籤

決戰派卷日



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

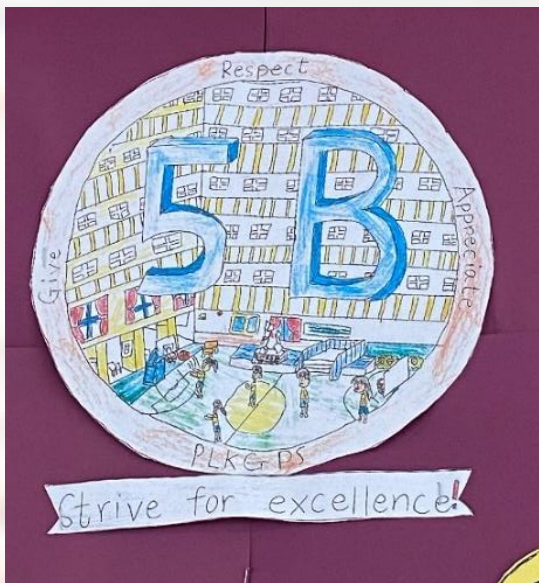
#### 鞏固正向思維，發揮「錦泰正能量」精神

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

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。



正能量班徽設計比賽，營造班內正能量的氣氛。

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。





# 營造正向氣氛

## 錦泰正能量



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

#### 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。

### 錦泰正能量

#### 看見孩子的笑臉

●(前排左三) 保良局錦泰小學吳嘉慧校長與其正向教育團隊及 (前排左二) 韓偉杰副校長。

銳意將正向教育發揚光大，學校逢星期五打正旗號「Happy Friday」，當天的小息會加長至30分鐘成為「快樂小息」，學校又會提早45分鐘放學。世界真的很好啊！「對呀，早放學是全校師生最開心！」吳校長說。繼而隨著新的課程指引實施新時間表，於是站在學生、家長及老師的角度，思量時間表可以怎樣改變。「在這裏工作了20多年，過往逢星期五下午飯後都有一個「周五活動課」，提供四個範疇的活動課程給同學去選，每學年還兩個參與，每位老師都要開一個組帶領學生，既然已經有活動課這個基礎，那不如新時間表再開心一點吧！」大家記得疫情後初期復課是放半日制嗎？當時不少家長反映「放半日制更好」，於是吳校長想到不如每周早放一次？「放早45分鐘就是一整堂，我們減少班主任部一些時間，這裏那裏又減一些東拼西湊，結果Happy Friday下午2時20分已經放學。」

可能大家會想，早放學正向教育有何關係？核心是整項安排從學生角度出發，並緊扣九種正能量，卻連家長與老師也有得益。「有做問卷收集家長意見，反應相當積極，大家都說終於有時間放鬆、運動，或跟孩子好好聊天。」意想不到更大得益是老師，學校「限制」老師星期五放學後不用帶任何課外活動。「我們有個傳統是逢星期五開一個半小時的小會，接著就是老師的自由時間。副校長最多點子，會帶領同事打籃球、跑步，最讓我開心是同事利用這個時間專業進修，而不是星期一至四放學後匆忙趕去上課。」正向的快樂是來自積極的態度，感恩的心和具體行動來提升幸福指數，happy teachers, happy students，共同釋放學業壓力。

●「錦泰正能量」誕生前，當時德育科科主任建議同學設計「代言人」，最終修訂成現在的模樣。

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。

校長給您的「正面心靈小語」

「微笑擁抱每一天。」  
"Start every day off with a smile  
and get it over with."  
— W.C. Fields



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



My Smiling Face



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

## 中醫兒科講座



親子瑜珈工作坊

頌鉢工作坊



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、乒苗大使、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



社交  
健康

# 生涯規劃課程

推展生涯規劃班級活動，發展學生「自我認識」、「升學與職業探索」及「升學規劃」三大範疇，協助學生訂立人生及事業目標、培養正面價值觀和良好態度。

P4

職業特攻隊



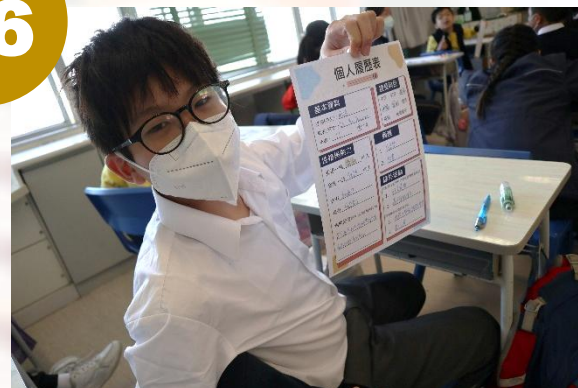
P5

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



社交  
健康

# 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



社交  
健康

# 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、乒苗大使、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。

風紀、車長、清潔糾察



英語大使



錦泰小茶人



正向健康大使



升旗隊

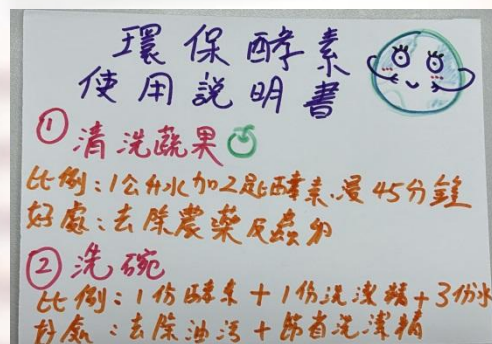


## 「賽馬會眾心行善-義工推廣校園伙伴計劃」

### 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



中華文化日

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

無敵媽媽(母親節)

超人爸爸(父親節)

錦泰盃

擴香石工作坊



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

