

# LEAP

Life Education  
Activity Programme  
生活教育活動計劃



# 健康生活 · 在校園

## 促進學生身心健康的課程活動設計





## LEAP 的使命



為青少年提供**正面而有系統的健康及藥物教育課程**，讓學生從小掌握**健康生活的知識、技巧及態度**。



**加強社交及情緒學習**，建立在日常生活中的**解難能力**及**培育正面價值觀和態度**。





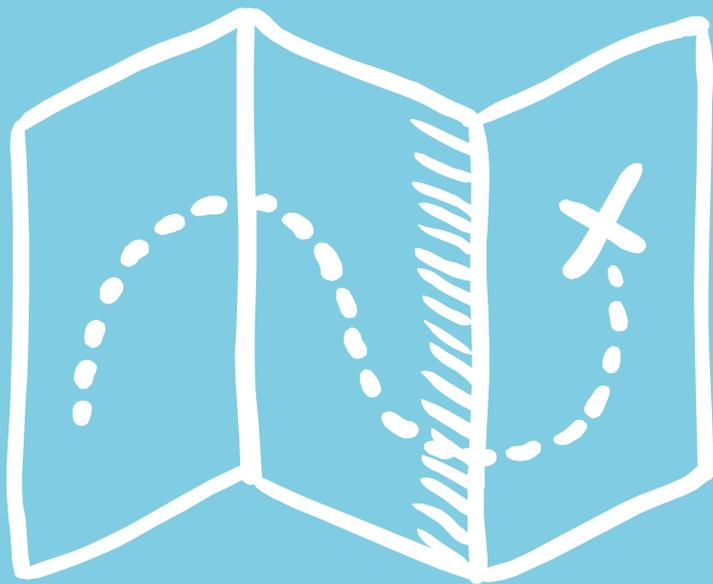
# 身心健康教育課程設計 重點





世界衛生組織（WHO）將健康定義為：  
不僅是沒有疾病，而是指身體上、精神上  
和社會適應上完好狀態（Wellbeing）





最終目標?





身心健康課程是**持續的**，並與學生的**日常生活相關聯**。透過提供有用的知識和實用的技能，幫助學生**建立健康的生活習慣**，提升他們的身心健康水平和**整體幸福感**。





## 內容包括:

- **身體健康知識**：營養、運動、睡眠等方面的知識  
→幫助學生了解如何保持身體健康。
- **心理健康知識**：壓力管理、情緒調節、欣賞自己等  
→幫助學生建立心理健康觀念。
- **身心連結**：建立身心連結，察覺身心需要 → 提升身心平衡調和。
- **人際關係與溝通**：有效的溝通技巧和解決衝突的方法  
→建立健康的人際關係。





# 價值觀教育課程架構

試行版



# 配合價值觀教育的課程設計特色



不同成長階段的成長及發展特質



以“生活事件”或議題作學習情境

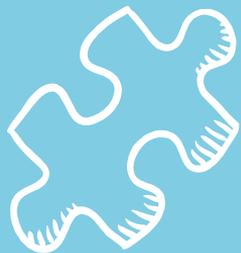


強調展現學生的態度及行為



以培育正面價值觀為目標，貫穿中小學的學習





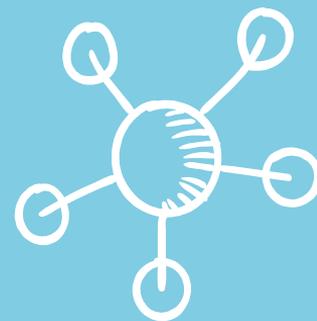
身心健康教育

賦予力量

EMPOWERMENT



# LEAP的健康及藥物教育課程



身體健康



社交與  
情緒健康



安全





# 身體健康



# 身體健康 · Physical Health



我們的課程：

Y1 至 Y6

身體知識

- 認識身體部分和不同系統
- 明白愛惜身體的重要



## Y2 食物營養

- 認識均衡飲食的原則及其重要
- 選擇健康的小食
- 食物烹調過程及推銷手法



# 社交與 情緒健康



# 社交與情緒健康 · Social and emotional wellbeing



我們的課程：

Y1 至 Y6

- 互相尊重及接納
- 如何面對朋輩壓力、拒絕態度及方法
- 作決定的步驟及解決問題技巧
- 慎思明辨及處理欺凌事件的方法



# Y3 至Y6 延伸課程

LEAP

情緒的定義

情緒多面睇

情緒管理

同理心

歡迎使用情緒調色盤電子書，進入不同主題，認識情緒及了解如何適當管理情緒。

**情緒調色盤**

LEAP

自我形象

**自我形象**





# 安全 Safety



# 安全 · Safety

LEAP

我們的課程：

Y3 至 Y6

藥物知識

- 正確使用醫藥的態度
- 安全用藥的重要
- 煙、酒精及危害精神毒品  
(如大麻、咳藥水) 對身體的影響



## Y4

### 欺凌 / 網絡欺凌

- 欺凌的影響，如何阻止欺凌事件
- 媒體素養
- 理智謹慎，安全及適當地使用互聯網





# A班同學群組

Peter, Carmen, Billy, Amy...



kik

今日



Fiona

你地唔好咁衰啦 😞 ! 佢會黐

kiki

你都快啲 👍 同Share出去啦



瑤瑤



同學



阿仁



網民



## Y5 至 Y6 延伸課程

### 網絡安全：使用互聯網時保持安全和尊重的行為

歡迎來到哈樂網絡世界，進入不同主題，以了解互聯網相關資料，完成挑戰並成為精明的網絡用家。

1. 網絡的用途

2. 網絡安全

3. 網絡成癮  
12:00 AM

4. 網絡欺凌

網上遊工作證

姓名

職位：見習調查員

請在工作證上輸入自己的姓名及上傳照片，成為見習網絡調查員。  
(資料只供學校使用，絕對保密。)

