



中華人民共和國
香港特別行政區政府
教育局

2024/25 視學周年報告 主要視學結果分享會

2025年11月11日

03

主要視學結果(3) 健康的生活方式

發展趨勢

- 學校日益重視協助學生建立健康的生活方式
- 通過多重進路、互相配合的方式裝備學生
 - 善用資源和「學時」概念
 - 提供多元的學習經歷
- 更重視營造有利學生身心發展的校園氛圍



主要視學結果 – 健康的生活方式

學校良好做法舉隅

積極營造校園
體育氛圍

加強培養學生
身心健康

重視營造關愛
的校園氛圍

減輕學習壓力

創設空間促進
身心均衡發展

主要視學結果 – 健康的生活方式

積極營造校園體育氛圍

加強校園運動文化

- 推行**運動獎勵計劃**



增加學生在**體育課以外的運動機會**，
鼓勵學生多運動

- 在課餘時間開放場地和提供康體用品供學生使用
- 設早操時段

- 一所小學通過多元策略如**預錄體操課**，協助學生建立健康的生活方式
- 善用外間資源，為學生和家長提供**運動手帶**，利用應用程式記錄每天做運動的時數
- 通過**家校合作**培養學生恆常運動的習慣，學習自我管理健康

積極營造校園體育氛圍

- 中學舉辦**全校運動日**，校長和教師更一同穿上各式各樣的運動服飾
拍攝海報鼓勵學生多做運動，營造充滿活力的體育氛圍
- 邀請不同領域的教練到校，拓寬學生的運動視野與體驗

積極營造校園體育氛圍

協助學生訂立目標

- 每天飲水量及運動量
- 建立有規律的生活習慣

記錄表 Record Sheet

年份 Year	星期一 Mon	星期二 Tue	星期三 Wed	星期四 Thu	星期五 Fri	星期六 Sat	星期日 Sun	在校 平均表現 Average Performance in School	總數 Total
日期 Day/Month	/	/	/	/	/	/	/		
自我挑戰目標 Self-challenge Programme	✓/X	✓/X							
飲水 Water Drinking	杯 Cup	杯 Cup							
蔬果 Fruits and Vegetables	碗 Bowl	碗 Bowl							
咀嚼 Chewing	下 Time(s)	下 Time(s)							
步行 Walking	分鐘 Min(s)	分鐘 Min(s)							



鼓勵學生在家進行體能活動

- 設置「體能運動月曆」
- 製作網上體育學習資源，鼓勵自學

2025年2月



主要視學結果 – 健康的生活方式

加強培養學生身心健康



舉辦正向教育及多元化的全方位學習活動，提升學生的情緒管理能力、精神健康意識，並舒緩壓力

- 「精神健康日」
- 「身心靈健康周」
- 「精神健康小錦囊」



善用外間資源

- 進行全校精神健康普查
- 及早辨識並妥善跟進有需要的學生



加強培養學生身心健康

中學舉辦「快樂水果日」，鼓勵以健康替代品如自製檸檬水和迷你水果杯來取代含糖飲料

健康大使更為同學和老師測量血壓，並與他們分享健康小貼士，提高他們對保持身體健康的意識

“Chillax Commons”

- 學校設**Chillax Commons**，讓**師生同樂**，享受美好的校園時光

加強培養學生身心健康



培育學生正確的價值觀和態度

- 十分重視禁毒教育
- 舉辦才藝表演，讓學生發揮潛能、挑戰自我

加強培養學生身心健康

推行校本社交情緒課程及成長課

- 引導學生反思自身經歷，並在日常生活中實踐所學
- 推出「Bright Kids札記」，適時讓學生分享感受，並通過教師回饋深化體會
- 有系統協助學生掌握情緒管理及積極面對挑戰的方法

心事紀錄 第 29 周

你想分享甚麼？請寫或畫下來。

自由分享
 主題分享：
(參考 P.9)

請圈出或畫出你的感受：



心事紀錄 第 30 周

你想分享甚麼？請寫或畫下來。

自由分享
 主題分享：
(參考 P.9)

