



健康校園計劃2010

广东省鹤山市健康校园计划



主辦：  灣仔中西區工商業聯合會 廣東省鶴山市教育局
協辦：  香港防癆心臟及胸病協會

目录

前言	P.2
序言	P.3 - 4
计划内容	P.5
计划时间表	P.6 - 7
培训课程简介	P.8
健康校园计划比赛详情	P.9 - 10
冠亚季军及其它优异奖摘要	P.11 - 26
健康校园资讯	P.27 - 28
健康校园计划花絮	P.29 - 34
委员会名单、主办机构及鸣谢	P.35





健康校园计划2010委员会主席
李鎏发先生

学校对于儿童及青少年健康发展担当非常重要的角色，校园生活的各个层面对学生的健康亦会产生影响，例如健康教育课程和活动、校园环境卫生和安全、健康饮食和运动的推广、关爱文化的建立等。过去20年来，不少国际组织、教育和卫生部门及学术单位纷纷发展不同形式的学校健康促进策略和研究，探讨如何增进学生的全人健康、帮助他们学习和均衡发展。

有见及此，湾仔中西区工商业联合会和香港防癆心脏及胸病协会合办“健康校园计划2010”，目的是要帮助学生达致生理上、心理上及社交上的良好状态。重点在帮助学生发展健康的生活习惯、建立正面的人生观与价值观、学习实用的生活技能及抗拒诱惑的技巧等。

我们非常荣幸邀请到鹤山市教育局协办“健康校园计划2010”活动，于2010年2月开始在我的家乡——鹤山市展开，至今已举办了多个健康培训课程，包括有「无烟校园」、「运动健康」、「环境卫生」、「压力与健康」及「生命教育」等。这都是市民大众关注的健康问题，相信计划可以将有关的正确健康知识，透过接受培训的老师带给各位同学，从而共同努力建造一个「卫生」及「环保」的健康学校，做一个有责任感的公民。同时，亦期望唤起大众认识环境保护的重要性，而能身体力行去响应、推动、实践这个计划。

活动在鹤山市开展得很好，并取得了非常圆满的成果，达到了我们预期的目标。在今年10月12日，我们就趁着这个计划的闭幕礼，举行“健康校园计划2010”比赛，让参与者透过理论和实践，显示他们所学。为此，我们组织了代表团来到这里，出席活动的闭幕礼，并实地了解师生们掌握所学知识的情况。

结果，我们参观整个比赛的过程，感觉真是十分精彩，参赛的同学都很用心地分别以认识压力来源及减压方法的「压力与健康」，及了解人际关系和沟通技巧的「生活技能教育」这两个不同主题策划健康校园计划书。虽然大家对健康校园的理念和实行方法都有他们各自的意见，其中有不少的建议，可以作为我们日后举办同类型活动的参考。

计划得以顺利完成，并有效地加强了香港及内地在健康教育工作的密切交流，我们非常感谢鹤山市教育局和香港防癆心脏及胸病协会的大力支持。正如之前所说，鹤山是我的故乡，所以我们决定这个有意义的活动，“健康校园计划”就在鹤山市启动，期望在未来的日子里，我们不单只在广东省内各市推行这个计划，还会伸延到其他省份，甚或全国，务求将健康的讯息广泛宣扬，让更多的人受益。

让我再次感谢各位嘉宾的远道而来，积极支持和参与这个别有意义的活动及各有关部门、导师、教师和学生。

并祝愿大家身心健康！生活愉快！



李鎏发

健康校园计划2010委员会主席
湾仔中西区工商业联合会常务会长

序言



健康校园计划2010委员会副主席
李绍鸿教授

我非常高兴能在自己的家乡鹤山市推展健康校园计划2010，本人谨代表本计划的协办机构香港防癆心脏及胸病协会，十分感谢湾仔中西区工商业联合会及鹤山市教育局对推行健康校园计划的热诚。

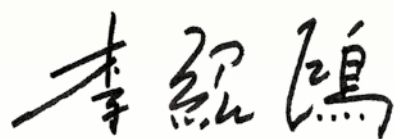
健康校园计划过去在香港推行得十分成功，参与的学校无论学生或老师都能在个人及环境健康上获益良多，所以我们希望健康校园计划的理念能在不同地方持续地推展，本年度我们在鹤山市能成功地推行此计划，其中举办了多个健康培训课程，包括「无烟校园」，「运动健康」，「环境卫生」，「压力与健康」及「生命教育」等。这些课题都是社会所关注的健康问题，相信本计划已经在这些范畴上将正确的健康知识带给各位师生们。

我们更举办了健康校园计划2010的比赛，比赛过程十分精彩，参赛的学生都很用心地设计不同主题的健康校园计划书，然而他们对健康校园的理念和实行方法都有自己的看法，很多内容更是值得我们参考的。

其实老师和学生们都会为教务和功课忙碌，而疏忽健康生活的重要性，健康的生活可减少生病或染上长期病患。希望在本计划推行的过程中能鼓励你们身体力行，培养良好的生活习惯及实践健康生活。

最后，本计划得以顺利完成，并有效地为香港及内地在健康教育工作上得到密切的交流。本人要多谢鹤山市教育局及湾仔中西区工商业联合会的热心支持。在未来，本人很希望「健康校园计划」能继续向外推展，目标在广东省其它市内推行，继而申展至其它省份，甚至希望在未来能在全中国大力推展，不断地将健康的讯息传播出去，令更多学童及教师们获益。

祝各位身体健康，工作愉快。



李绍鸿教授
健康校园计划2010委员会副主席
香港防癆心脏及胸病协会副会长

序言

由市教育局、香港湾仔中西区工商业联合会、香港防癆心脏及胸病协会联合举办的鹤山健康校园计划2010培训活动，经过八个月的课程培训和实践活动，已圆满结束。

健康校园计划是世界卫生组织积极推广的计划，以促进学生身心健康、校园健康及全民健康为目的。这次活动是香港湾仔中西区工商业联合会、香港防癆心脏及胸病协会、鹤山市统战部、教育局、中小学加强交流、增进了解、积极合作的一次成功的尝试。本次活动以纪元中学、古劳中学、市职业技术高级中学和沙坪一小为试点学校，由香港教育、健康、医务等行业专家导师分四期对教师进行了健康校园政策指标、无烟校园、饮食与营养、运动知识、环境卫生、压力与健康、生活技能教育等课程的培训，然后由教师根据学校和学生的实际情况培训学生。在不断的学习、培训与实践的过程中，广大师生个人健康技巧得到发展，树立科学的健康观念，自觉维护健康校园环境，参与及推广社区活动，订立健康校园计划，积极创建和谐、文明的健康校园，收到了一定效果。

在此，谨代表鹤山市教育局、鹤山市中小学校对香港湾仔中西区工商业联合会、香港防癆心脏及胸病协会表示衷心的感谢！对支持和参与鹤山健康校园计划的各位香港贵宾、各位领导表示衷心的感谢！对不辞劳苦、辛勤授业的各位专家导师表示衷心的感谢和崇高的敬意！

我们愿与各位贵宾朋友携手合作、共同进步，共享和探讨健康教育发展的最新成果，为促进学生健康、校园健康和全民健康做出我们应尽的贡献。期待着下次合作。希望各位贵宾常来鹤山，一如既往关心、支持鹤山教育事业的发展。同时，也希望纪元中学等四所学校继续开展和探讨健康教育活动，并将成功的经验辐射到全市中小学，进一步促进我市教育事业的健康发展。

最后，祝各位领导、各位来宾、老师们、同学们身体健康、工作顺利、家庭幸福！



健康校园计划2010委员会副主席
鹤山市教育局副局长
邓继明先生

计划内容



目的：

健康校园计划是世界卫生组织积极推展的计划，而广东省鹤山市非常关注公共卫生教育及健康推广，因此湾仔中西区工商业联合会、广东省鹤山市教育局与香港防癆心脏及胸病协会合作组成健康校园计划2010委员会，携手推广「健康校园计划」，以促进学生身体、精神健康以达致社区健康为目的。

六大纲领：

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 订立健康学校政策 | 4. 改善个人卫生习惯 |
| 2. 设立健康学校环境 | 5. 推展健康社区环境 |
| 3. 发展个人健康技巧 | 6. 社区的参与和行动 |

八大题目：

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 健康校园政策及指标 | 5. 环境卫生 |
| 2. 无烟校园 | 6. 压力与健康 |
| 3. 饮食与营养 | 7. 生活技能教育 |
| 4. 运动知识 | 8. 生命教育 |