### 網上遊





## 性教育 - 低小課程 (適合小一至小三)

- 男女仔的特質
- 認識自己的身體
- 分辨「適當」與「不適當」的身體接觸
- 糖衣毒藥(侵犯者可能運用的誘騙方法和手段，以提升兒童的自我保護意識)



LEP

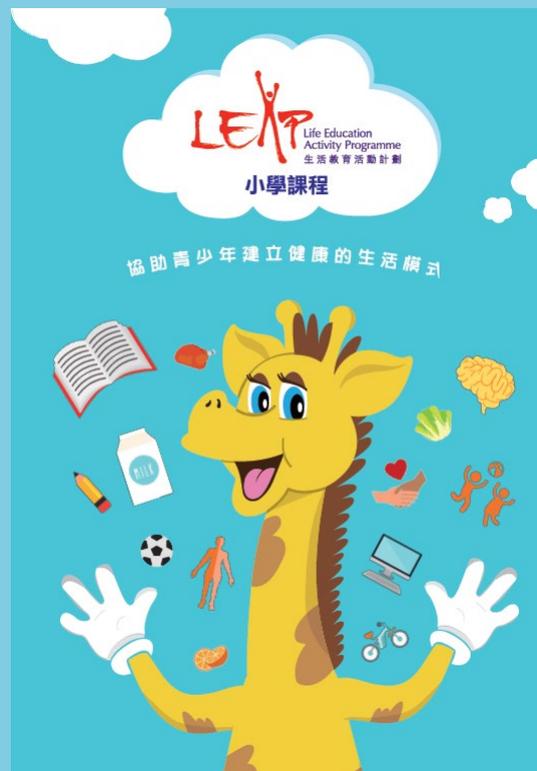


## 性教育 - 高小課程 (適合小四至小六)

- 認識青春期的生理及心理變化
- 尊重自己及別人的身體
- 正確認識性資訊 - 遠離與性及毒品有關的危機
- 保護自己，遠離性騷擾



LEAP小學課程單張





# LEAP的特色





以學生  
為中心

非批判

尊重

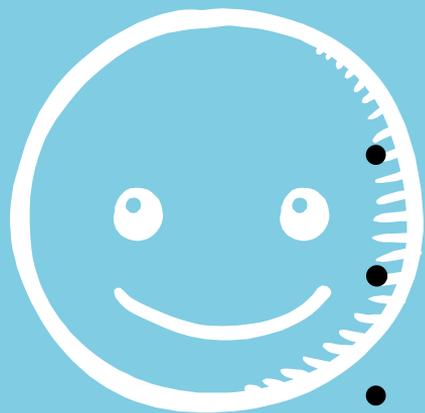
核心  
價值





# 互動有趣 · 以學生為中心





- 正面、沒有驚嚇手法
- 安全被接納的學習環境
- 小組討論 / 角色扮演
- 採取非價值判斷的態度





# 多媒體互動教學設備



人體  
模型

體感技術  
(Kinect)

擴增實  
境技術  
(AR)



# 虛擬實境技術(VR) / 人臉識別技術



虛擬實境 VR



人臉識別技術





# 課後跟進

- 加配互動有趣的電子書課程
- 輔助教材（教師資源及學生工作紙）
- 鞏固「生活教育」課程所帶出的訊息
- 增潤學校的生活教育 / 德育 / 常識科課程

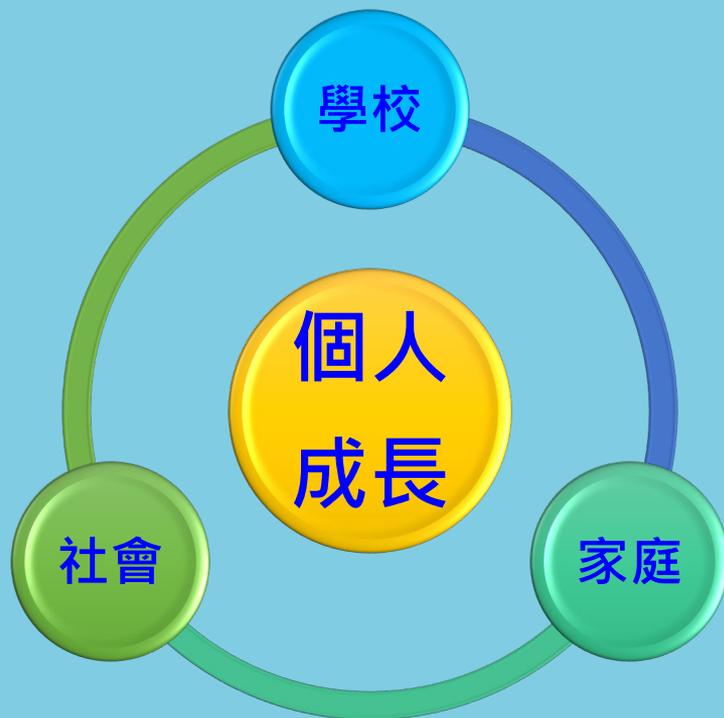




# 家長教育課程 – 百毒不侵 家滿FUN



## 8 課節



LEAP



親愛的  
老師們

請好好善待自己，  
快樂的人才有能力去照顧別人。

