

乙部 計劃撮要

(1) 目的

健康是我們最寶貴的財富，本校希望藉一系列活動讓教師和學生的身體和心理健康得到加強。此外，我們亦希望透過本計劃，喚醒家長注意學生的健康，並協助老師們減低工作壓力，以及提教職員的職業安全意識。

(2) 目標

- | | | |
|---------------|--------------|-----------------|
| A.增加學生參與運動的機會 | B.學生對健康生活的意識 | C.推廣健康飲食文化 |
| D.美化及改善校園設施 | E.推動環境教育 | F.喚醒家長注意學生的身心健康 |
| G.減緩教師的工作壓力 | H.提高教職員業安全知識 | |

(3) 對象：全校老師、學生和家長

預期受惠人數：本校60多位老師、8位工友、894位學生及家長。

(4) 工作計劃

(i) 進行期：二零零九年九月至二零一零年八月

(ii) 過程/時間表

第一階段：籌備及宣傳期 (2009年9月至2009年10月)

- A. 成立健康校園小組。 B. 開展全年性「校本輔導」活動。 C. 申請各項推廣健康活動 (流動健康車、口腔巴士、Sports act 及 Sports fit 計劃、體適能獎勵計劃、簡易運動計劃、校園至營特工計劃及一人一花計劃。)

第二階段：推展期 (2009年10月至2010年6月)

- A. 增加學生參與運動的機會(早操、眼操護眼操、Sports act 及 Sports fit、體適能獎勵及簡易運動計劃)
 B. 學生對健康生活的意識(訓輔組健康全保推廣計劃；常識、數學、視藝、音樂、體育及普通話科的健康教育活動；
 C. 推廣健康飲食文化(參與校園至營特工計劃及水果日、增設飲水機及健康校園資訊區、舉辦健康早餐設計比賽及出版健康標誌。
 D. 美化及改善校園設施(參與一人一花計劃、進行綠化校園及改善校園工程、增設急救箱)
 E. 推動環境教育(參與 WWF 計劃、參與坊間的環保活動並在校內透過比賽和短片宣傳環保訊息)
 F. 喚醒家長注意學生的身心健康(參與中文大學-學生健康調查親子、舉辦護脊工作坊、平足工作坊及健康飲食講座、出版健康標誌)
 G. 減緩教師的工作壓力(舉辦頸腰背護理工作坊、歷奇活動及開放健體閣及體育設施)
 H. 提高教職員業安全知識(舉辦職業安全健康講座及參與安健校園計劃)

第三階段：分享及檢討期 (2010年7至8月)

- A. 檢討計劃

(5) 產品

(i) 產品／成果

- a.成立健康校園小組。 b.出版「健康標誌」。

(ii) 產品／成果的推介

- 1.建立健康校園：(a.提升學生對生活、飲食、體格及心靈健康的意識。b.提升教師對自身工作環境的安全意識。c.喚起家長注意學生的飲食和生活健康。d.提升工友對工業安全的意識。e.改善校園有潛在危險的地方，減低意外發生的機會。f.美化校園環境，讓師生置身於健康和綠化的校園。) 2.收集數據，作日後檢討及分析之用。 3.所有活動完成後，會作總結報告，刊於校刊或學校通告內。

(6) 預算：撥款總額：\$112,900

一般開支：\$19,000 設備：\$44,900 服務：\$49,000

(7) 評鑑：

1. 學生回饋：透過學生的健康指數調查、受傷紀錄及病假數據作評估計劃的成效。
2. 教師回饋：透過問卷及教師的病假數據來評估計劃成效。
3. 家長回饋：透過教師與家長義工會談，問卷收集意見及統計家長的參與率，評估計劃的成效。