



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



The background of the slide is a dense, repeating pattern of various school logos and crests in different colors and sizes. In the center-left, there is a large green circle containing the white number '03'.

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

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

2 臥姿抬腿  10次 共3組	3 上下側擺腿  15次 左右各3組	4 牆坐  40秒 共2組	5 單手單腳平衡  20秒 左右各2組	6 星星跳  8次 共3組	7 下肢伸展  20秒 左右各2組	8 燕式平衡  10秒 共5組
9 提膝  15次 共3組	10 空中飛人  20秒 共3組	11 橋式  20秒 共3組	12 側彎腰  20次 共3組	13 深蹲抬腿  10次 左右各2組	14 原地開合跳  20秒 共3組	15 仰臥上下擺腿  20次 左右各2組
16 登山跑  30秒 共2組	17 手碰腳踝  20次 共2組	18 深蹲  15次 共3組	19 原地抬腿  30次 共2組	20 臥姿抬腿  10次 共3組	21 上下側擺腿  15次 左右各3組	22 牆坐  40秒 共2組
23 單手單腳平衡  20秒 左右各2組	24 星星跳  8次 共3組	25 下肢伸展  20秒 左右各2組	26 燕式平衡  10秒 共5組	27 提膝  15次 共3組	28 空中飛人  20秒 共3組	

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	✓/✗	✓/✗	✓/✗	✓/✗	✓/✗	✓/✗	✓/✗	✓/✗	✓/✗
飲水 Water Drinking	杯 Cup	杯 Cup	杯 Cup	杯 Cup	杯 Cup	杯 Cup	杯 Cup	杯 Cup	杯 Cup
蔬果 Fruits and Vegetables	碗 Bowl	碗 Bowl	碗 Bowl	碗 Bowl	碗 Bowl	碗 Bowl	碗 Bowl	碗 Bowl	碗 Bowl
咀嚼 Chewing	下 Time(s)	下 Time(s)	下 Time(s)	下 Time(s)	下 Time(s)	下 Time(s)	下 Time(s)	下 Time(s)	下 Time(s)
步行 Walking	分鐘 Min(s)	分鐘 Min(s)	分鐘 Min(s)	分鐘 Min(s)	分鐘 Min(s)	分鐘 Min(s)	分鐘 Min(s)	分鐘 Min(s)	分鐘 Min(s)



飲水

根據「健康飲食金字塔」的建議，6歲或以上兒童、青少年建議進飲分量如下：

每天飲用**6至8杯**流質飲品

天氣炎熱時，需飲用更多的水分以補充所流失的汗水

註：**1杯約有240毫升**

P. 9

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

☒ 自由分享
☐ 主題分享：_____
(參考 P.9)

你想分享甚麼？請寫或畫下來。

請圈出或畫出你的感受：



開心



傷心



生氣



擔心



心事紀錄 第30周

☒ 自由分享
☐ 主題分享：_____
(參考 P.9)

你想分享甚麼？請寫或畫下來。

請圈出或畫出你的感受：



專注



悲傷



疑惑



疲倦



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



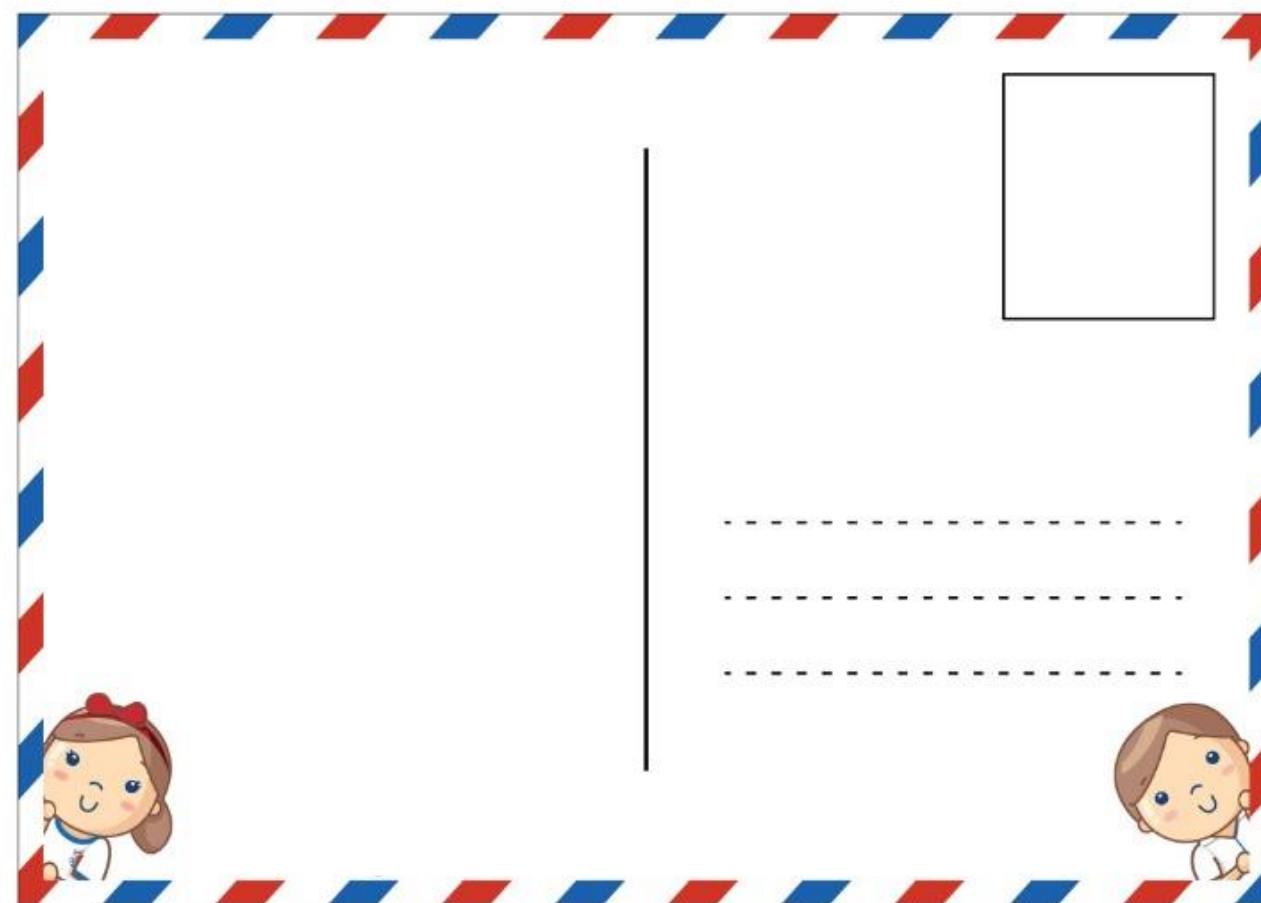
當你生氣時，你喜歡用什麼方法冷靜？



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



能量卡
Positive Energy Card

感恩有你! ☒ Thankful for you

為你加油! ☒ Supporting you

送給To: 姓名Name

班別 Class :

贈送者From: _____

班別 Class : _____

希望此卡:

我自行送給同學 ☒ 透過 ☐ 宣讀 ☐ 周會宣讀 ☒

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

主要視學結果 – 健康的生活方式

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