

仁濟醫院
德育及公民教育獎勵基金
第九屆德育及公民教育獎勵計劃

做個時尚健康人 – 延續篇

負責老師：_____ 楊慧玲 _____

職銜：_____ 公民教育及德育組統籌 _____

計劃及活動

1. 目的：

本校去年以「做個時尚健康人」為題，成功申請第八屆德育及公民教育獎勵計劃，順利推行一系列校內活動，讓同學認識健康生活的要素，建立同學健康生活的習慣及提升他們作為一個時尚健康公民的素質。

從調查結果及檢討會議中，我們取得初步成功，但我們深信要達到計劃的最終目標 – 「同學肩負公民責任，挑起大樑，為他人、為社會，以至為國家盡心獻力」，必定是一條漫長的路，故本校公民教育及德育組同事將這個計劃定為長期目標，希望以二至三年時間，培育同學成為高質素的健康公民。

「做個時尚健康人 – 延續篇」除保留部分去年活動，還加插不少新元素，例如進行早操，建立同學健康形象，舉行健康常識問答比賽及健康食譜大比拼，成立急救先鋒，安排義工服務，組織健康小組，並加強與家長溝通，希望同學可以在健康、愉快的學校及家庭環境下成長。

2. 內容

a. 齊來做早操

邀請校長及老師擔任早操導師，帶領同學早上進行不同類別的早操活動，例如伸展運動，瑜珈，太極，八段錦，健腦操及排排舞等。透過早操活動，培養同學良好習慣及興趣。

b. 進行健康體格測試

與體育科合作，為全校同學作健康體格測試，包括量度體重、高度、血壓、體質指標等。

c. 組織健康小組

為健康體格測試不達標的同學，或經班主任推薦的同學成立健康小組，探討他們問題的成因，幫助他們發展身心健康。公民教育組老師為他們設計一系列的課程及活動，有需要時與家長聯繫，協助同學訂立目標，努力邁向健康人生。

d. 「每日一水果」計劃

建立同學健康飲食習慣：每天進食最少兩份水果及三份蔬菜。由於大部分同學外出午膳，缺乏蔬果。上年度這計劃得到全校老師和同學的支持，本年度因應民意，繼續邀請工友協助每天購買水果，由學生公民大使於午膳時以原價售賣予同學，讓同學的飲食達至均衡。

e. 進行有關健康形象及健康教育講座

- i. 學校輔導組為全校同學舉辦健康形象講座，讓同學明白除身心健康，形象健康是高質素健康公民必備的元素。
- ii. 為中一級同學舉辦「運動補水及創傷」講座，讓同學明白進行運動時會引致大量汗水流失。當身體出現脫水時，體力亦會下降。此外，講座內容包括運動創傷的預防方法，讓同學能在安全、健康的情況下進行運動。
- iii. 邀請校外人士到校主持「藥物教育」講座，灌輸同學藥物知識，讓同學明白濫用藥物的禍害及安全使用藥物的正確方法。

f. 舉辦教育營

- i. 對象為低年級學生。邀請本校學生公民大使擔任統籌及小組組長，透過策畫及設計與健康生活有關的遊戲，讓低年級學生在輕鬆愉快的氣氛下，培養健康生活習慣，學生公民大使亦可從中發展領袖才能。
- ii. 邀請校外社工負責歷奇活動，訓練同學的自信心及堅毅精神。低年級學生在健康教育營內除了有機會加強對健康的認識，更能明白身心健康與貢獻社會息息相關。

g. 舉辦健康教育嘉年華

i. 健康常識問答比賽

每社須於每一級別選派代表，分三回合進行社際問答比賽，其中一回合邀請家長參加。

ii. 健康食譜大比拼

每社派四名代表，於比賽前抽簽決定主題，例如烹煮一份健康午餐，對象是老人家，以指定金額，於指定時間內到街市選購食材，並於指定地點，於限時內完成。邀請校長及老師擔任評判，評選準則包括營養，味道，賣相等。

iii. 攤位遊戲

- a. 由學生籌辦與健康教育有關的攤位遊戲，讓學生透過互動遊戲，可輕鬆愉快地學習，加深同學對主題的了解。社際攤位遊戲比賽：分高級組及初級組，設最有創意遊戲獎及最受歡迎攤位獎，讓不同級別的同学均有機會學習。
- b. 邀請老師及家長教導同學製作健康食品等。

