

小學課程



協助兒童及青少年建立正面價值觀
及身心健康的生活模式



隨著社會的迅速變遷，現今的兒童及青少年面臨著日益複雜的挑戰。除了學業和家庭壓力外，他們還可能面對情緒困擾和社交問題，甚至遭受欺凌，並遇到各種有害物質的誘惑。因此，他們的身心健康與安全成為我們極為關注的課題。為了及早裝備年輕一代，有必要從小開始提供預防教育。



LEAP簡介

生活教育活動計劃（LEAP）成立於1994年，致力為幼稚園、小學、中學以及特殊教育學生提供一套正面而有系統的健康生活及預防教育課程，讓學生從小掌握達致身體健康、社交及情緒健康和人身安全的知識及技能，培養解難能力，並建立正面的價值觀和態度，讓他們自信地作出更安全、更明智的選擇。

我們的課程

LEAP 課程得到教育局、保安局禁毒處及衛生署控煙酒辦公室的支持和認可。我們因應學生的需要，將內容分為以下三大範疇，幫助他們更深入了解自己的身心健康狀況，加強與他人的聯繫，並注意人身安全，以達至全人健康的目標。

身體健康

- 食物營養
- 身體知識
- 健康生活模式
- 性教育



社交及情緒健康

- 情緒覺察
- 個人強項及價值觀
- 人際關係
- 抗逆力的提升
- 欺凌的處理
- 尋求協助



人身安全

- 藥物及危害精神毒品預防教育
- 媒體與資訊素養
- 處理和減低危機的策略
（包括：辨識及回應朋輩壓力、培養慎思明辨及作決定的技巧、建立支援網絡等）

LEAP 自1994年成立以來，共服務超過240萬名學生（包括中、小學、幼稚園及特殊教育學生）和11萬名家長人次。現時，平均每年為全港約25%的小學生提供健康生活及預防教育課程。

2024/25 學年服務數字

146 間小學

85,105 名小學生

3,900 名家長人次

服務回饋

學生

我學到壓力的成因及舒緩方法，原來有動態、靜態，及向外和向內的分別。向外的方法可以向朋友及家人分享，向內的方法可以調節心態，可以用不同方法去面對困難。

—— 觀塘官立小學

導師很積極地融入我們，很清晰地講解吸毒的壞處。

—— 嘉諾撒聖心學校

我喜歡見到哈樂，課堂令我了解到危險藥物的危害。

—— 馬頭涌官立小學(紅磡灣)

課程的影音片段很有趣，大家都喜歡觀看。

—— 中華基督教會協和小學

老師

LEAP課程按最新人文科課程指引作合適修訂，能夠協助學生在知識，技能和態度三方面有所提升及增進。

—— 聖公會田灣始南小學

工作紙及參考資料能輔助教師跟進學生學習進度，幫助學生加深認識課程內容。

—— 陳瑞祺(喇沙)小學

課程編排具心思、有系統，透過互動活動提升學生學習興趣。課程內容能豐富學生的生理知識，幫助學生建立正確觀念，提升抗逆力及溝通能力，增潤本校的價值觀教育。

—— 天主教石鐘山紀念小學

性教育課程能夠讓即將踏入青春期的學生，對愛情和性建立正確的價值觀。

—— 聖保羅男女中學附屬小學

協助學生建立健康的生活習慣，拒絕對身體有害的引誘。

—— 啟思小學



課程特色

緊扣人文科與價值觀教育方針

培養學生建立健康生活方式，
在健康與安全上作出正確抉擇，
重視發展和諧的人際關係。

提供多感官互動體驗

利用影音、擴增實境(AR)及
體感活動(Kinect)，將抽象課題
轉化為具體實踐，提升
學習興趣。

強調知識、技巧及態度並重

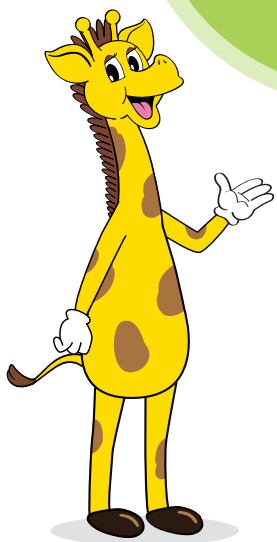
以學生為中心，着重啟發及探究，
鼓勵思考與決策，將「知識」
轉化為「生活實踐」。

