



# 保良局黃永樹小學

## 培養學生健康生活的活動剪影

# 學校健康促進理念

## 四大健康主題簡介：

- 體能活動
- 健康飲食
- 精神健康
- 社交健康





# 體能活動主題介紹

目標：培養學生恒常運動習慣，提升體能

策略：多元運動課程、全校性體育活動





# 體能活動特色項目

## Fun Time 歡樂時光





# 體能活動特色項目

## 周年陸運會





# 體能活動特色項目

## 五年級晨跑





# 體能活動特色項目

## 二年級團體舞





# 體能活動特色項目

## SportLog 運動記錄計畫





# 體能活動特色項目（續）

## 親子運動日（瑜伽、接力賽）





# 體能活動特色項目（續）

## 聯校運動會





# 體能活動特色項目（續）

## 體育外展教練計畫





# 健康飲食主題介紹

- 目標：推廣均衡飲食，培養健康飲食習慣
- 策略：校園餐飲管理、飲食教育





# 健康飲食特色活動

## — 水果日



## — 清淡一餐活動



## — 至營午膳計畫

選取合資格供應商





# 健康飲食特色活動

## — 飲食寶塔教育（五年級）— 中文科

保良局黃永樹小學  
五年級上學期中文科校本單元  
單元二：健康飲食

姓名：\_\_\_\_\_ (---)----- 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

學習目標：


1. 理解課文內容。
2. 學習詞語：節奏、普遍、攝取、廣泛、焦慮、避免、培養、均衡、清晰、保障、豐富、預防、確保、穩定、增添、獲得、搖搖欲墜、遵循。
3. 認識定義說明、分類說明、引用說明、舉例說明。
4. 認識括號的運用。
5. 認識「總—分—總」結構段落組織。
6. 認識連詞：連接句子、段落。  
不僅……更……/ 如果……就……/ 只要……便……/ 雖然……可是……  
/……所以……

《我們的膳食寶塔》——斯丹

香港人生活節奏急速，普遍面對過長工時及過多工作量，對於忙得連吃飯也要工作的香港人來說，往往沒有良好的飲食習慣，甚至長期未能攝取每天需要的營養，因此患上了「都市病」。什麼是「都市病」？「都市病」定義十分廣泛，不只是大眾認知的「三高」（高血壓、高血糖及高血脂）生理病，更多的是心理病，包括精神緊張、焦慮、失眠等。

「都市病」可能致命，但更多卻是可避免的，其中與生活飲食習慣有莫大的關係。有見及此，中國於1997年發佈了「中國居民平衡膳食寶塔」，就是為了讓我們培養均衡膳食習慣，提高我們的健康水平。「膳食寶塔」以塔形的結構，清晰地將各種食物分類，並指出了每種食物在我們日常飲食中所需的份量比例。這個寶塔，不僅是均衡飲食的指南，更是健康的保障。

穀類食物是我們身體的主要能量來源。寶塔的底層，就是五穀雜糧（例如：米、麵、玉米、糯米等），它們都含有豐富的碳水化合物，是身體的主要能量來源。我們應該每天吃足夠的五穀雜糧，以確保身體有足夠的能量來進行日常活動。而全穀物如糙米、全麥麵包、燕麥等，能增加膳食纖維的攝取量，有助預防便秘、穩定血糖水平及增添飽足感。



蔬菜和水果富含多種維生素和礦物質，有助身體健康。寶塔的第二層，正是蔬菜和水果。以一般成年人而言，建議每天攝取蔬菜最少三百克、水果二百克。如果我們每天吃足夠的蔬菜和水果，就可以確保身體獲得足夠的營養。



蛋白質對人體有不同的益處，不但可以增加肌肉量，而且可以促進新陳代謝。寶塔的第三層，是肉、蛋、奶和豆；而第四層是乳製品。新鮮的動物性食物是優質蛋白質的良好來源，而奶類、大豆和堅果除了含有蛋白質，更含有鈣質。只要我們每天進食足夠的蛋白質食物，便可以有助發育，對兒童的生長尤其重要。



進食過量的油脂和糖會導致體重增加和健康問題。寶塔的頂層，就是油脂和糖。雖然這些食物可以提供我們身體所需的能量，可是過量攝取會影響健康，造成「三高」，所以我們應該盡量少吃。

總括而言，只有均衡飲食，我們的身體才能獲得足夠的營養，才能保持健康。飲食不均衡，就像一座搖搖欲墜的塔，隨時可能崩塌。常言道：「飲食有度，健康自在；飲食無度，百病纏身。」所以，我們應該遵循膳食寶塔的指示，追求健康的生活吧！

 中國居民平衡膳食寶塔（2022）



類別	建議摄入量
穀類	250-400克
蔬菜	300-500克
水果	200-350克
肉、蛋、奶、豆	120-200克
油脂	25-30克
糖	25-50克
鹽	5-6克

