

匡智翠林晨崗學校
2023-2024 年度
德育及公民教育主題月教學大綱

主題月名稱：身心靈·齊健康

日期：11/9 - 10/11

主題月總目標：

透過「身心靈·齊健康」主題，促進學生關注身心靈健康，並培養他們對自己和他人的關愛與尊重。透過課堂活動，如：行山、非華語活動工作坊等等，提升學生對心理健康的認識，鍛鍊身體，擴展跨文化交流，以達成身心靈健康的平衡，並鼓勵他們在日常生活中展現出關愛精神。

各組主要目標

小學組：

- 學生能說出何謂身心靈健康，並明白這是整體健康的重要組成部分。他們能理解身體和精神的平衡對於健康的影響
- 學生能說出健康生活方式，包括：均衡飲食、規律的運動和適當的休息，並承諾於生活中實踐
- 透過參與非華語文化活動，讓學生學習及認識不同的文化，從而展現出尊重及關愛精神

中學組：

- 學生能說出何謂身心靈健康，並明白身心靈健康的重要性，並承諾於生活中實踐
- 學生能掌握健康生活方式，包括：均衡飲食、規律的運動和適當的休息，並說出不良生活方式對身心靈健康的影響
- 透過參與非華語文化活動、讓學生學習及認識不同的文化，從而展現出尊重及關愛精神

POAS：

- P249 能定期(每星期 2 次或以上)進行適當的運動。
- P254 能以恰當的方法管理及宣洩負面的情緒，例如：去一個角落冷靜自己。
- P255 懂得一項或以上自我鬆弛的方法，例如：深呼吸、聽音樂等。

十個首要培育的價值觀和態度：

- 關愛

七個學習宗旨：健康的生活方式：

- 健康的生活方式及身心均衡發展

匡智翠林晨崗學校
2023-2024 年度德育及公民教育主題月活動大綱
主題月名稱：身心靈·齊健康

日期	教學大綱 / 重點 (請寫出所選用之教學模式、施行方法， 以及配合發展之共通能力。)	教學活動及形式	時間
12/9	介紹本主題月各組目標 中學及小學： ➤ 簡介全年關懷目標 ➤ 認識全年主題月主題 ➤ 認識主題月目標及活動預告 ➤ 宣傳德育至叻星及學習習慣小冊子目標及內容	全校	9:20 至 10:00 (一節)
	國安教育 小學及中學： ➤ 透過有聲故事繪本及問答，認識國旗和區旗正確的展示方法，培養國民身份認同 ➤ 簽署承諾書，承諾尊重國旗、區旗、並於升旗禮中表現有禮	分班	10:00 至 10:20 (一節)
26/9	身體健康 小學： ➤ 透過簡報、影片，介紹健康生活方式，包括：健康飲食、恆常運動、保持個人衛生、生活常規。 ➤ 透過生活事件及角色扮演，讓學生分享及展示如何實踐健康生活方式 中學： ➤ 透過簡報介紹健康生活方式，包括：健康飲食、恆常運動、保持個人衛生、生活常規及拒絕煙酒與危害精神毒品。 ➤ 透過個案分析及角色扮演，讓學生分析不同情境中主角有否實踐健康生活方式，給予改善建議。	分班	9:20 至 9:50 (一節)
3/10	小學：南亞文化工作坊 ➤ 與非華語小組合作，透過舉辦工作坊，讓學生認識多元文化的藝術活動，也藉以學習不同的消閒方法，培養健康的生活習慣。 中學：遠足樂 ➤ 透過短距離遠足活動，讓學生接觸大自然，保持身體及心靈健康，體驗運動的樂趣。	分班	9:20 至 10:20 (兩節)
17/10	小學：遠足樂 ➤ 透過短距離遠足活動，讓學生接觸大自然，保持身體及心靈健康，體驗運動的樂趣。 中學：南亞文化工作坊 ➤ 與非華語小組合作，透過舉辦工作坊，讓學生認識多元文化的藝術活動，也藉以學習不同的消閒方法，培養健康的生活習慣。	分班	9:20 至 10:20 (兩節)

日期	教學大綱 / 重點 (請寫出所選用之教學模式、施行方法， 以及配合發展之共通能力。)	教學 活動 及 形式	時間
31/10	<p>精神健康</p> <p>小學:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 透過簡報，簡介何謂精神健康並明白身心靈健康的重要性 ➤ 透過觀看影片，學習不同的情緒及正確表達情緒的方法 ➤ 透過情緒溝通角，鼓勵學生主動表達情緒 <p>中學:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 透過簡報，簡介何謂精神健康並明白身心靈健康的重要性 ➤ 透過生活事件，學生討論正確表達的方式，例如：不開心不是逃避，而是找家人、社工、老師幫。 ➤ 透過情緒溝通角，鼓勵學生主動表達情緒 	分班	9：20 至 9：50 (一節)
7/11	<p>總結活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 重溫年度關懷目標和本主題月目標 <p>以本主題學習花絮作總結，鼓勵學生繼續實踐所學，明白身心靈健康的概念、意義和重要性</p>	全校	9：20 至 09：50 (一節)