

## 幼稚園及小學課程

生活教育活動計劃 (LEAP) 為幼稚園及小學提供的健康及藥物教育課程，得到教育局、保安局禁毒處及衛生署控煙酒辦公室的 support 和認可。LEAP 的課程「認知」及「實踐」並重，以正面而有系統的方式，裝備學生正確的藥物知識、加強他們的社交及情緒學習，培養學生解決問題及拒絕的技巧，協助他們建立健康的生活模式，並以正面的價值觀和態度面對逆境，遠離毒品的禍害。



### 身體知識

### 藥物知識

### 食物營養

### 社交情緒學習

「生活教育」小學課程涵蓋四個主要範疇，包括身體知識、食物營養、藥物知識及社交情緒學習。就著學生的成長需要，每級課程以有趣的故事貫穿不同主題，利用生活化題材作為學習情境，循序漸進地加深學生對四個主要範疇的認識，培養學生的健康生活觀念及正確使用藥物的態度，從而讓學生面對藥物的引誘時，能夠多角度思考，作出負責任的決定，並能有信心地向毒品說「不」。

## 延伸課程

課程亦備有三節以「情緒調色盤」、「網上遊」及「自我形象」為題的延伸課程，旨在培養學生的正面價值觀、慎思明辨的能力，及掌握情緒管理與社交溝通技巧，從而協助他們建立自信和正面的生活態度。



## 活動形式

我們利用流動課室，將「生活教育」課程帶到全港各區的小學。課室的設計獨特，內置嶄新的設備，包括影音儀器、發光的人體模型和一個「會說話的腦袋」，營造出神秘又輕鬆的氣氛，為學生提供難忘的學習經驗。我們自2014年更增設擴增實境 (AR) 及體感 (Kinect) 教育活動，讓學生透過高科技的互動教學活動學習健康及藥物知識，進一步提高學習果效。我們亦透過遊戲、活動和會說話唱歌的生活教育吉祥物「長頸鹿哈樂」及「小馬凱莉」，來強化「生活教育」課程的訊息。為更有效地為學生提供健康及藥物教育資訊，LEAP小學課程新加配互動有趣的電子書課程。電子書與小學課程互相配合，能鞏固課堂所學之餘，亦為學生提供全方位互動學習體驗！



## 配合健康校園政策

「健康校園政策」與「生活教育」的課程理念相輔相成，旨在協助學生培養健康的生活習慣、正面的人生觀與價值觀，讓學生健康成長。LEAP 的課程能配合學校推行「健康校園政策」，讓學生認識愛護身體的重要，從小裝備抗拒誘惑的技巧，增加其抗逆能力。

Major Sponsors 主要贊助



107-113, G/F, Lok Yiu House, Lai Yiu Estate, Kwai Chung, NT, HK  
香港新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下107-113室  
T: 2530 0018 F: 2524 8878  
E: leap@leap.org.hk W: www.leap.org.hk



## 小學課程

協助青少年建立健康的生活模式



## 配合價值觀教育及常識科課程

「生活教育」課程與價值觀教育和常識科「健康與生活」的課程內容互相配合。「生活教育」課程著重學生的全人發展及成長需要，除了協助學生建立健康的生活態度，亦培養學生持守正面的價值觀和提高他們面對逆境的能力，讓他們有能力及信心為個人健康及安全作出適當及負責任的選擇。每位參與課程的學生均會收到學生工作紙及加配電子書課程的使用權限。老師亦會獲發教師資源，以便帶領跟進活動，鞏固「生活教育」課程所帶出的訊息。我們亦樂意為家長及教師安排簡介會，讓他們認識本機構及課程內容。



### 「生活教育」課程與價值觀教育課程內容重點互相配合

個人層面	家庭層面	學校層面	社交層面	社會層面
實踐健康生活方式	尊敬長輩，關心家庭成員	互助互愛，樂意學習	以友善的態度，主動結交新朋友 樂於與朋友共渡閒暇時光	積極實踐環保生活
接納自己的獨特性	和家人分享學習和社交上的挑戰	樂於與同學分享	展現律己和尊重場合的態度行為 發生衝突時能互諒互讓	
樂觀積極生活，熱愛生命	正面向家人表達自己的情緒	積極樂觀面對功課和考試的壓力，並以正確方法舒緩	以關懷和友愛的態度與朋友相處	謹慎使用互聯網
了解有害物質（煙、酒、危害精神毒品）	以理性態度聆聽和處理家庭衝突		在友儕壓力下仍堅拒不當行為（如吸煙、濫藥、欺凌）	了解不良行為（如吸煙、酗酒和吸食毒品）對個人、家庭和社會的影響和相關法例
理智謹慎和健康使用互聯網科技	以尊重的態度向父母表達意見	積極發展多方面才能	在互聯網或現實生活，均懂得尊重別人的私隱	