形式：

由香港教育、健康、医务等专家与其它导师在二零一零年期间进行每两个月一次「健康大使」培训班，集中培训学校教师成为「健康大使」，完成后由「健康大使」培训学校所有学生。

奖励计划：

设立健康校园计划比赛，令学生更积极参与计划。得奖者获发荣誉奖座及奖金港币一千元。

计划时间表

三月十八日

健康校园计划2010启动典礼

13:30	欢迎辞 健康校园计划2010委员会主席 李鍐发先生
13:35	致辞 〔一〕鹤山市教育局副局长 邓继明先生 〔二〕健康校园计划2010委员会副主席 李绍鸿教授
13:50	启动仪式 + 颁发委任状
13:55	致送纪念品 湾仔中西区工商业联合会常务副主席 李宝明先生 香港防癆心脏及胸病协会主席 梁仲清先生

健康校园计划2010培训课程〔一〕

14:00	健康校园意见问卷调查之分析 嘉宾讲师 关定辉先生
14:15	健康校园政策及指标 嘉宾讲师 关定辉先生
15:15	推行健康校园的成功经验 嘉宾讲师 申庞得玲女士
16:00	介绍健康校园计划2010 (鹤山市) 顾问 陈英仪小姐
16:20	健康生活模式 首席导师 区炳麟先生
16:40	如何有效推行健康教育 导师 何锦培先生
17:00	问答, 交流及总结 副主席 李绍鸿教授

三月十九日

会议及参观学校

09:30	会议 讨论有关八月至十月工作时间表, 课题及导师的安排
10:30	参观两间学校: 纪元中学及古劳中学

五月十四日

14:00 - 17:00	课室(甲)：无烟校园 主题： 如何在学校推行禁烟讯息 导师： 区炳麟、吴秀英、戚嘉敏、黄颂贤 递交健康学生小组名单及主题	课室(乙)：饮食与营养 主题： 如何选择健康食物、健康地控制体重 导师： 许惠卿、何锦培
---------------	---	--

七月九日

2:00 - 17:00	课室(甲)：运动知识 主题： 运动安全，运动与饮食的配合 导师： 区炳麟、吴秀英、戚嘉敏、黄颂贤	课室(乙)：环境卫生 主题： 家居及校园的环境卫生质素 导师： 关定辉、何锦培
--------------	--	---

十月十二日

14:00 - 16:45	课室(甲)：健康校园计划决赛 评审委员：李绍鸿 申庞得玲 区炳麟 廖嘉龄 司仪：李宝明先生	课室(乙)：压力与健康 主题：压力指数 导师：陈英仪 主题：压力来源、减压方法 导师：吴秀英、戚嘉敏、黄颂贤 即场填写问卷调查表	课室(丙)：生活技能教育 主题：生命教育 短片播放：人际关系及沟通技巧 导师：关定辉、何锦培 即场填写问卷调查表
16:45 - 17:15	闭幕典礼 致辞 李宝明先生 健康校园计划2010委员会秘书长 致辞 邓继明局长 健康校园计划2010委员会副主席 总结 李绍鸿教授 健康校园计划2010委员会副主席 致送纪念品		
17:15 - 17:30	健康校园计划比赛颁奖 司仪：何锦培先生 颁奖嘉宾： 李绍鸿教授 邓继明局长 梁仲清主席 李宝明先生 关定辉先生 李婉清女士 廖嘉龄医生 申庞得玲女士 陈英仪女士 区炳麟先生		

十月十三日

10:00 - 11:00	期终检讨会 检讨及讨论日后跟进事宜 主持：李绍鸿教授
---------------	----------------------------------

培训课程简介

八大题目：

1. 健康校园政策及指标

内容： →如何有效地推行健康校园
→健康校园的重点

2. 无烟校园

内容： →认识吸烟的害处
→如何在学校推行禁烟的讯息

3. 饮食与营养

内容： →认识主要的营养素、食物标签及卡路里
→肥胖与饮食的关系
→认识学校膳食的营养指数

4. 运动知识

内容： →运动常识与认识带氧运动的好处
→运动与体重的关系、伸展运动与活力操示范

5. 环境卫生

内容： →学校及家居环境的卫生
→环境与健康的关系

6. 压力与健康

内容： →认识老师与学生压力的来源
→如何处理压力
→学习简单的减压及松弛运动

7. 生活技能教育

内容： →如何培养良好的人际关系
→老师/家长与学生的相处方法

8. 生命教育

内容： →青少年压力起源及适应
→青少年的沟通技巧
→家长亲子技巧



健康校园计划比赛详情

A) 进行模式:

- i) 由四名學生为一组合作设计一项与八大题目有关及具创意之计划书，并撰写摘要及口述报告。
- ii) 此计划书由学生撰写及设计，另由一名带领老师协助制作及给予意见。
- iii) 入围小组进入决赛，并于2010年10月12日向健康校园计划2010评审委员口述计划详情。

B) 奖项:

冠军小组及其带领的老师将获发队制荣誉奖座及每位奖金港币一千元〔每队合共港币五千元〕，并邀请于二零一零年十一月到香港参与「公共卫生及预防医学」学术会议中分享计划内容，推展细则及领取奖项。

C) 健康校园计划2010比赛日程:

2010年5月14日	发邀请函及参加细则予四间学校参与「健康校园计划」
2010年7月31日或之前	递交「健康校园计划」计划书
2010年8月31日	评审小组审阅所有计划书并选出当中获最高分数的首四组进入决赛
2010年10月12日	健康校园计划决赛，入围小组需口头演述计划内容及推展细则 评审委员选出冠军小组

D) 计划评选准则

计划内容将会根据以下项目评分

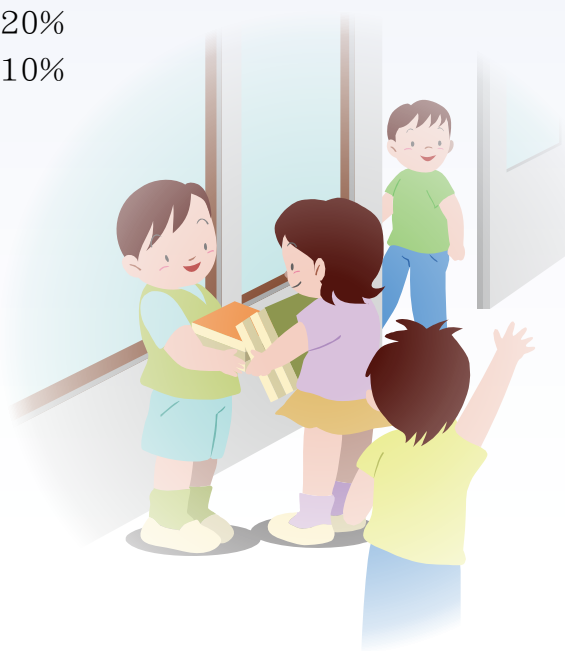
- | | |
|-----------------------|-----|
| • 内容（符合计划之目的及宗旨，具实用性） | 30% |
| • 原创性 | 20% |
| • 表达技巧（计划书及摘要内容和口头演述） | 20% |
| • 对地区的贡献 | 20% |
| • 团队精神 | 10% |

E) 初赛评审小组:

陈英仪、李宝明、吴秀英、戚嘉敏、何锦培、黄颂贤

F) 决赛评审委员:

李绍鸿、申庞得玲、区炳麟、廖嘉龄



比赛结果

名次	主题	学校	学生	带领老师
冠军	身心释放 拥抱健康	古劳中学	李嘉敏、关芷莹、 梁妙韵、吕晓君	黄燕芳
亚军	携手共建缘色校园	古劳中学	任秀仪、冯永仪、 温舒婷、冯嘉欣	黄梅贞
季军	我运动我健康我快乐	古劳中学	冼俊杰、冯颖茵、 冯欣颖、吕洁莹	温泽宇
优异	优化环境，健康成长	沙坪第一小学	钟颖彤、何玫萱、 吴骐睿、陈嘉豪	刘富开
文明进步	无烟校园之PET计划	鹤山职中	黄晓秋、冯秀芬、 梁仪仪、李俊华	黎培源
文明进步	环境卫生	沙坪第一小学	杨钊、李泳浩、 杨宇明、林璐	李华湘
初赛入围	讲究卫生，健康与我同行	古劳中学	王敏贞、麦雪卿、 易晓敏、李嘉敏	麦仲贤
初赛入围	健康饮食在学校	沙坪第一小学	冯嘉鸿、施颖怡、 麦仁杰、易彤	陈碧仪
初赛入围	饮食与营养	沙坪第一小学	温宇琪、钟哲瑜、 张绮莹、吕思源	任坤嫦