每天活動6000步



## 健康飲食特色活動（續）

## 一 烹飪體驗活動



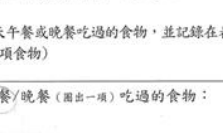
## 一 設計健康餐單

第一冊 單元一 食物與健康  
第一課 有益的食物(研習工作紙)

日期: 七月廿四

畫下你昨天午餐或晚餐吃過的食物, 並記錄在表格中。  
(最少寫三項食物)

我昨天午餐/晚餐(圈出一項)吃過的食物:



食物	營養素 (在適當的方格內加✓)				
	穀物類	蔬菜類	水果類	奶品類	肉、魚、蛋及豆類
例: 牛肉炒菜		✓			✓
1. 炒通心粉	✓				✓
2. 煎牛扒	✓				✓
3. 炒四季豆		✓			✓
4.					
5.					

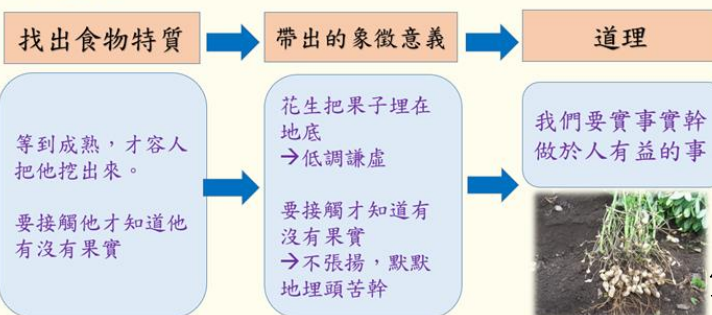
2A 鄭堃彤

● 根據以上的記錄, 你的午餐/晚餐營養均衡嗎?

我認為自己昨天的午餐/晚餐(圈出一項), 營養均衡/不均衡(圈出一項), 因為有穀物類, 有肉類, 有蔬菜。

## 一 認識食物營養（跨學科結合）

根據圖片中的食物找出它的特質、其象徵意義、以及所帶出的道理



中文科:(借物喻理)找出食物特質，想出象徵意義，帶出道理

二年級的筆記  
單元一 第一課 課題：有益的食物  
目標：分辨食物種類

2A 109 日期：九月九日

筆記圖

油, 鹽及糖類  
吃最少

肉, 魚, 蛋及豆類  
吃適量

蔬菜類  
吃多些

奶品類

水果類

雜食物類  
吃最多

每天喝六至八杯流質飲品

整理欄 (寫字)

食物分類

蔬菜類	肉、魚、蛋及豆類
油、鹽及糖類	奶品類 類
水果類	穀物類



# 精神健康主題介紹

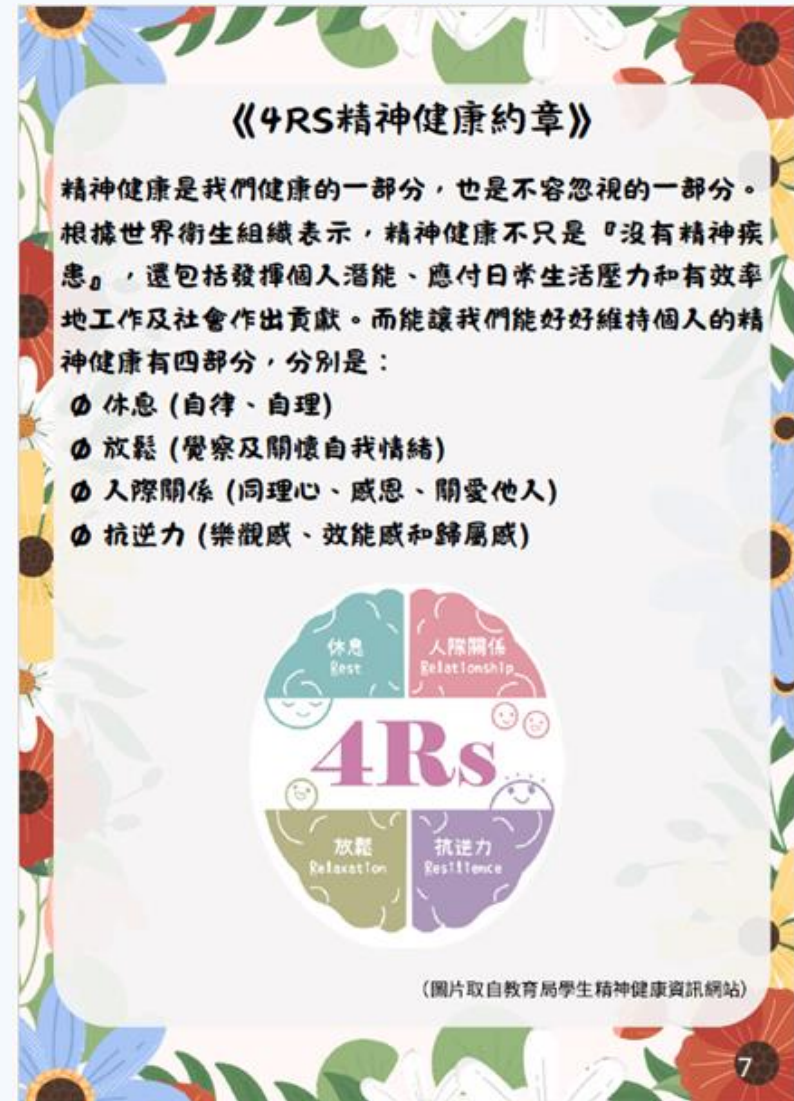
- 目標：提升學生精神健康意識，增強抗逆力
- 策略：4Rs精神健康約章、正向教育





