



健康學校

學生家長教師同實踐

獲嘉許狀教師

伍美莊老師（教學年資：20年）

陳翠容老師（教學年資：23年）

馮偉明老師（教學年資：21年）

所屬學校

大埔崇德黃建常紀念學校

教學對象

小一至小六（常識科）

教學理念

「不斷轉變，探求最合適的教學模式。以往採用的直接灌輸式教學方法，雖然學生可以吸收知識，卻未能達到實踐之效；既實踐又探究，才能引起學生學習動機及得見成效。」



教師專訪

大埔崇德黃建常紀念學校（下稱黃建常學校）是個彩色校園，而它的色彩，是需要細心感受的。一個個健康活潑的小朋友在校園內學習、遊玩，臉上掛着天真的笑容，手上拿着富有營養的零食。健康燦爛的笑容背後，是學校三位常識科教師的教學成果，也是學生對知識探求的自發精神。

各種都市病在社會肆虐，市民的健康紛紛響起警號！要灌輸健康生活訊息，必須從小做起，黃建常學校的三位老師伍美莊、陳翠容及馮偉明決定，由2000年起，為常識科大革新，其中更特別提倡健康校園，透過生動誘導的方式，向學生灌輸健康知識。馮偉明老師指出：「要學生明白道理並不難，重要的是如何讓他們實踐。過往學校一般採用直接灌輸式教學方法，學生雖然可以吸收知識，卻未能達到實踐之效。」伍美莊老師舉例：「大部分人都知道薯片、汽水危害健康的零食，但有誰能真正做到戒絕這些食物？實踐和探究，才是常識科主要的學習方法與目的。」

學生替總統解決健康問題

三位教師，按照不同年級學生的需要，釐定及設計了一系列探究式課題，並將課題編入正規常識科課程內。「以一年級為例，

常識科學習主題圍繞着健康零食。我們在學期初教授學生健康零食的知識，舉辦活動引發他們的學習動機；並在學期末課堂上進行『與克林頓叔叔對話』小遊戲，學生化身成健康小專家，以過去學習所得的常識為前美國總統解決健康問題。整年的教學中，教師均擔當輔助角色，主要以學生發問、探究為主。」集探究與遊戲於一身的學習方法，既可強化知識，又能引發他們探求知識的動力。

邀請家長小息賣水果

所謂知易行難，要讓學生真正實踐健康校園生活，則須在行為態度上做工夫。「學校與家庭是學生最常流連的地方。首先從學校着手，黃建常學校的小食部不出售汽水、薯片等危害健康的零食，在校內如出現這類零食的學生便會視為『重大發現』。當這些觀念灌輸到腦海裏，久而久之便成為一個文化。當然，要養成長久的健康零食習慣，家長協助絕對少不了。學期初我們邀請家長，帶同各式各樣的水果在早會及小息時售賣給學生，家長的參與令學生更投入活動，同時讓家長體驗健康零食的重要性，讓孩子在潛移默化中成長。」

子女健康成長固然重要，但也要照顧家長對子女的學業成績的關注。伍美莊老師坦言，要使到家長明白常識科着重實踐多於分



在推廣健康校園的活動上，朱副校長與「士多啤梨大使」進行猜皇帝遊戲，學生既緊張、又興奮。

數的真諦，的確需要好一段時間。

「家長始終擔心子女的分數，我們透過與大學、區內機構、醫院合作做一些研究、資料搜集，且備有一隊由醫生、大學導師組成的教學顧問，讓家長明白健康校園的重要性，以及提升家長對學校的信心。另外，當學生在身心健康上漸見成效，便是學校給家長的最好證明。幸而常識科改革推行多年，家長亦給予很大支持與配合，讓計畫得以順利推行。」

讓教師適應新教學模式

相比得到家長的認同，三位教師認為，最大的困難來源自教師本身。陳翠容老師解釋：「過往教師角色只在於教授專業知識，但隨著通識教育的來臨，在教學模式上亦需作出相應改變。為了讓其他任教的教師適應新的教學模式，我們先讓他們觀課，並經常着意於討論及分享教學，令他們逐步適應。同時，大家亦可參與設計教材和課堂主題，讓教學起來更加得心應手。」

黃建常學校的三位獲獎老師期望，學生可以透過常識科得到的知識，由自身出發，實踐到社會上，並努力在各方面發揮常識科的探究精神。



教學分享

我們的信念

健康教育是終身學習的過程，我們以發展「健康學校」為長期目標，也是健康教育的延伸。「健康」是從每天的生活及環境中創造出來，而推廣健康亦應以日常生活的場所為基地。學校是學生學習及日常生活的重要環境，我們希望讓學生的學習得到鞏固，並從生活中確立及實踐健康的習慣與行為。



水果就是寶

小學常識科的「健康與生活」範疇是新課程的一部分，着重發展學生個人健康生活習慣，培養學生對健康生活的價值觀持有積極態度，配合不同持續發展計畫，從而可以衍生個人、社會及人文教育學習領域上的教學實踐。這個教學實踐內容設計，包括從學生的成長與發展開始，培養出良好的個人健康管理方法，發展至了解社區和世界性的健康推廣和發展趨勢，當中不斷強調溝通和尋求支援的技巧，是由內而外、由近而遠的。