冠亚季军及其它优异奖摘要

冠军：“身心释放、拥抱健康” 古劳中学

一、前言

在目前教育体制下，中学生面对的压力越来越大，心理问题越来越多，有时发生的极端行为震惊这个社会。根据在校内学生进行的调查，困扰学生最大的心理问题是甚么？最大的压力来自学习成绩。有的学生因为成绩不好，更多学生觉得功课多了，又面临着升学压力，在心态上不能做到及时调整，适应新环境能力弱。过分溺爱让他们普遍存在的“易脆弱”心理问题：意志力很薄弱，敏感而脆弱，心理承受力和受挫力较差，调节情绪与行为能力也最为欠缺。因此我认为正确处理青少年心理压力问题才有利于青少年学生的健康成长。

二、目的

让学生认识压力的来源，压力的危害，学会如何应对压力，学会释放压力的途径和方法。使他们更好地把自己投入到紧张的学习与生活当中。

三、方法

首先组建校园健康小组，组员有：李嘉敏、关芷莹、吕晓君、梁妙韵。制定计划主题“身心释放，拥抱健康”，是关于压力和健康的问题。

接着制定计划的内容，并在学校内、校外小区开展、推广计划。

推广方法与流程：

- 1、 每月开设一节心理健康教育课。
- 2、 建立学生心理健康档案，并进行跟踪监控。
- 3、 开展专题知识座谈会：邀请心理咨询老师进行关于“减压”的健康知识讲座。
- 4、 完善心理咨询室，让学生有释放自己的地方。
- 5、 设立心语墙。
- 6、 招募志愿者担任健康大使，并成立倾诉吧。
- 7、 开展“轻松校园”减压活动：
通过学校各年级组、各学科科组和体艺科组，在我校的下午的大课堂开展各项文艺活动，如：趣味运动会、举办各种游园活动、每学年举办的“才艺show”、烧烤活动等。
- 8、 成立瑜伽小组：适当地做瑜伽，利于缓和心境。
- 9、 分享心得会。
- 10、 与家长、小区居委联系，加强心理健康活动的推广。

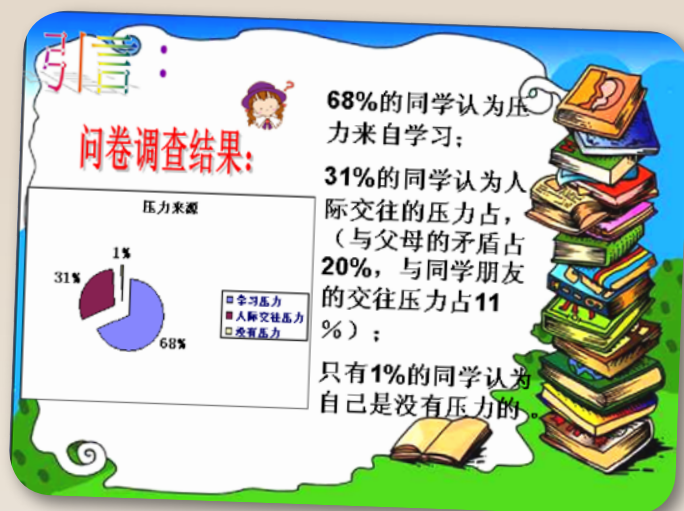


四、成效

我们通过举行一系列的活动，经过调查，89%以上的学生，压力得到明显减轻。正确对待学习成绩压力时，能调整心态，更多地看到自己的进步，肯定自己努力、尽力的过程。在人际关系处理过程，学会交流沟通，与人合作。但也有7%的效果一般，4%的效果不明显，这要求我们必须把计划和活动继续推广下去。

五、结论

在开展一段时间的推广活动后，学生的压力有了进一步的认识，初步知道释放压力的方法。但关键还在于计划的继续推广，坚持做下去，这有赖于教育单位机构的重视和支持。希望我们会看到学生更多的笑脸，更加轻松地面对工作、生活中的各种压力和挑战。



亚军：“携手共建绿色校园” 古劳中学

健康校园计划在古劳中学校园展开后，我们小组拟定了以“携手共建绿色校园”为主题的健康校园计划。我们为甚么要以这个主题开展这份计划呢？同学们都渴望拥有一个舒适、健康的学习生活环境，那么就需要我们行动起来，从身边的点滴做起，做保护校园环境的“绿色小卫士”。

在开展计划前我们在校内进行了关于乱扔垃圾的问卷调查，调查显示偶尔乱扔垃圾的占了62%，经常乱扔垃圾的占了24%，而没有乱扔垃圾的仅仅占了14%。这一切都显示了同学们的环境卫生意识非常薄弱，与我们的健康校园极不相称，也给我们的健康校园带来了危害。所以我们决定在学校开展这份计划。

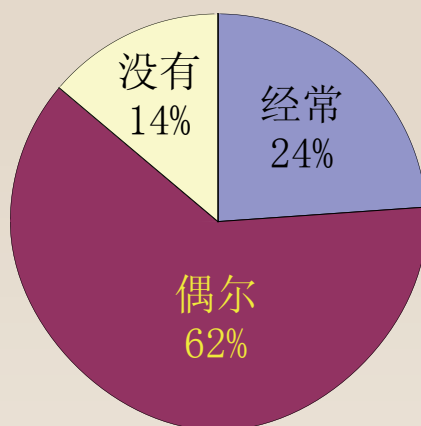
我们计划的目的主要有三点：第一，让环保、生活、健康等思想认识深入人心，使同学们养成讲究环境卫生的良好习惯，增强学生爱护校园环境的意识，使学校环保活动更加顺利地展开。第二，引导同学们从小事做起，从身边的点滴做起，做保护校园环境卫生的“绿色卫士”。第三，打造绿色校园，唤起同学们的责任感，并积极加入到保护校园环境的青少年志愿者活动队伍中来。

开展计划之初我们在校内进行了宣传动员工作。第一是对全校师生发出“我的校园，我环保”倡议书。第二是发起全校师生参与“我的校园，我环保”承诺日，并在印有“携手共建绿色校园”的横幅上签名。第三是各班深入开展“打造绿色校园”，争做文明学生”的主题班会，并出了一期板报。第四是派发爱护环境卫生宣传小册子、传单和通过学校的宣传栏、广播等宣传环保知识。

我们小组在学校宣传了之后，还举行了一系列活动。首先，在学校开展了“携手共建绿色校园”金点子征集活动。接着，学校开展全校性卫生大扫除活动，确保全校师生能够在一个干净卫生整洁的环境下工作和学习。第三，我们计划小组在校公开招募环境卫生志愿者，并开设卫生监督小组，对破坏环境的不文明行为发出提醒与警告。第四，我们学校举行了环境卫生知识知多少竞赛，形式是以班为单位进行，通过让同学们做一份竞赛试卷，在乐趣中了解环保知识。第五，我们小组连同校医开展了环境卫生知识讲座，知识讲座的内容包括红眼病、流行性腮腺炎、流感等。第六，学校强化卫生打扫与检查评比制度。第七，我们学校将开展“创意无限，巧手变宝”环保手工制作比赛，鼓励同学们废物利用，旧物改造。第八，我们学校将会开展“定格绿色瞬间，留住魅力色彩”环保摄影比赛。第九，与政治科组共同组织学生调查学校周边的环境或居住社区的环境卫生状况并写成调查报告，向当地政府部门提出建议，并向当地居民派发宣传单张，宣传环保知识。第十，我们学校将会开展小手拉大手活动。在家长会上，班主任亲自把学生写给父母的卫生箴言和“小手拉大手，美化大家园”的倡议书交给每一位家长，让学生的“小手”拉出家长和其它群众的大手，为环境的清洁美化和社会的文明进步做出最大的努力。