請圈出或畫出你的感受：



小知識

認識感受：困惑

面對複雜或模糊的情況，缺乏清晰理解或明確方向時的心情，
例如：理解數學公式、別人吵架時、面對變化時等。我們會皺眉頭。



加強培養學生身心健康

強化學生的**情緒管理**能力：

- 製作「療癒故事」
- 家長擔任閱讀大使
- 教師拍攝故事短片



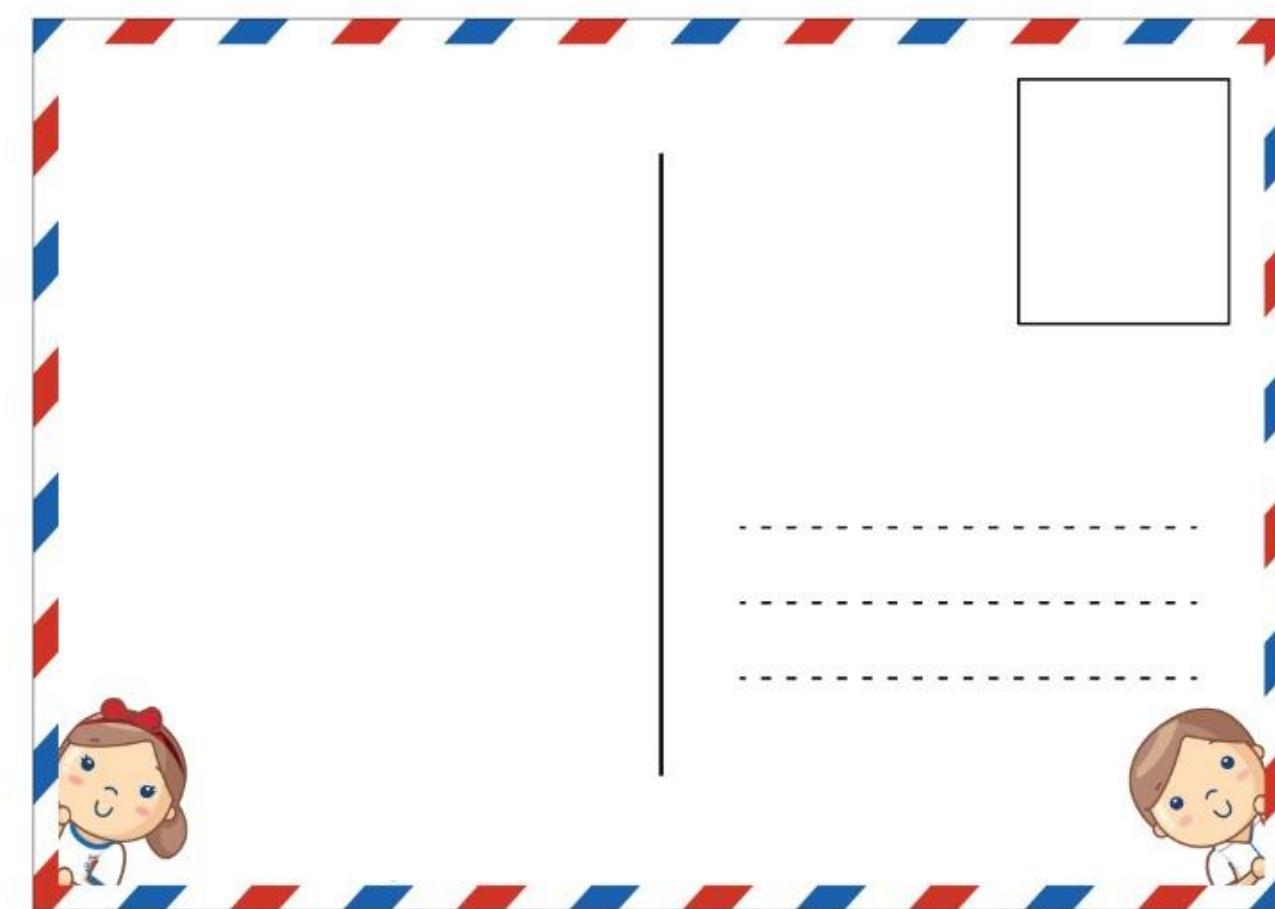
當你生氣時，你喜歡用什麼方法冷靜？



重視營造關愛的校園氛圍

學校層面

- 學生大使、學長計劃
- 鼓勵朋輩及師生之間以正面訊息互相支持，如撰寫「能量卡」、設「學校郵局」
- 共融活動



重視營造關愛的校園氛圍

班級層面

- 舉辦班級經營活動，例如**班際競技日**、師生共同訂定「生活契約」
- 為小一及中一學生舉辦迎新活動，如組織「愛心天使」、學長計劃
- 設「小一百日宴」，增加他們的歸屬感

減輕學習壓力

優化評估及課業政策

協助小一新生適應小學的學習模式

- 利用**多元化**的**進展性評估**取代小一上學期總結性評估
- 以課業和單元溫習等取代全年考試

- 協調各科的**課業量**
- 減少**考試次數**

創設空間促進身心均衡發展

靈活調動/重整上課時間表

- 持續優化初中活動節的規劃
- 舉辦多元興趣班，如製作星空瓶、馬賽克杯墊
- 讓學生接觸不同的運動



小結

健康的生活方式

- 積極營造校園體育氛圍
- 加強培養學生身心健康
- 重視營造關愛的校園氛圍
- 減輕學習壓力
- 創設空間促進身心均衡發展