c. 展板展覽 - 以健康生活為主題，製作展板，供同學參觀學習。

h. 清潔課室計劃

i. 安排同學分組及挑選一位組長，輪流於放學後進行課室清潔工作。

ii. 當值同學須於 4:20 pm 前完成下列工作：

- 用濕布抹淨黑板、教師書桌、電腦檯及電腦、書架。
- 清理課室地下的廢紙及垃圾。
- 須將班內廢紙籃的垃圾倒在走廊近 B 梯的竹籬內。
- 將課室檯椅排列整齊。
- 關掉冷氣機、電燈及電風扇。
- 班長 / 組長鎖門。

iii 評審工作由工友負責，每天於同學清潔課室後進行評分。

i. 成立「急救先鋒」

邀請同學參加急救先鋒隊，由老師給予訓練，經評審合格的隊員將獲頒發襟章以識別身份，於校園內有需要時提供即時協助，發揮救急扶危的精神，確保同學安全。此外，隊員於學校活動，例如運動會、學校旅行等協助老師負責急救工作。

j. 「童來學急救」

參加明愛醫院急救培訓中心舉辦的「童來學急救」，學習心肺復甦法、急救常識、傷口處理、個人衛生等，增強學生的危機處理意識及對救急扶危的使命感。亦藉探訪醫院活動，增加同學對醫院運作的了解。成功完成訓練的同學將被邀請加入急救先鋒隊伍。

k. 推動「學生實用急救」計劃

鼓勵中一同學參加由聖約翰救護機構「學生實用急救」計劃，使他們了解急救的基本概念，達致自救及救人的目的。

l. 其他活動及比賽

為了讓同學明白，現今時尚的健康人除了身心及形象健康外，還須關心社會、留意時事、推動環保，關心祖國，故推動同學參加不同類別的校內、外活動及比賽，做過真正的時尚健康人，為將來服務社會及貢獻祖國作好準備。

i. 國民教育活動

- a. 響應坊間有關國民教育活動及比賽，加強同學對國家的認識。參加「認識祖國、認識香港」問答比賽。
- b. 加強升旗隊的訓練，鍛煉同學的體魄，並安排隊員進行義工活動，服務社群。

- c. 推薦同學到國內交流。
- d. 安排同學參加有關講座，加強同學對祖國的認識。
- ii. 參加全港中學生十大新聞選舉，提升同學關心社會的意識。
- iii. 與廉政公署合作，為中三級同學舉辦廉政互動劇場，讓同學明白廉潔精神是一個時尚健康人必須具備的條件。
- iv. 帶領高中及初中同學，參加「消費文化考察報告獎」，藉以讓同學明白「健康」消費的重要。
- v. 舉辦舊書寄賣計劃，讓同學明白互助、珍惜、環保的重要。

3. 進度

(a) 實施日期 2006 年 9 月 15 日至 2007 年 7 月 13 日

(b) 進度

階段	對象 / 預算參加人次	預算完成日期
1. 齊來做早操 - 宣傳 - 邀請校長、老師擔任導師 - 進行早操 - 中期檢討 - 全年檢討	全校 (約 1100 人)	2007 年 5 月 2006 年 9 月下旬 2006 年 9 月下旬 全年 2007 年 1 月下旬 2007 年 7 月
2. 進行健康體格測試	全校 (約 1100 人)	2006 年 11 月下旬
3. 組織健康小組 - 挑選對象 - 設計活動 - 小組活動 - 檢討會議	約 20 - 30 人	2006 年 11 月 2007 年 5 月 2007 年 7 月
4. 「每日一水果」計劃 - 宣傳 - 售賣水果 - 檢討會議	全校 (約 1100 人)	全年 2006 年 9 月下旬 2007 年 5 月 2007 年 7 月
5. 健康形象及健康教育講座 - 邀請講者 - 安排講座	全校 (約 1100 人)	2007 年 5 月 2006 年 9 月 日期待定