关于乱掉垃圾问卷调查

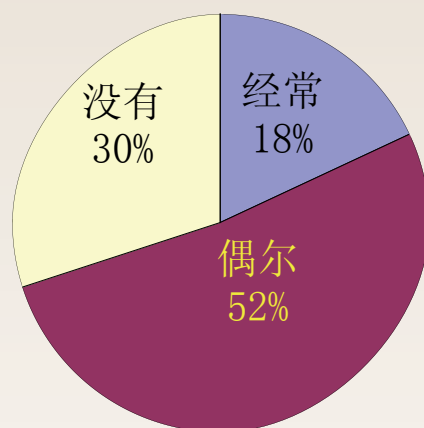
开展了一系列的活动后，我们的计划取得了显着的成效。我们在开展计划前和计划后都做了关于乱掉垃圾问卷调查，并将调查结果进行对比。开展计划前，没有乱掉垃圾的同学占了14%，而开展计划后增加到30%，经常乱扔垃圾的由原来的24%减少到18%。除此，我们还在校园内做了垃圾分类、按箱投放的问卷调查，结果显示，按箱投放垃圾的同学占了60%。同学的环保意识增强了，养成良好的卫生习惯，以爱护校园环境为己任，自觉维护校园的清洁卫生。



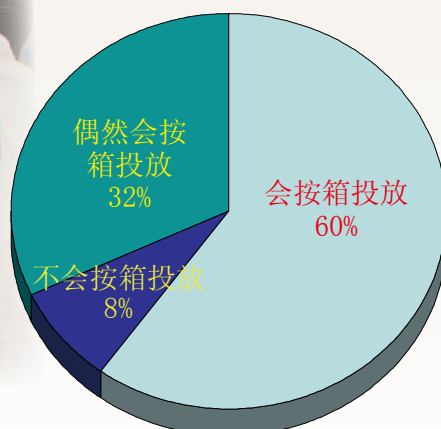
开展计划前

在志愿者招募那天，同学们都很踊跃地加入到我们的队伍中，同学们都想为我们的绿色校园的建设出一份力。通过全校师生的努力，我们的校园环境更优美，教学环境卫生有很大的提高。同学们都能够懂得环境卫生与健康的关系，懂得预防各种流行性疾病的最有效方法就是注重环境卫生，从而自觉行动起来，爱护环境，储蓄健康。

关于乱掉垃圾问卷调查



开展计划后



垃圾分类，按箱投放问卷调查

季军：“我运动，我健康，我快乐”

古劳中学

一、前言：

健康校园计划是世界卫生组织积极推展的计划，目的是为了促进学生身体、精神健康以达致身边的人、家庭和社区健康。由市府、教育局领导牵头组织，香港湾仔、中西区工商业联合会，香港防癆心脏及胸病协会联合在鹤山市部分学校推行此项计划，香港方面每月派人前来授课。我校是首批纳入健康校园计划活动的三间学校之一，全市性的此项活动已经于3月正式启动。

二、目的：

为了进一步推进我校素质教育的实施，促进学生的德、智、体、美全面和谐发展，学校以群众性体育竞赛活动为杠杆，建立校园“运动与健康”活动的长效机制，激活与创新了学校体育活动，为学生的团队意识、组织协作能力、创新能力和健康水平的培养搭建平台。学校坚持树立“健康第一”的指导思想，强调以学生主动发展为本，贯彻“健身育人”的教育理念，全力落实“快乐大课堂”和“每天锻炼一小时”的要求，在上级领导、市教育局等有关部门的指导下，各老师与同学同心同德，开拓进取，努力开展“运动与健康”活动，提高学生的健康水平，为学生终生体育打下坚实的基础。

三、方法：

古劳中学是一所镇级的初级中学，现有24个教学班。我校十分重视体育工作，始终把体育工作视为学校工作的基础。学校分别成立相应的领导班子，一个是学校体育工作领导小组，确立了法人校长为活动第一负责人，由副校长、年级主任和体育教研组长组成了校内体育活动指导小组和检查小组。学校运用广播、板报、班队会大力宣传每天一小时体育活动，召开家长座谈会，在学校、家庭、社区、社会营造“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的舆论氛围。让学生每天大课堂活动的重大意义更加深入人心，争取社会的积极支持。通过细致的思想工作，让全体教师、学生家长及学生充分了解，学生坚持每天一小时体育活动的必要性。使大家认识到此项活动可以增强学生的体质，缓解学生学习疲劳，而能培养学生良好的行为、品质、性格、兴趣等多项素质。利用学校的国旗下讲话、晨会、家长会、黑板报、橱窗等宣传工具和阵地，在学生中树立“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的成长理念，推进校园“快乐大课堂”活动的开展，切实提高学生身体和身心健康水平，形成我校体育项目（活动）品牌，构建

“主题鲜明、健康快乐、面向全体”的学校体育活动体系。我们从学校的实际出发，创造条件，突出开展“快乐大课堂”，把体育活动搞得有声有色，形成校园内和谐与快乐，健康与发展的新格局。同时，层层落实，夯实学校群体基础，逐步形成我校体育特色，不断发现、培养竞技体育人才，深化“体教结合”。



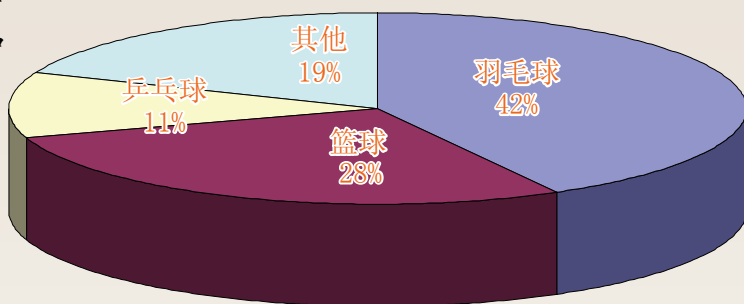
四、成效：

在活动中提高同学们对运动的了解，认识有氧运动的好处，运动与健康的关系树立“健康第一、终身体育”的意识。身体素质得到极大的提升，在运动中全面提高学生的体育素养和身体素质，使身体健康不断改善。通过开展形式多样的阳光体育运动，丰富我校的大课堂活动，丰富学生的课余生活，并进一步帮助同学形成良好的锻炼身体习惯。

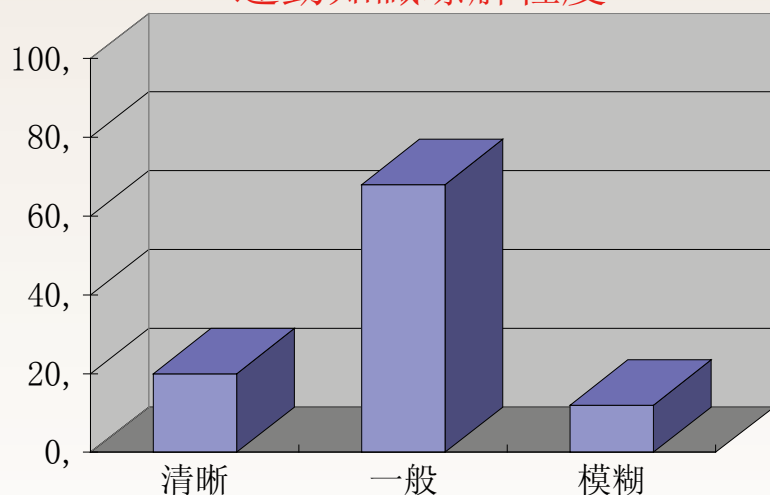
五、结论：

我们的老师、同学，工作学习生活压力虽然很大，但也不能只忙碌于工作、学习，也应该挤出时间，走向户外，走进自然，开展各种健身锻炼，确保运动，充分认识运动对保持和促进健康的重要性。

喜愛運動類型



運動知識瞭解程度



优异奖：“优化环境，健康成长”

鹤山市沙坪街道第一小学

一、前言：

学校是学生长时间活动的地方，育人环境的优劣对学生有潜移默化的作用，因此，本计划以“创设优美学校环境，令学子健康成长”为主题。唤起学生对学校环境的关注，并通过亲身的调查、实践，为创设学校优美环境出谋划策，身体力行。

二、目的：

以“优化环境，健康成长”为主题，共同努力创设良好的学习环境，培养学生的归属感及责任心，做一个有责任心的公民。

三、方法：

一、精确分工，提高计划进展的效率

在小组内做好分工，小组成员的分工如下：钟颖彤同学主要负责健康校园计划、调查报告及整改建议的撰写；陈嘉豪同学主要负责活动过程及调查取样的摄影；吴骐睿同学，主要负责电脑操作，包括资料录入及整理；何玟萱同学，主要负责原始资料的填写及联系相关的单位和学校领导。