發展經歷

- 確立發展「健康學校」長遠的目標及完整的校本學校管理系統；
- 引進世界衛生組織的「健康學校」概念，訂立發展「健康學

校」的長遠目標；重整行政架構，成立健康促進組，負責策劃及推廣；設計全校性、綜合性的健康教育課程；運用有效策略，善用時機及開拓資源；

- 建立龐大社會網絡：成立健康教育顧問團，參與大埔倡健學校計畫、香港健康學校獎勵計畫及不同大學的研究計畫；
- 建立專業的團隊：成員能以身作則、富使命感、勇於創新及接受新挑戰，大家都深信「健康教師」必可培育「健康學生」；此外，除持續終身學習外，更將層面提升，拓展國際視野；
- 善用評鑑：不斷反思，自我完善；
- 創建健康環境及設施：發動全校師生、家長親手建設及美化健康校園環境，培養「歸屬感」。

歷程

- 2000年起，在常識及其他學科滲入健康教育元素，設計不同主題的跨學科活動；
- 2000年5月，舉辦大型健康活動—「家庭健康日」，逾2500人次參與，是次活動對日後推廣健康教育工作帶來極大幫助；
- 根據2001/2002年香港中文大學為我們完成之「學校整體校本需求評估」，我們設計了以下兩項全校性及主題活動：「親

親洗手間」及「零食起革命」活動；

- 2002年底，參與教育統籌局之種籽計畫—「課餘護眼及柔軟體操運動研究計畫」，建立全校師生每天做早操文化；
- 2003年，香港爆發非典型肺炎，我們把握推展「預防傳染病教育」的重要時機，推出跨學科「洗手抗炎運動」，讓學生認識傳染病管理及控制與公共衛生之重要關係，更藉此向學生灌輸生命教育及培養關懷社會的態度；
- 2003年，我們推展「生命在我手」之行動研究計畫，營造我校的「欣賞文化」；
- 2004年，我們與不同的大學合作，推動多項研究計畫，包括「能量代謝研究計畫」、「過敏症健康研究計畫」等；
- 2004年底，本港登革熱爆發，我們除在常識課程中作適當調適，加強及鞏固學生預防傳染病知識外，更與教育統籌局合作設計「預防登革熱」活動周；
- 2005年，我們設計跨學科活動：「百寶袋日」及「高鈣運動」，着重由學生向「身邊人」推廣有關健康訊息，提升學生實踐健康生活的使命感；
- 2006年，我們參與香港中文大學之「健康幼稚園獎勵計畫」，帶領及支援區內幼稚園發展不同之健康教育課程。



評審撮要

教學實踐的啟示

多年以來，我們不僅經常分享推廣健康教育的心得，更多次遠赴海外，出席國際性的交流會，與不同界別的官員或學者分享有關的策略與成效。

我們了解小學常識科的「健康與生活」範疇是新課程的一部分，要掌握得宜，必須提升專業知識。而發展「健康學校」更是世界性的課題，因此，我們都致力開拓國際視野，透過不同教學模式或專業交流，達致改善我們的學與教。

索取上述教學實踐資料的途徑

聯絡：伍美莊老師

教師與其他同工分享工作的方式

可瀏覽本校網頁發佈之分享會

聯絡方法

校址：新界大埔第一區東昌街

電話：2653 5565

傳真：2656 2856

電郵：wksama@netvigator.com

網址：wks.hkcampus.net

努力營造一所非常整潔的「健康學校」，並在學校生活及課程上盡力配合

小組教師態度積極，努力營造一所「健康學校」。負責教師表現投入，由2000年開始，為學校逐步建立一個無論操場、課室、走廊，甚或洗手間都很整潔的健康校園。課程設計上，在常識科及其他學科滲入健康教育元素，並以全方位學習策略設計不同主題的跨學科活動。

學校每年訂立一些有關「健康校園」的主題活動，全校教師、學生、家長一同參與。每年擬定主題後，課程統籌主任與各科商討如何配合融入有關元素，以教導及鞏固學生有關「健康」的知識，再以活動鞏固及建立良好態度。

以評審委員觀課的五年級教節為例，主題為青春期的生理衛生，教學內容包括認識影響青春期發育的因素，從而接受自己的外觀和肯定自己的獨特性，了解暗瘡的成因和處理暗瘡的方法、面對暗瘡的正確態度等，教師態度積極生動，技巧合適，並經常邀請學生發表意見。另一觀課的一年級教節，主題是健康飲食，以「少鹽、少糖、少脂肪」為教學重點，教師的課室管理良好，教學技巧運用得宜，學生活潑主動，熱烈參與。從觀課的教節及課程規畫文件所見，課程設計與營造一所「健康學校」的目標互為呼應，相輔相成。



士多啤梨大使活動讓學生明白健康飲食的重要