大埔浸信會公立學校
2023-2024年度
健康校園政策

目 錄

健康校園政策理念和架構 ---------- P.2

1. 健康飲食 ---------- P.3

2. 健康身體 ---------- P.4

3. 健康校園 ---------- P.6

4. 關愛校園 ---------- P.8

5. 檢討及修訂 ---------- P.10

大埔浸信會公立學校
2023-2024年度
健康校園政策

理念

本校致力為學生營造健康的校園環境，以確保學生的生理及心理得到健康成長，讓學生的學業成績、品格、價值觀、態度及體能等各方面，都得到均衡發展。本校除了提供全方位學習機會，全面發展學生的多元智能外，更積極培養學生正確的健康生活習慣，充實學生的健康知識及生活技能，讓他們的身心健康得以發展。

本年度特別成立健康校園小組，負責訂定「健康校園政策」，並監察政策的推行情況和檢討成效。

健康校園小組架構

(一)小組成員：

主席：蔡碧蕊校長

副主席：吳滿堂副校長、陳淑儀副校長

統籌：陳麗華主任

組員：活動組、學生事務組、訓輔組、環保小組、總務組。

(二)工作範疇

2.1）制訂政策

2.2）推行政策

2.3）監察政策的執行

2.4）檢討成效

健康校園政策內容

1. 健康飲食

1.1 午膳監察

本校成立午膳監察小組，監察午膳供應商的服務，為學生提供健康、衛生和有營養的餐盒。

1.2 制定午膳指引

- ♦ 選擇午膳供應商時，邀請持有由食物環境衛生署簽發「獲准供應午餐飯盒的食物製造廠」有效牌照的午膳供應商入標。
- ♦ 審標時，優先考慮午膳供應商製作營養餐盒的能力，所有過程參考《選擇學校午膳供應商手冊》(最新修訂版)。
- ♦ 學校要求午膳供應商提供的所有餐盒，必須每天提供最少一份蔬菜。
- ♦ 學校要求午膳供應商每星期為學生提供兩次原個新鮮水果。
- ♦ 每月向學生和家長派發餐單前，學校須事先檢視菜單，確保不含「强烈不鼓勵供應的食品」的餐款。菜單內必須包括營養及製作的材料，供家長選擇適合學生的餐款。
- ♦ 每天安排教職員試食學生餐盒，並定期邀請家長代表舉行試食會以監察午膳餐盒是否符合《學生午膳營養指引》，利用問卷調查作出記錄，向午膳供應商反映監察的結果，要求作出改善。該記錄應保存直至午膳供應商合約完結。

1.3 小食指引

- ♦ 與小食供應商所簽訂的合約中，必須訂明所有小食是參考衛生署編製的《學生小食營養指引》，不可售賣屬「紅燈--少選為佳」的食物。
- ♦ 本校已設置飲水機，並定期更換濾芯，確保學生能享用潔淨及安全的飲用水。
- ♦ 鼓勵學生多喝清水，減少購買飲料。
- ♦ 定期為全校師生安排健康飲食的講座。

1.4 水果日

- ♦ 為響應衛生署呼籲，建立學生吃水果的習慣，讓他們認識蔬果對身體的益處。本校每年均舉辦「開心水果日」，午膳供應商每週供應兩原個水果，增加學生吃水果的機會。

2. 健康身體

2.1 建立體育科學習歷程冊

♦ 製作體育科學習歷程冊，當中加入不同運動項目的評分準則，讓學生可以根據準則進行自主訓練，並知道如何評鑑各運動項目，透過相互評估去提升學生的鑑賞能力。

2.2 推廣趣味小運動

♦ 於小息或小休新增運動小挑戰，引入一些協助手眼協調、提升專注力的趣味運動如競技疊杯、拋接鉛筆等小挑戰，讓學生可以從多方面發揮潛能，找到自己的亮點。

2.3 護脊操

♦ 於每個上課天小息預備鐘後播放護脊操短片，每班挑選一位護脊大使帶領全班同學跳護脊操，培養學生恆常運動習慣，同時強化腰背肌肉，活出健康人生。

2.4 幼小體育推廣

♦ 跟據學生意願，為每位小一及小二學生安排幼苗培育課程，讓學生有機會培養出不同體藝的興趣，培養他們對運動的興趣。

2.5 創建活力校園

♦ 於每個上課天早上（0730-0750）及小息推行活力校園，開放操場讓學生進行不同體育活動(如籃球、足球及跳繩)讓學生能鍛鍊肌肉及心肺功能。

2.6 SportACT計劃

♦ 參加SportACT 獎勵計劃，讓學生能依據自己的興趣和體能制訂個人的運動參與計劃，讓他們由對運動的認知(Awareness) 開始，繼而選擇(Choice) 各項適合自己的運動，定立做運動的目標(Target)，最後付諸實行(ACT) 。透過參與運動，提升整體心理和身體質素。