二、根据实际，合理安排计划的进展

以从校外到校内的顺序对校园环境进行优化，以每月一主题活动的形式来推开，分别是：8月份，了解学校所处的社区环境；9月份，调查学校的整体布局；10月份，了解及改善学校的绿化环境；11月份，调查及改善课室的学习与活动环境；12月，调查及改善学校体育活动场所的设施。

三、活动的进展情况

根据计划书的安排，我们小组在8月开展了第一项主题活动，就是了解学校所处的社区环境，在8月2日，我们小组开展了第一项活动，了解一小所处的社区环境。我们先在软件室上网查找了沙坪的电子地图。通过分析，我们发现一小处于旧城区，四面都有马路，被住宅区和各类商铺包围着。接着，我们亲自去学校周围调查，并将有关数据进行记录，为我们的分析提供依据，并制定了优化方案。

另外，在9月份开展第二项活动，我们小组先在学校的档案室，查阅了学校的建筑布局图。然后对学校的建筑布局进行了分析，对数据进行了记录，最后形成了优化方案。

其次，在10月2日，我们小组在校园调查学校的绿化情况，详细地了解各种主要绿化植物的种类、特性及分布情况，对得到数据进行记录。

我们对活动取得的成果及进展以橱窗展览的形式对外公开，使全校的同学都来关心我们学校的环境。

四、活动成效

在开展这三项活动中，我们获得很多数据，为我们进行优化学校环境提供了重要的依据。比如：

在了解学校的社区环境时，我们发现学校四面都有马路，而且在东面和北面有325国道经过，车流量十分大，不但我们学校的环境影响大，而且对我们学生的安全也带来很大的隐患。

在了解学校的整体布局时，我们发现学校的布局动静分明，较合理。但北座教学楼太孤立，影响整体布局的美观。

在了解学校的绿化情况时，我们发现学校的绿化率高，且树木的种类较多，种植的方式也比较合理。但我们发现由学校正门到综合教学楼之间的楼梯绿化较欠缺，显得单调。东面勤工楼较低矮，楼顶没有绿化植物，不能更有效地隔离325国道对我校区的影响。

在前两项活动中，我们小组通过对数据的分析，撰写了优化学校周边环境及布局的建议方案（方案见计划书中的调查表）。我们将两份方案交给了学校行政室。通过学校的努力，我们的计划取得了明显的成效。

每天放学，交警都对学校正门的前进路实行封路措施，使学校的道路环境得到了优化，使我们学生的安全得到保障。学校加快了对北座与综合教学楼之间的安全走廊的施工进度，不用多久，我们学校的整体布局将会更完美。

五、结论：

通过开展健康校园计划中的各个主题活动，我们的每一位同学将会加深对学校的了解，将会树立更强烈的主人翁意识，使我们沙坪一小的环境更优美，更利于我们一小学生的健康成长。

学校整体布局调查表

	东边	南边	西边	北边
教学区		✓	✓	✓
运动区	✓			
生活区		✓		
布局评价	A 布局合理 B ✓ 布局较合理 C 布局不合理 D 布局混乱			
存在问题	北座教学楼显得孤立，影响整体布局的美观。			
合理的优化建议	学校整体布局优化建议方案 经过我们小组的调查了解，我们学校的整体布局较合理，能做到动静分明。但北座教学楼在整体布局中较孤立，而且只有一把楼梯上下楼，学生在活动中存在安全隐患，所以，我们小组提议： 加快北座与综合教学楼之间建安全走廊的工程进度，使北座与综合教学楼连为一体，令学校的整体布局更合理，更人性化。			

注：在相应的项目中打“✓”

文明进步奖：“鹤山职中无烟校园之PET计划”

鹤山职中

一、前言：

鹤山职中无烟校园PET计划于今年5月份在我校正式制定并实施，在短短的几个月时间里面，得到了学校领导、各位老师、各位同学的大力支持，很多活动都能够顺利地开展。我们知道，要推行PET计划，必须全校师生众志成城，万众齐心，从学校领导至每一位学生都应该拿出实际行动来响应PET计划。

二、目的：

据调查显示，我校学生有吸烟行为的人比较多，情况比较严重。我校深深地认识到，如果不对吸烟加以控制，不从根本上治理吸烟这种行为，将会严重影响到我校师生的身心健康，不利于学校的发展，从而愧对社会赋予我们学校的责任。鉴于此，我校决定在宣传（Publicize）、教育（Educate）、治疗（Treat）三方面下手，来实现“无烟校园”，并希望通过校园的影响从而实现“无烟社会”。很多的方法措施都会先以我校作为试点，然后推广至其它学校和小区。

三、方法：

在这短短的几个月时间里，我校在推行PET计划方面做了大量的工作，其中有：学校领导下发全校禁烟令、举行鹤山职中5-31销烟活动、成立鹤山职中“无烟大使”团队、在学校小广场展示“世界无烟日”主题宣传海报、定期利用学校广播台作有关吸烟方面的广播节目、播放“吸烟的危害”主题视频短片、开办戒烟培训班、开设戒烟诊所等一系列工作。在初赛过后，我们深知PET在社区推广方面的不足，因此增加了“戒烟网络日志浏览量PK大赛”以及“推广电子烟”。也许是对“电子烟”的认识不够彻底，这一条措施引发了评委的争议。在此，十分感谢李绍鸿教授，他对PET计划提供了许多宝贵意见以及独到的见解，使我们认识到“推广电子烟”的不可行性。

我们对活动取得的成果及进展以橱窗展览的形式对外公开，使全校的同学都来关心我们学校的环境。



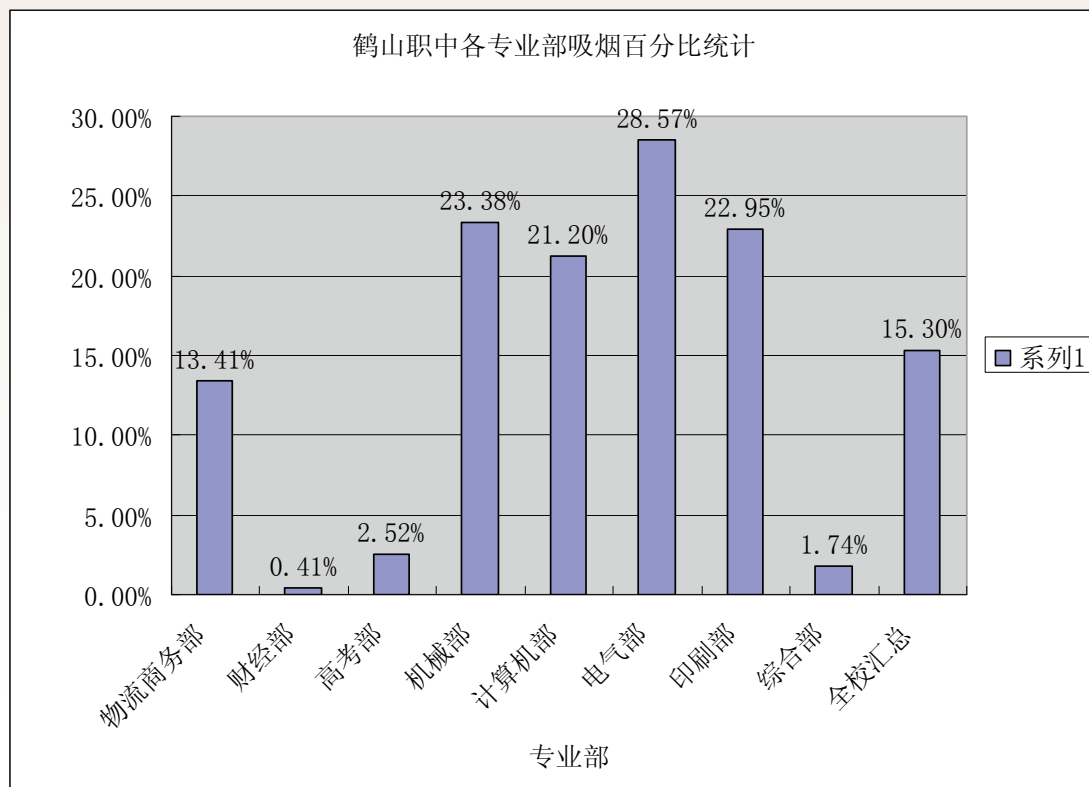
四、活动成效

在全校师生的共同努力下，PET取得了不错的效果，表现在：第一，在大力宣传下，许多学生甚至教师，开始对吸烟的危害有了具体而深刻的认识。第二，戒烟诊所的设立，使得有戒烟念头的同学获得了切切实实的帮助。第三，净化了校园风气。当然，仅仅这点成效是不够的，我们最想见到的是在PET向社会推广后会让全社会都认识到吸烟的危害，并提供行知有效的方法使人们say no to tobacco。



