

指標內容：學校推動健康促進計畫特色

1. 全校動起來：

我們整合科任教師、導師和行政人員的力量，共同推動健康護照計畫。在全校集會時間，我們解說健康護照集點方式，並與導師、科任教師一起，向學生介紹健康護照的內容，並鼓勵他們記錄飲食和運動習慣。同時，我們鼓勵學生將健康護照帶回家，與家長一同記錄。此外，我們將從健康護照的內容中選出認真撰寫的學生，頒發港東運動之星獎狀及運動相關獎品，以鼓勵他們積極參與健康生活。這樣的舉措不僅可以提高學生對健康的重視，還可以促進學生與家長之間的交流，共同關注健康議題，除此之外，教師們創立運動社群也鼓勵了學生更願意參與運動，全校師生建立起一個全校共同關懷健康的氛圍。

2. 校內大型活動：

(1) 校內健康促進闖關活動：

我們與全校教職員工和社區人士合作，舉辦了全校健康促進闖關活動，涵蓋飲食健康知識、營養教育、口腔保健、視力保健和運動挑戰等多個方面。透過這項活動，我們致力於營造一個全校關注健康的氛圍，並且將健康知識融入到趣味中，使學生在參與活動的過程中內化健康觀念。這樣的活動不僅豐富了學生的課餘生活，還促進了教職員工和社區人士的合作，共同推動學校健康促進工作的開展。

(2) 校慶運動會：

我們邀請了社區人士、畢業生、全校教職員工以及家長齊聚一堂，參與了一場旨在促進健康的活動。這次活動以口腔衛生、牙齒保健和健康體位為主題，組織了在校生大隊接力和各種運動項目。同時，我們舉辦了親子健康促進闖關活動，讓家長和孩子一起參與。此外，社區人士也參加了大隊接力，與學校共同參與了這場活動。我們的目標是加強體魄，提升健康意識，鼓勵人們通過運動和健康習慣來促進健康。這樣的活動不僅促進了健康，還加強了社區和學校之間的聯繫，營造了一個共同關心健康的氛圍。

(3) 兒童節活動—『「童」遊大富翁:體驗、創造、歡樂無限!』：

為培養兒童團隊精神，以小組模式一起參與實境大富翁，設定以繞完操場一圈為目標，事前培訓各關卡的大小關主，提升自主學習與挑戰能力。利用擲出骰子進行走位闖關，每個關卡都是針對兒童年齡發展量身打造，包括能增強身體機能的體適能運動—「投」好壯壯、強化健康意識的健促遊戲—牙齒對對碰、寓教於樂的遊戲化反毒課程—無毒有我、互動式的友善校園宣導—你快樂我平安、提升審美經驗的藝術創作—FUN心來畫、扎根英語力的雙語閱讀—閱來閱有趣、能認識在地傳統文化的獅陣體驗—鬥陣來弄獅等，不僅考驗兒童的溝通、靈敏度，更讓孩子們在小組闖關過程，增進人際互動培養團隊合作的精神，擴展學習的廣度與深度。

(4) 港東跳「神」選拔：

我們的目標是在全校學生中培養平常運動的習慣，倡導一人一運動的理念，全面促進健康。為實現這一目標，我們將以跳繩高手選拔為實施方式。在這個選拔活動中，我們將給予學生展示自己跳繩技巧的機會，並邀請專業教練和老師進行指導和評價。通過競技的方式，激發學生的競爭意識和體育精神，鼓勵他們積極參與運動。此外，我們將利用這個活動向學生宣傳健康促進的理念，鼓勵他們在日常生活中多加運動，並且與同伴分享運動的快樂和益處。通過這樣的實施方式，我們希望能夠在全校學生中建立起積極健康的生活態度，促進他們身心健康的全面發展。

3. 參與校外活動：

(1) 普及化運動跳繩接力：

為了推廣運動跳繩接力賽，我們將結合體育課練習、第二大節下課和週三全校運動時間。我們將利用體育課的時間，由老師帶領學生進行跳繩訓練，藉此提高學生的跳繩技巧和身體素質。在第二大節下課和週三全校運動時間，我們將組織跳繩接力賽活動，讓學生有機會實際參與比賽，展示他們的技巧和團隊合作精神。此外，我們還將在學校內開放跳繩訓練場地，讓其他年級的學生也能參與其中。這樣的安排不僅可以擴大活動的參與範圍，還能夠帶動全校運動氛圍，激發更多學生對運動的興趣和熱情。透過這樣的方式，我們期待能夠在學校內推廣跳繩運動，促進學生的身心健康發展，並且建立一個積極向上的運動文化。

(2) 健康小學堂：

以訓練參賽選手的方式，加強其健康促進相關知識，並邀請去年參加的選手共同訓練，進行PK賽。此活動重點培訓學生們關於健康生活的重要性、合理飲食、適量運動、正確用藥、口腔保健、視力保健等知識。透過參與訓練，學生們將學習到如何制定個人健康計劃，提高對健康促進的理解和應用能力。學生們將有機會參與運動比賽等實踐操作，並在家庭中分享所學知識，促進健康生活理念的普及。透過這樣的實施方式，我們期待為五年級學生打下健康生活的良好基礎，培養他們的健康意識和自主管理能力。