2.7 課時外體育訓練

♦ 設立不同校隊(如籃球隊、足球隊、花式跳繩隊等)，培養學生對運動的興趣，透過強度體能訓練，有效地增強學生肌力、耐力等身體質素。

2.8 聯繫校外機構，加強練習強度及開拓多元體藝活動。

- 推展欖球計劃、和富大埔足球、NIKE ACADEMY、保誠網球普及計劃及青苗田徑，發展同學的多方潛能。

2.9 上體育課的安全運動政策

- 各體育科老師開始上課前必定要知悉學生是否適合上體育課，更會留意個別學生病歷及及身體狀況。學生上體育課時不應配戴任何飾物、頸巾或手錶。
- 老師會留意空氣質素健康指數（AQHI）、天氣狀況及學生的身體狀況，讓學生在適當及安全的環境下進行體育課

2.10 學生保健

- 為學生建立綜合及良好的體檢系統，每年鼓勵學生參與「學生健康服務」、「學童牙科保健服務」，讓學生可定期接受體格檢驗，與視力、聽覺、脊錐等有關的健康服務，及到衛生署牙科診所接受牙齒檢查及治療，培養學生正確的保健態度，享受健康生活。
- 每學年均安排衛生署職員到校為一年級、五年級及六年級進行預防疾病的疫苗注射。
- 每學年與外展醫療隊合作，為一至六年級學生進行流感疫苗注射，以減少感染疾病的機會。

2.11 健康及衛生教育

- 常識科每級設有以健康知識為主的課題，教導學生認識身體及培養良好的生活習慣。
- 校方為小一至六年級設「哈樂生活教育活動計劃 LEAP」，加強預防藥物教育課程的效益。
- 校方每年為五年級男女生舉行青春期講座，教導學生認識青春期的生理及心理發展。

3. 健康校園

3.1 校園設施

♦ 校舍會定期修葺及保持結構穩妥，確保校內人士安全及有效地進行教與學的活動。

3.2 美化校園

♦ 校方定期為學生安排有關種植的課堂，讓學生有實踐種植植物的機會，培養學生播種、種植及施肥的知識和技巧，協助綠化的工作。

♦ 校園內栽種多種蜜源植物及寄主植物，吸引各品種的蝴蝶到校。同時設立了以【蟲森出發】為名的爬蟲館，讓同學盡一步認識大自然的生物，保護及愛護牠們。

♦ 校方每年均會參加由康文署舉辦的「一人一花」種植活動。學生透過每天打理盆栽，加深對照顧植物的了解，綠化家居及校園。

♦ 本校每年均會參加綠化校園資助計劃，並獲康樂及文化事務署撥款作園藝保養之用，以促進綠化校園的工作。

3.3 環保校園

♦ 本校每班設有環保大使職位，負責管理課室資源回收及檢查同學離開課室後所有電源是否已關掉。除了以上職位，本校亦設立了一隊環保小先鋒，定時出席保護環境的課程，協助校園綠化及宣轉環境保護的重要性。

♦ 本校正逐步更換全校空調為較省電的一級能源標籤變頻式冷氣機，並調節至較合適的溫度(約攝氏25.5度)，節約能源。

♦ 本校於學校天台安裝太陽能發電系統，利用太陽能光伏板發電，提供電力予學校日常電力及照明使用，節省校舍的用電量。

♦ 本校每年均舉辦「無冷氣夜」活動，鼓勵學生減少在家使用空調。

♦ 本校每年都會參與水務署節約用水教育計劃，加強學生對保護水資源的認識，鼓勵他們於學校及家中實踐節約用水的理念。

♦ 為鼓勵學生減少浪費食物，善用廚餘，當學生在校午膳時，校方會輪流收集各班廚餘，放進廚餘機中，轉化成有機肥料。

3.4 預防措施

- ♦ 於每學年初提示家長填寫手冊內頁的學生健康狀況及有否食物敏感，了解其健康狀況後，學生如在醫生證明下不適宜進行可獲豁免上體育課。
- ♦ 學校設有醫療室，讓身體不適的學生及教職員休息。除了醫療室外，教室備有設備齊全的急救包，定期更新急救用品，學校部份教職員亦擁有認可之急救證書，以便及時為有需要的學生進行初步傷勢評估及處理
- ♦ 進行活動期間，如學生或教職員發生意外及受傷，持有急救證書的教職員須立即作初步評估，如情況嚴重，在場老師須立即召喚救護車，將傷者送院治理，同步需通知校長及傷者家人。學校也備有心臟除顫器，當遇緊急情況時可施行急救。
- ♦ 學校備有學生受傷紀錄冊，清晰紀錄學生手受傷的經過，作為預防學生再次受傷的參考資料，以便能制定安全措施。
- ♦ 班主任與家長須保持緊密的聯繫，了解學生的健康狀況，如學生在身體健康方面有特別需要，應迅速通知校方，讓學校作出適當的協助和安排。