五、结论：

PET虽然在我校小有成绩，但其不足也是显而易见的。在面向小区推广方面，PET还是做得不够，因此今后还需要对PET进行有针对性的改造和完善。尽管PET在这次“健康校园决赛”中的表现未如理想，但我们会认真吸取经验和教训，仔细参长李绍鸿教授给出的建议，对PET取其精华，去其糟粕，全力以赴、做到最好。



文明进步奖：“环境卫生”

鹤山市沙坪街道第一小学

一、前言：

进入新世纪，新能源、低碳生活、绿道建设等新概念不断在我们小朋友的眼前掠过，同时冰岛火山灰、墨西哥湾油污、沙士病毒等困扰地球。在我们成长的校园里，学校不卫生的现象时有发生，如：有的学生乱扔垃圾、大小便不冲水、上厕所后不洗手、地面有积水不及时打扫等等，这对学生身体、精神健康都有坏的影响。现在全世界都在注重环境卫生，校园也不例外。我们的环境卫生工作刻不容缓，为了提高校园环境卫生，我想到了一个计划，宣传卫生知识，搞好校园环境卫生，给师生一个干净的学习环境。

二、制定环境卫生计划原因和目的：

在我们成长的校园里，学校不卫生的现象时有发生，如：有的学生乱扔垃圾、大小便不冲水、上厕所后不洗手、地面有积水不及时打扫等等，这对学生身体、精神健康都有坏的影响，我们的环境卫生刻不容缓。培养广大师生保护环境、讲卫生、美化校园的主题意识，致力促进学生身体、精神健康以致社区健康为目的，开展系列主题教育活动。通过开展校园环境卫生建设，改善了学校环境面貌，促进了校园风貌和精神文明的提升，从而达到校园整洁，秩序井然，行为规范，文明和谐。

三、校园环境卫生计划

1、环境清洁：由各年级各班划片包干负责，做到壁净地洁，无杂草、无果壳纸屑、无蚊蝇滋生地，废纸箱、垃圾桶要保持清洁。实行天天打扫，一周一小扫，一月一次大扫除的卫生制度。校园环境应达到净化、美化。地上无纸屑、果皮、烟头、痕迹、污物、废物及积水。无枯枝败叶，无杂草。墙面、树木无乱写、乱画、乱张贴现象。垃圾存放不裸露并及时清理，校园内无乱搭建、乱停放现象。

2、办公室清洁：地面清洁无纸屑、无果壳杂物和无痕迹。窗台干净整洁，墙面、天花板无污迹，无蜘蛛网。无灰尘，桌椅、办公用品等摆放有序，室内要空气清新。玻璃门窗清洁透明，办公桌摆整齐，桌面上不乱堆作业本和有关教学用具。各办公室的卫生工作每日要有人负责打扫和整理。

3、教室清洁：地面清洁无纸屑，无果皮杂物，无痕迹，墙面天花板无污迹、无蜘蛛网，玻璃门窗清洁透明，课桌椅和卫生用具按规定摆放整齐。保持开窗通风，经常保持空气新鲜。

4、厕所清洁：专人负责打扫厕所，做到天天打扫冲洗每15-30分钟冲一次水。厕所必须保持整洁卫生，壁净地洁、便道无垢物，无蛆无蝇。做到六无：无污垢、无乱涂刻、屋顶无蛛网、地面无积水、无痕迹、无纸屑果壳。厕所内设有卫生纸、卫生筒，防止下水道阻塞。校医室或卫生保健老师负责检查督促。

5、个人卫生：注重学生个人卫生及健康。培养每个学生有良好的习惯，学校定时不定时抽查个人卫生，适当时候在学校开展卫生知识专题讲座，使每个学生养成良好的卫生习惯，做到“四勤”（即勤剪指甲、勤洗澡、勤换衣服、勤漱口刷牙）；“四不”（不乱丢果壳纸屑、不喝不卫生的水、不随地吐痰、不随地大小便）。要求各中队定期检查。如发现传染病，应及时向校保健教师报告，做到早防早治。校保健室建立学生传染病档案。

6、食堂卫生：厨房餐厅整洁，公用餐具天天消毒，无油腻，生熟食物严格分离，并有防蝇、防尘、防腐设备。食堂所有从业人员必须有健康证，卫生知识培训合格证上岗；做到“四勤”（勤洗澡、勤剪指甲、勤理发、勤换衣服）；并建立食堂工作人员卫生制度。制定食堂卫生标准。学校食堂必须持有食品许可证。校园内饮水机要定时清洗，更换机芯，以确保师生的饮食卫生。

四、推广环境卫生的流程和发展：

学校利用校会向全校师生宣读校园环境卫生计划。并向全体师生发出的倡议书。与此同时，学校组织开展了九个一活动：

- 1、每月举行一次推广“校园环境卫生”主题班队会。
- 2、各班提出一句班级环境卫生标语或口号参加学校环境卫生标语征集活动，选择其中优秀的作品制成卡片展览。
- 3、每月观看一次环境卫生电视教育短片。
- 4、开展给一棵小树挂牌和认养护绿活动。
- 5、开展每人一次“校园环保节约，低碳节能体现活动”①步行或和成人一起骑自行车进行健身锻炼；②培养学生学会垃圾分类回收③教科书循环使用等。
- 6、走进一个社区开展“环境卫生计划”签字活动。
- 7、倡议全校师生每天少用一个塑料袋，减少白色污染。
- 8、积极参与校园内外的环保活动，在校园绿化的基础上，倡导师生爱绿护绿，让绿化活动成为师生文明生活，健康生活的一种方式。
- 9、学校结合环境卫生专项整治，“远离毒品”禁毒活动，预防疾病等宣传小报，知识竞赛，各种环境纪念日，宣传活动日，疾病预防日，爱国卫生月等有意义的活动和节日结合起来，并编印制成富有教育意义的一本小册子，通过广泛宣传，使全校师生可以认识创建健康环境校园的重要性及真正掌握环境卫生的含义。

五、计划的成效

关于计划一、我们在9月1日新学期开始，在全校范围内，每一个月都进行推广“校园环境卫生”主题班会。9月份我们举行了主题为“健康校园”的班会，培养学生保护环境讲卫生的意识，使我们的校园更加美丽健康。10月份我们将开展“绿色校园”的主题班会，结合校园绿化，提倡学生爱绿护绿，使之成为一种健康的习惯和生活方式。同学们表现踊跃，争相为美好校园出一份力，承诺以实际行动去美化校园。以后我们将继续将活动进行和推广下去。

关于计划二、我们发动学生制作了一些班级环境卫生标语或口号，学生绘写制作的标语口号是“一片绿，一片情，一片温馨。”“校园美如画，全靠你我他。”“保护环境，从我做起。”“保护环境生态，共创美好校园”

关于计划三、我们通过学校红领巾电视台在9月和10月份分别播放了两套环境卫生电视教育短片，它们是《绿色校园行》《校园保卫战》，全校学生都认真观看了这两部富有教育意义的短片，并深受启发，纷纷表示支持这一活动。

关于计划四、在鹤山公园和南山公园，有我们不少的同学认养小树并挂牌护绿，使我们的活动得到推广，并在社区中产生较大的反响。

关于计划五、由于学校和社区周边交通环境比较复杂，车流人流较多，容易造成环境和空气受到污染，我们提倡学生的父母用自行车接送小孩，减少噪音和污染。学校各个角落分别有可回收和其它回收的垃圾箱，学生将垃圾按照不同的类别进行分类回收，。我们学校早在两年前已经仿效香港中小学，每个学期对各年级的术科书进行回收，并且实行循环使用，以后我们将继续采用这一环保行动。

关于计划六、我们通过走访社区，访问社区的管理人员和环卫工人，对社区的环境卫生进行摸底调查，详细了解社区的卫生现状，签订维护社区环境卫生的协议书，并且得到有关人员的支持和配合。