# 4Rs精神健康約章

- Rest ( 休息 )
- Relaxation ( 放鬆 )
- Relationship ( 人際關係 )
- Resilience ( 抗逆力 )





# 精神健康特色活動

## — 精神健康日/周 (12/19、4/1、4/8)



## — 心靈藝術減壓小組





## 情緒小主人小組



## 靜觀活動與心靈樽製作





# 精神健康特色活動（續）

## － 成長型思維講座（P. 1-4）



## － 敘事治療小組（P. 5-6）





## — 心藝遊蹤小組



## — 保良局正向教育計畫





# 社交健康主題介紹

目標：建立正面人際關係，促進家校合作

策略：班級經營、親子活動、社交技巧訓練





# 社交健康特色活動

## — 班級經營活動（班徽、班口號、一人一職）



## — 朋輩調解員訓練





## - 親子歷奇活動、親子烘焙





# 社交健康特色活動(續)

## — 棋趣交流團



## — 童遊小隊 (P. 1)





## - Lego關愛大使



## - 全民造SEN計劃





# 全校性主題活動

## — 聖誕聯歡會





# - 中華文化日





# - 三年級露營





## - 四至六年級遊學





# -歷奇訓練





# 健康校園氛圍營造

## - 正向校園佈置：

課室內的“正向小角落”（展示目標、心情圖像）

“四常”海報（常守規、常整理、常清潔、常自律），推動自理能力

## - 健康休閒空間：

小一、小二LEGO區、遊戲角

設置共用雨傘，推廣互助精神

## - 精神健康角/室：

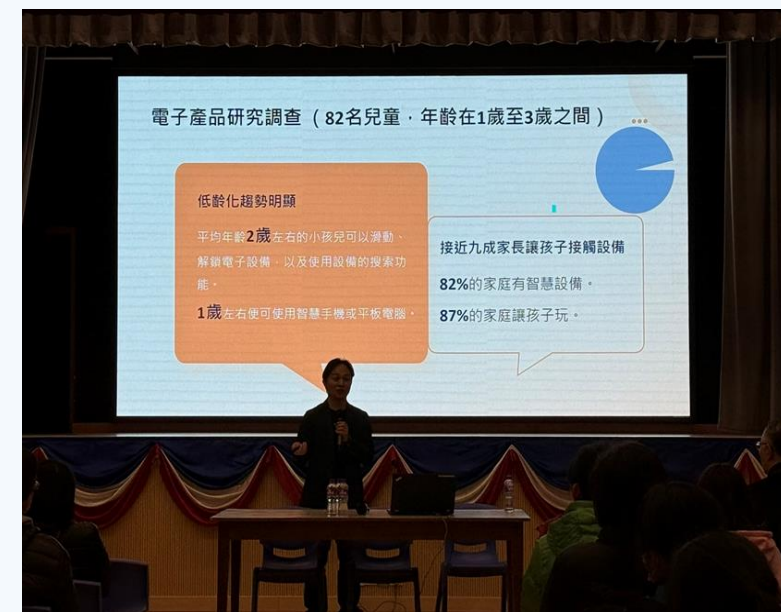
提供安靜、放鬆的情緒舒緩空間





# 家長教育與參與

## － 家長講座（升小適應、電子產品管教、情緒管理）



## － 家長義工團隊（故事爸媽、午膳爸媽）





# 家長/親子頌鉢瑜伽、親子桌遊





# 未來發展方向

- 深化「4Rs精神健康約章」實踐
- 推動數位健康與螢幕時間管理
- 加強體育與健康飲食的跨科協作
- 培育學生成為健康推廣小領袖



## 結語(健康根基，快樂成長)

### 學校願景：

- 學生在生活中獲得肯定與欣賞
- 學生在學習中享受成功感
- 學生在成長中貢獻社會





感謝聆聽