<ul style="list-style-type: none"> - 檢討會議 		2007年7月
<p>6. 舉辦教育營</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生公民大使籌備會議 - 成立學生公民大使工作小組 - 聯絡社工 - 預訂場地 - 學生公民大使工作小組會議 - 宣傳及報名 - 設計遊戲 - 營刊製作 - 檢討會議 	師生 (共 48 人)	<p>2006年10月上旬</p> <p>2006年11月上旬</p> <p>2006年9月上旬</p> <p>2006年10月上旬</p> <p>2006年11月上旬</p> <p>2006年12月上旬</p> <p>2006年12月上旬</p> <p>2007年1月上旬</p> <p>2007年2月下旬</p>
<p>7. 健康教育嘉年華</p> <ul style="list-style-type: none"> - 公民教育組籌備會議 - 成立學生公民大使工作小組 - 學生公民大使籌備會議 - 召開四社社長會議 <p>a. 健康常識問答比賽</p> <ul style="list-style-type: none"> - 訂定規則 - 擬定題目 - 邀請家長 <p>b. 健康食譜大比拼</p> <ul style="list-style-type: none"> - 錄影 <p>c. 攤位遊戲</p> <ul style="list-style-type: none"> - 四社遞交攤位設計 - 邀請老師及家長參與 - 攤位佈置 - 展板佈置 - 各項比賽頒獎 - 檢討會議 	全校 (約 1100 人)	<p>2007年1月26日</p> <p>2006年9月上旬</p> <p>2006年10月上旬</p> <p>2006年10月上旬</p> <p>2006年10月下旬</p> <p>2006年10月中旬</p> <p>2006年11月中旬</p> <p>2006年11月下旬</p> <p>日期待定</p> <p>2006年11月中旬</p> <p>2006年12月下旬</p> <p>2007年1月25日</p> <p>2007年1月上旬</p> <p>2007年1月下旬</p> <p>2007年1月下旬</p>
<p>8. 清潔課室計劃</p> <ul style="list-style-type: none"> - 籌備會議 - 全校簡介 	全校 (約 1100 人)	<p>全年</p> <p>2006年9月上旬</p> <p>2006年9月中旬</p>

<ul style="list-style-type: none"> - 購買所須物品 - 進行清潔計劃 - 檢討會議 		<p>2006年9月中旬 全年 2007年7月</p>
<p>9. 「急救先鋒」</p> <ul style="list-style-type: none"> - 招募隊員 - 訓練 - 急救服務 	<p>約 30 人</p>	<p>2006年9月上旬 2006年9月上旬 全年</p>
<p>10. 「童來學急救」</p> <ul style="list-style-type: none"> - 報名 - 訓練課程 - 急救服務 	<p>約 20 人</p>	<p>2006年9月上旬 2006年10月中旬 全年</p>
<p>11. 「學生實用急救」計劃</p> <ul style="list-style-type: none"> - 申請 - 進行課程 	<p>中一級 (約 200 人)</p>	<p>2006年9月上旬 2007年1月下旬</p>
<p>12. 其他活動及比賽</p> <p>a. 國民教育活動</p> <ul style="list-style-type: none"> - 「認識祖國、認識香港」問答比賽 - 升旗隊訓練及義工服務 - 國內交流 - 講座 <p>b. 全港中學生十大新聞選舉</p> <p>c. 廉政互動劇場</p> <p>d. 「消費文化考察報告獎」</p> <p>e. 舊書寄賣計劃</p>	<p>全校 (約 1100 人)</p> <p>中四及中六級</p> <p>約 30 人</p> <p>中六級</p> <p>中四及中六級</p> <p>全校</p> <p>中三級</p> <p>中三至中四級</p> <p>初中</p>	<p>2007年7月中旬</p> <p>2006年10月下旬</p> <p>全年</p> <p>2007年7月中旬</p> <p>全年</p> <p>2006年12月下旬</p> <p>2006年10月下旬</p> <p>2007年2月下旬</p> <p>2007年7月中旬</p>
<p>13. 全年活動檢討</p>		<p>2007年7月中旬</p>

4. 評估方法

	項目	評估方法
1	齊來做早操	召開檢討會議及抽樣調查

2	進行健康體格測試	統計參加人次
3	健康小組	進行問卷調查
4	「每日一生果」計劃	進行抽樣調查
5	健康形象及健康教育講座	進行問卷調查
6	健康教育營	進行問卷調查
7	「健康教育嘉年華」	進行抽樣調查
8	清潔課室計劃	工友評審
9	急救先鋒	老師評審表現
10	「童來學急救」	統計獲頒證書人數
11	「學生實用急救」計劃	統計參加人數及獲頒證書人數
12	其他活動及比賽	
	- 國民教育	召開檢討會議及進行抽樣問卷調查
	- 全港中學生十大新聞選舉	統計參加人數
	- 廉政互動劇場	進行抽樣調查
	- 「消費文化考察報告獎」	召開檢討會議
	- 舊書寄賣計劃	召開檢討會議