关于计划七、每个学期开始，我们的同学都自觉使用布制的环保袋去装餐具和学习用具，由于都是耐用环保的材料，我们都大力提倡，减少或不用一次性胶袋。

关于计划八、让绿化成为健康生活的一种方式。由本学期开始，学校在校园里的正门和大楼梯，都扩大和增加了绿化的面积，使广大师生时时刻刻都接触到绿的信息。

关于计划九、9月和10月通过发动学生制作宣传小报、举行环保知识竞赛等活动，准备在学期结束的时候将相关的活动资料编印成富有教育意义的一本小册子。

六、计划的结果：

各中队根据本班学生的特点制定了相应的活动计划并开展了丰富多彩的教育活动。同学们利用信息技术课上网查找资料、到学校图书室借阅相关资料等形式，开展环境卫生调查，创编环境卫生小报，每周进行全校卫生评比。在开展“校园环保节约 低碳节能体现活动”——步行或大人一起骑自行车回校，教科书循环使用、垃圾分类回收，学校为队员们和家长提供一个节能卫生的交流平台，培养队员资源短缺的危机意识，而队员们体现生活更体现了“保护环境、美化校园”的主题意识。

学校还号召同学们走进社区，开展走进社区环境卫生计划签字活动，宣传环保节能卫生行动的意义，动员家长和社区居民一起参加学校组织的“环境卫生”活动中，为节约资源出一份力，为创造一个和谐卫生的社会，做出应有的贡献，共同建设我们美好的家园。

其它参与作品：“讲究卫生，健康与我同行” 古劳中学

卫生习惯是一个城市市民素质的体现。是否讲究个人卫生，不但反映出这个城市的生活水平，也反映出这个城市市民的文明程度。对于个人来说，是否讲究个人卫生反映出这个人的思想觉悟、道德水平和文化素质的高低。卫生与健康是生活质量的保证，同时也是社会文明水平的体现。良好的日常习惯是预防疾病、促进健康最根本、最有效的保障。一场非典改变了人们的卫生习惯，然而人们表现出的被动性，让人无法不怀疑这是否只是一场风波带来的短暂现象。当风波渐渐平息后，这些好不容易培养起来的卫生习惯会不会也随之消逝呢？所以我们小组组织了讲究卫生的专题。

本次活动的目的：

- 1、让卫生意识真正深入到每个同学的心中，使每个同学都树立起卫生意识，从而能够爱护环境卫生。
- 2、通过宣传教育，让学生树立健康第一的观念，明白健康与卫生的重要性，远离疾病，必须改掉不良习惯。
- 3、营造校园文明氛围，提高个人素质，促进同学良好卫生生活习惯的养成。

本次活动分三个单元，贯穿整个学期。

单元一：广泛宣传，营造良好的舆论氛围

通过宣传倡议，发挥校宣传栏、黑板报、校广播站、国旗下讲话、班会课的作用，使学生了解养成良好的卫生习惯和保护校园清洁的重要性

单元二：活动实施

按以下内容进行

- 1、个人卫生知识讲座
- 2、定四月份为“卫生习惯养成月”，并开展以“我为校园整洁弯弯腰”为主题的专项活动
- 3、开展“洗手日”活动
- 4、开展“我来当健康大使”

单元三：总结评比

结合值周老师及志愿者校园监督岗的打分，通过国旗下讲话及早操晨会对活动进行总结，定期和不定期地进行检查等。

为养成同学良好的卫生习惯，我们充分利用橱窗、广播、黑板报、晨会等各种阵地，开展卫生教育，号召同学们自觉遵守卫生制度，自觉养成卫生习惯，人人争做“卫生小天使”。要求每一个同学认真做到“不乱扔果皮纸屑，不随地吐痰，不破坏绿化及设施”等规章守则，养成良好的卫生习惯，增强同学们的卫生文明意识，积极营造了讲文明、讲卫生、讲科学、树新风的良好氛围，提高同学们参与卫生活动的自觉性。



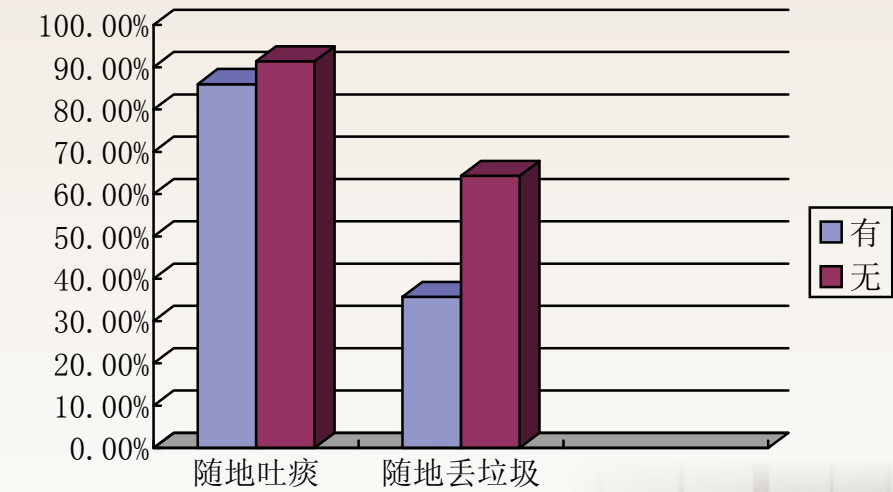
通过各种活动，同学对健康知识有更多的了解，时刻提醒自己要讲卫生，养成讲卫生的好习惯。以前乱丢垃圾、随地吐痰、便前便后不洗手等不良现象大大减少。

良好的卫生习惯不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事，并时时伴随在我们的一举一动之中。养成良好的卫生习惯其实并不难做到，它只需要我们在平日的生活中，保持清洁净爽，远离龌龊肮脏，保持勤劳乐观，克服萎靡懒散。

3、教室清洁：地面清洁无纸屑，无果皮杂物，无痕迹，墙面天花板无污迹、无蜘蛛网，玻璃门窗清洁透明，课桌椅和卫生用具按规定摆放整齐。保持开窗通风，经常保持空气新鲜。

4、厕所清洁：专人负责打扫厕所，做到天天打扫冲洗每15-30分钟冲一次水。厕所必须保持整洁卫生，壁净地洁、便道无垢物，无蛆无蝇。做到六无：无污垢、无乱涂刻、屋顶无蛛网、地面无积水、无痕迹、无纸屑果壳。厕所内设有卫生纸、卫生筒，防止下水道阻塞。校医室或卫生保健老师负责检查督促。

	勤洗手	勤剪指甲	勤换洗衣服	早晚刷牙
是	36.7%	25%	46%	21.2%
否	63.3%	75%	54%	78.8%



其它参与作品：“健康饮食在校园” 沙坪街道第一小学

在开展“健康饮食在校园”建设过程中，我以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，认真落实科学发展观，根据鹤山市建设健康校园工作精神，努力按照“健康饮食在校园”目标与要求，搞好“健康饮食在校园”建设工作。通过一个学期的工作和努力，我校建设“健康饮食在校园”的工作已初见成效，基本上实现了我们的工作目标，不仅改善了学生偏食、膳食结构不合理，饮食不卫生的问题，同时，也在一定程度上改善孩子肥胖或营养不良等情况。促进了学生的健康饮食行为的形成和身体素质的提高，有效地增强下一代的体质，培养学生良好的饮食习惯，预防和控制了学生的常见病、食物中毒等发生，现从三方面总结如下：

一、 加强领导，明确分工，保障建设“健康饮食在校园”工作有效开展

成立建设“健康饮食在校园”工作领导小组

为保障“健康饮食在校园”建设工作目标的顺利实现，成立了以校长为组长，德育室、教导处、总务处、少先队负责人共同参与的“健康饮食在校园”工作领导小组，明确分工，各司其职，由膳食科主任全面负责日常管理工作。学校将“健康饮食在校园”建设工作纳入学期工作计划，并定期分析研究学生膳食结构和饮食习惯，保障建设工作的正常开展。

二、 加大投入，搭建平台，营造建设“健康饮食在校园”良好环境

加强校园环境改造，开展“健康饮食在校园”宣传教育指导活动

为营造良好“健康饮食在校园”环境，学校利用大修的机会，对饭堂及饭堂厨房进行了大修，尽可能使在校学生更好地获得与其年龄相符的饮食知识，使他们在促进健康方面更具有自查性和责任感。每周一开设饮食常识教育课，宣传健康饮食知识，通过教育逐步使学生树立健康饮食的科学理念，培育他们良好的个人健康饮食习惯。