## 幼稚園及小學課程

### 幼稚園課程

#### 幼兒班：整潔的哈樂

哈樂與大家分享他一天的活動，帶出保持個人衛生的重要訊息和認識清潔身體部分的正確方法。

#### 幼稚園低班：奇妙的身體

哈樂分享他小時候的相片，與大家一起認識身體各部分及其基本功能。

#### 幼稚園高班：哈樂的至營餐單

哈樂、凱莉和外星人芝達一起參加朋友阿星的生日會，從而認識健康飲食及幫助消化的身體部分。



### 小學課程

#### 小一課程：清新任務（個人、學校、社交、社會）

哈樂和三位超級英雄會邀請學生完成不同的健康任務，以協助身邊的朋友保持身體健康，從而讓學生認識如何以友善和接納的態度，主動結交新朋友。

課程內容包括：

- 呼吸系統和清新空氣對身體的重要
- 認識空氣污染
- 如何認識新朋友，與朋友相處的適當態度



#### 小二課程：食物遊蹤（個人、家庭、學校）

哈樂到「芝士星球」探訪外星朋友芝達，一起認識均衡飲食的重要及如何選擇健康的小食，從而養成健康的生活及飲食習慣，實踐健康的生活方式。學生更會與哈樂、芝達一起進行人體旅程，了解消化過程及正確用藥的態度。

課程內容包括：

- 消化過程和均衡飲食的重要
- 如何選擇小食及分析食物生產商推廣小食的手法
- 安全用藥守則



#### 小三課程：健康特工隊（個人、學校、社交）

學生將會接受特務Jack的特訓，透過完成各種不同任務，認識循環系統及使用藥物時應注意的事項。學生亦會到叢林探險，透過小甲蟲斑斑的故事，學習處理不同意見的技巧、互相尊重和接納的重要，明白當與別人發生衝突時，應互諒互讓。

課程內容包括：

- 循環系統及藥物進入身體的途徑
- 不適當使用藥物對身體的影響
- 了解人人不同、尊重及接納別人的重要
- 與朋友相處的適當態度及如何在群體中建立和諧的關係



#### 小四課程：人體互聯網（個人、學校、社交）

古怪博士與他的研究員一起研發可以拯救地球的藥物。過程中與學生一起探索神經系統和藥物的影響。期間研究員之間更出現欺凌事件，學生需參與解決欺凌問題。

課程內容包括：

- 神經系統及藥物對身體的作用
- 欺凌的形式及影響，以及如何阻止欺凌事件發生
- 在朋輩壓力下仍堅拒欺凌行為
- 透過慎思明辨建立作決定的技巧



#### 小五課程：真相大白（個人、社交、社會）

長頸鹿哈師傅，委派阿飛調查吸煙之謎，藉此帶出煙草及其他另類吸煙產品對人體、社會及環境的影響，並學習如何面對朋輩壓力及練習有效的拒絕態度與技巧，堅拒嘗試。

課程內容包括：

- 呼吸系統及吸煙（包括二、三手煙及電子煙）的影響
- 煙草商的推銷手法，培養慎思明辨的能力
- 朋輩壓力和拒絕吸煙的態度及技巧

※承蒙衛生署控煙酒辦公室贊助，本課程費用全免。



#### 小六課程：至型選擇（個人、家庭、學校、社交、社會）

Peter正預備升中，面對學業及與家人相處等壓力，身體及各方面均受到影響，學生會和Peter一起了解壓力的來源及正面處理壓力的方法。而Peter的哥哥出現濫藥情況，藉此讓學生認識到酒精/危害精神毒品所引起的問題。

課程內容包括：

- 了解有害物質，如酒精/危害精神毒品的影響
- 在朋輩壓力下仍堅拒吸食毒品/飲酒
- 認識壓力的來源及以正面態度向家人表達自己的情緒和需要
- 發展自我肯定技巧，增強抗逆能力，培養積極樂觀的生活態度



### 延伸課程

#### 小三至小四課程：情緒調色盤（個人、家庭、社交）

- 認識情緒，善用言語和以樂觀積極的態度表達自己的情緒和感受
- 引發不同情緒的原因
- 如何適當地舒緩情緒
- 以正面態度向家人表達自己的情緒、感受和需要
- 培養同理心，鼓勵朋輩間互相支持

#### 小五至小六課程：網上遊（社交、社會）

- 互聯網的好與壞，在於使用方法和態度
- 如何安全及適當地使用互聯網（私隱、網絡欺凌、交友）
- 沉迷上網的影響及潛在風險
- 培養多方面興趣，建立健康生活態度，預防沉迷上網
- 理智謹慎，不會盲目輕信互聯網上的資訊及輕率轉發訊息
- 謹慎使用互聯網，避免接觸不良資訊，並小心網上騙案

#### 小六課程：自我形象（個人、學校、社交）

- 大眾傳媒及社會所塑造的單一標準形象如何影響青少年，培養慎思明辨的能力
- 接受和尊重自己的重要，練習以正向思維面對傳媒及朋輩壓力
- 以尊重和開放的態度待人，不會以性別判別能力和作比較，彼此和諧共處
- 發掘個人的優點及特質，建立健康的自我形象