3.5 防疫工作

- ♦ 校方經常消毒校園環境，保持校園清潔衛生，讓學生在清潔的環境下學習。
- ♦ 學生和教職員每天回校時，必須先量度體溫，以酒精潔手液潔手。學校亦會張貼宣傳海報提示學生在疫情期間佩戴口罩、經常洗手及於進食時使用防飛沫檔板。
- ♦ 本校每天會監察學生缺席情況，如發現三位或以上同班學生因同一種傳染病請假，校方會按照衛生防護中心及教育局指引上報及採取適當措施，並適時發出家長信，讓家長掌握實際情況及提醒家長及學生注意健康，提高防疫意識。

3.6 防災政策

- ♦ 校方每年舉行火警演習兩次，加強學生遇到火警或緊急事故時逃生的意識。每次演習前皆會向教職員公佈演習日期。

4. 關愛校園

4.1 營造關愛文化

- 培訓和諧大使，教導與人相處及處理衝突的技巧及面對欺凌的正確觀念，培養校園關愛文化。
- 推行「大哥哥大姐姐計劃」，高年級同學會協助小一生適應學校生活，幫助他們解決學習及校園生活問題。
- 為小四至小六同學舉辦「成長的天空計劃」，提升同學面對困難的能力，讓他們將所學的技能轉化在日常生活中加以應用和實踐，達致逆境自強。

4.2 班級經營

- 本校積極建立和諧共處、互相關愛的校風，透過老師帶領學生討論該班的班規、設計班徽及班口號並貼在課室門上的告示板。班主任亦會定期進行「我欣賞你」活動，藉以增強學生對本班之歸屬感，營造班內同學關愛互勉的精神。
- 一人一職

  我校相信所有孩子都是可教和可培育發展的，總有獨特的亮點有待啟發。因此每位同學都有其職務，各盡其責，各展所長。

4.3 建立服務生團隊

- 本校積極培訓一群有獨立思考及領導能力的風紀，訓練學生協助維持校園紀律，培養學生的自律和服務精神，讓學生發展其個人潛能及領導能力，從而營造理想的環境，使學習和活動順利進行。

4.4 推行德育及公民教育課程

- 本校設有不同的課題和活動，培育學生品德、待人接物態度和正面價值觀等。
- 本校每年定期舉辦境外學習交流、義工服務、賣旗等活動，鼓勵學生踏出校園，關心社區。在品德教育方面，以全校參與模式去推行品德教育，每月每班會選出五名學生獲選該月的品格之星，成為品格之星的同學獲發獎狀和襟章，以示表揚。

- 本校除於每個上課日升掛國旗外，逢星期二、特別紀念日也進行升國旗禮儀，並配合國民教育推行各項活動和比賽，教導學生愛護祖國，提升國民身份認同。
- 根據學生個人成長需要發展生命教育課。安排不同的講座、工作坊及目標導向小組與學生一同定目標活動，成就我校「追求卓越、發掘亮點」的教育目標。

4.5 早禱、成長課、宗教活動

- 校方利用早禱時間、成長課、宗教活動等，傳遞各種不同的健康生活信息及正面的人生觀，讓學生培養成長型思維及建立良好習慣，養成正確的處世態度和正向的價值觀。

4.6 訓輔組

- 本校訓輔合一，特設訓導主任，並設駐校社工，負責輔導有情緒問題或學習困難學生，如有需要，會將學生轉介政府相關部門跟進。

4.7 學生支援小組

- 本校學生支援小組制定全校參與的政策，照顧學生的個別差異和特殊學習需要。及早識別有「特殊學習需要」的學生，按學生需要，提供針對性小組作出適當的輔導。

4.8 家長教育講座及工作坊

- 本校成立家長教師會，透過會議和家校合作活動促進家校溝通，並定期舉行家長學堂課程、親子旅行及親子活動等，有效增進親子感情。
- 本校宗教組和訓輔組與家長教師會合辦「與您同行」家長班，讓家長透過團契聚會方式學習教養子女的策略，與其他家長互相交流，促進親子管教和溝通，同時亦加強學校與家長的聯繫，共建愉快和諧的校園。

5.檢討及修訂

5.1　每學年檢視和修訂學校健康校園政策及各項措施的執行情況，作出改善，確保能配合學校及學生發展需要。

5.2　修訂草擬須由健康校園小組通過。

5.3　修定草擬經行政組通過方會生效。

5.4　將校內各項與健康相關的政策和措施加以統整，透過不同途徑讓學校的持分者認識及支持各項健康政策的推廣。