此外，学校还利用广播、橱窗、宣传栏、黑板报等媒体开展形式多样的建设“健康饮食在校园”的主题宣传活动，建设“健康饮食在校园”的良好氛围。

三、 以人为本，提供服务，提升建设“健康饮食在校园”的工作水平：

1、加强饮食卫生指导工作

为预防孩子因不注意饮食卫生而诱发的肥胖或营养不良等情况，学校定期组织各级医疗保健机构，为学生提供基本饮食卫生保健服务，开展体格检查，合理的膳食结构制定等。坚持为每位学生建立个人健康饮食档案，以便于跟踪了解学生身体素质的提高。为培养学生良好的饮食卫生习惯，加强对食堂在膳食营养、卫生工作的指导、监督，定期对食堂膳食结构的营养状况进行评估，通过调整食堂膳食配搭来改善学生的营养汲取。定期召开生活委员会议，听取学生对伙食的意见。

2、加强家庭膳食结构的安排指导

为增强学生的体质培养学生良好的饮食习惯。我校坚持定期与家长沟通。如：组织召开家长、教师健康饮食交流会；营养师讲座和派发膳营养指南等活动。通过以上措施的落实，提高学生的健康饮食意识和身体素质已初见成效。

今后我们将继续努力，开拓创新，力争使建设“健康饮食在校园”的工作上一个新的台阶。使学生把良好饮食习惯带回家去，让健康饮食之花开遍孩子生活的第一个角落。

其它参与作品：“饮食与营养” 沙坪街道第一小学

2010年我创建健康校园工作，在邓小平理论和“三个代表”重要思想的指引下，深入贯彻落实科学发展观，严格按照市教育局的统—的要求，争先创优，改革创新，求真务实，统筹推进我校健康校园创建工作。现将我校创建“健康校园”工作汇报如下：

一、加强组织领导，建立创建机制。

认真学习市教育局有关文件，组织人员外出学校参观、学习创建“健康校园”的经验，首先统一创建思想，提高认识，引导教师明确创建“健康校园”的意义，其次在提高认识、统一思想的基础上，我校加强了对创建“健康校园”工作的领导，成立了以校长吴福辉同志为首的创建“健康校园”工作领导小组，各年级组长、班主任、学生家长代表为组员。为使这项工作走向正轨，不流于形式，学校制定创建“健康校园”工作计划、研究创建措施、明确人员职责、健全规章制度、检查实施情况等工作，从而保证了创建“健康校园”工作的规范、有序、持续的开展。

二、积极参加培训，夯实创建基础。

为了使“健康校园”创建工作有序开展，我校组织分管领导和部分骨干教师多次参加有市教育局组织的培训，并由骨干教师通过多形式、多渠道、多方位地组织全校教师、学生及家长进行了饮食习惯方面的知识培训，提高思想认识，夯实理论基础，提高实践能力。

1.专门培训与交流学习相结合。学校安排分管领导和班主任、健康教育教师参加市教育局组织的培训。

2.集中学习与自我学习相结合。我校利用升旗仪式、专题讲座、校园广播等形式，组织师生进行集中学习；另一方面还要求师生充分利用黑板报、宣传橱窗等资源进行自学。并要求班主任按照我校创建健康校园的要求对学生进行培训学习。

3.校内培训与校外培训相结合。学校除了对教师和学生进行培训外，还通过召开家长会、发放告家长书等形式对家长进行相关的培训。通过小手拉大手活动，要求学生和家长一起学习饮食习惯方面的知识。

三、开展健康教育，培养良好饮食习惯。

以学校开展健康教育为契机，进一步培养学生良好的饮食习惯，让学生树立一种科学的饮食观。

1.开设健康教育课程。学校开设健康教育课，每周一节课，并定期进行健康知识和饮食习惯的培养讲座等活动。

2.拓宽教育教学渠道。学校利用橱窗、黑板报、校园广播站等宣传阵地，通过开展健康教育专项活动、专题饮食习惯讲座、等活动，进行培养饮食习惯的宣传和教育。

在创建“健康校园”过程中，我校进行了不懈的努力，今后，我校将以优秀学校为榜样，振奋精神，锐意进取，将健康校园工作落到实处，真正构建健康和谐的校园。

为甚么要推动学校健康？

为了建立一个全面性的健康环境使学童及教师在这优宜的环境下接受教育、学习、工作及生活。还有帮助年青人和将来的成年人，建立一个良好基础，使他们日后有更健康、更长寿、更满足和更有生产力的人生。

推行健康促进学校概念的条件：

- ❖ 具备有关的知识和技能的教师
- ❖ 经费及其它资源
- ❖ 校长的支持及政策的配合
- ❖ 学生及家长的参与
- ❖ 与社区组织合作

健康促进学校的内容及标准：

- ❖ 订立学校健康政策
- ❖ 设立健康学校环境
- ❖ 健康学校社区环境
- ❖ 社区的参与和行动
- ❖ 发展个人健康技巧
- ❖ 提供健康卫生服务

如何有效地在学校推行健康教育？

- ❖ 让学生及其家庭一同参与
- ❖ 让社区更多的人士参与其中
- ❖ 一个综合、有组织及跨学科的计划
- ❖ 融合健康教育于其它富创意的学校促进健康概念与活动

如何有效地在学校推行健康教育？

- ❖ 以多元化的教学方法及策略
- ❖ 讲授健康教育，让学生能主动投入学习。应视学生乃不同的个体，并强调他们的需要
- ❖ 让少年人能参与与健康有关的决策过程

教师培训：

- ❖ 健康教育专业文凭课程
- ❖ 学校促进健康计划
- ❖ 讲座及工作坊

香港健康学校奖励计划：

- ❖ 以健康促进学校理念为基础
- ❖ 提升教育成就
- ❖ 加强个人健全发展
 - ◆ 身体健康
 - ◆ 心理健康
- ❖ 让学童的生活质素得以改善
- ❖ 施行健康促进学校的参照标准
- ❖ 监察机制
- ❖ 确认成就

健康校园计划花絮

筹备



中共鹤山市委副书记赵长欢女士及鹤山市人民政府邱文健副市长讨论推行健康校园计划



健康校园计划2010委员会首次工作会议

启动仪式



健康校园计划2010于3月18日举行启动仪式



健康校园计划2010委员会副主席李绍鸿教授致辞



健康校园计划2010委员会主席李绍发先生赠送纪念品给鹤山市教育局副局长邓继明先生



香港防癆心脏及胸病协会主席梁仲清先生致送锦旗予鹤山市副市长赖燕芬女士



首席导师区炳麟先生介绍健康生活模式



香港教育行政学会主席申庞得玲博士分享推行健康校园经验



导师何锦培先生讲解如何有效地推行健康教育

培训课程



前香港教育署副署长关定辉先生担任
导师与学员讨论环境卫生的课题



导师许惠卿女士分析学员设计的饮食
餐单



导师戚嘉敏女士解释无烟校园的理论



导师吴秀英女士讲解运动安全知识



导师黄颂贤先生向学员示范正确的伸
展运动



香港防痨会总干事陈英仪女士担任导
师讲解压力与健康



学员一起练习热身运动



健康校园计划2010闭幕礼大合照

决赛及闭幕典礼



健康校园计划2010决赛评审委员



健康校园计划2010委员会秘书长
李宝明先生担任决赛司仪



李绍鸿教授与邓继明副局长颁赠奖杯
及奖状予冠军队伍



比赛队伍演述健康校园计划书：



冠军队伍到访香港参加「公共卫生及预防医学」学术会议2010
分享计划内容及领取奖金



委员会名单、主办机构及鸣谢

健康校园计划2010委员会

主席	李銓发	湾仔中西区工商业联合会
副主席	李绍鸿	香港防癆心脏及胸病协会
副主席	邓继明	广东省鹤山市教育局
秘书长	李宝明	湾仔中西区工商业联合会
秘书	吴胜洋	香港防癆心脏及胸病协会
秘书	区静涛	广东省鹤山市教育局
顾问	赵长欢	广东省鹤山市人民政府
顾问	邱文健	广东省鹤山市人民政府
顾问兼导师	陈英仪	香港防癆心脏及胸病协会
首席导师	区炳麟	
导师	何锦培	戚嘉敏 吴秀英 黄颂贤
嘉宾导师	关定辉	申庞得玲



编辑委员会成员：

李绍鸿	陈英仪	关定辉	吴胜洋
区静涛	区炳麟	何锦培	

主办机构：

湾仔中西区工商业联合会 广东省鹤山市教育局

协办机构：

香港防癆心脏及胸病协会

鸣谢：

中共鹤山市委统战部
鹤山雅图仕印刷有限公司
全球华人公共卫生协会