採用螺旋式設計

配合不同成長階段，
由淺入深鞏固知識。

促進全方位資源與家校協作

提供課後資源及家長工作坊，
加強家校合作，共建身心
健康防護網。



LEAP 課程與人文科及價值觀教育課程互相配合，詳情可參考下圖。

小學人文科



健康與生活

健康飲食、朋輩相處、堅拒有害物質、抗逆力、性教育、社交及情緒學習、尋求協助的方法



環境與生活

綠色生活



理財與經濟

網絡陷阱對個人及社會的影響



世界與我

媒體和資訊素養

價值觀教育課程



個人

健康生活方式、認識和接納自己、保護自己、愛惜生命、社交及情緒學習



家庭

關心家人、以正面的態度向家人表達情緒和需要



學校

互助互愛、積極樂觀面對學業壓力、積極發展多方面才能



社交

與同儕和諧共處、同理心、在友儕壓力下堅拒不當行為、性教育



社會

了解不良行為對個人、家庭和社會的影響以及相關的法例、媒體和資訊素養



活動形式

LEAP 課程配合不同的主題，透過遊戲、角色扮演、情境分析和會說話唱歌的長頸鹿哈樂，來強化課程訊息。

教學流程

LEAP 提供嚴謹的教學流程，以配合老師及學生的需要，並鞏固課程中的健康及生活技能。

1

課前簡介

- 向學校詳細說明教學流程安排。

2

課堂參與

- 營造正面愉快的學習環境，避免使用恐嚇方法，讓學生享受學習並進行開放式討論。
- 鼓勵學生互相尊重和彼此支持。
- 鼓勵學生欣賞每個人獨特之處及潛能。
- 裝備學生生活技能和知識，讓他們做出正面及明智的抉擇。

3

學生工作紙及電子書

- 學生獲發工作紙及電子書以鞏固健康訊息。
- ※ 只適用於整合課程

4

教師參考資料

- 詳列課程的教學重點，以協助教師作課前預習及課後跟進活動，以增潤人文科課程、成長課、生命教育課、綜合課和德育課。
- ※ 只適用於整合課程和社交及情緒學習課程

5

課後評估及跟進

- 邀請老師及學生進行課後評估及跟進，以完善課程。



整合課程

整合課程內容涵蓋身體健康、社交及情緒健康和人身安全三大範疇，亦配合小學人文科及價值觀教育課程相關內容重點，為小一至小六學生提供循序漸進的學習體驗。

🕒 約60-70分鐘

📅 以班制形式進行

小一至
小三學生

清新任務



- ♥ 明白呼吸系統及清新空氣的重要
- ♥ 認識空氣污染，明白環保生活的重要，建立環保的生活習慣
- 🌿 學習認識新朋友的方法，培養與朋輩和諧相處的態度



食物遊蹤



- ♥ 認識消化過程和明白健康飲食的重要
- ♥ 選擇健康的小食及分析食物生產商推廣小食的手法
- ⚠️ 認識安全用藥守則



健康特工隊



- ♥ ⚠️ 認識循環系統及藥物進入身體的途徑
- ⚠️ 認識使用藥物時注意的事項
- 🌿 學習如何在群體中建立良好的人際關係
- 🌿 明白人人不同，當與別人發生衝突時，應互諒互讓，學習互相尊重

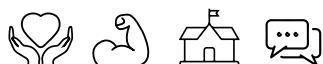


小四至
小六學生

人體互聯網



- ♥ 認識神經系統及藥物對身體的作用
- ⚠️ 認識欺凌的形式、影響及如何阻止欺凌事件發生
- 🌿 ⚠️ 明白在朋輩壓力下仍堅拒欺凌行為
- ⚠️ 認識作決定的技巧，發展慎思明辨的能力



真相大白



- ♥ 明白呼吸系統的重要
- ♥ ⚠️ 認識吸煙（二、三手煙及電子煙）對人體、社會及環境的影響
- ⚠️ 辨識煙草商的推銷手法，培養慎思明辨的能力
- 🌿 ⚠️ 學習如何面對朋輩壓力及練習有效的拒絕吸煙態度與技巧



※ 承蒙衛生署控煙酒辦公室贊助，本課程費用全免，名額有限。

專題課程

LEAP 為資訊素養、性教育、升中適應和社交及情緒學習設計了獨立的專題課程，部分學生的課程可以講座或班制形式進行。

家長課程
約90分鐘

學生課程
約60分鐘

課程名稱	課題	對象
資訊素養課程  NEW! (於小三至小六新增人工智能 AI 素養內容)	智NET的一天	小一、二學生
	網絡安全遊	小三、四學生
	網絡解碼	小五、六學生
性教育課程 — 智性攻略 	欣賞自己・保護自己	小一、二學生
	智NET智性	小三、四學生
	智情智性	小五、六學生
升中適應課程 	KEEP CALM・陪你成為中學生	小五、六學生
	升中神隊友	家長
社交及情緒學習課程 	情緒覺察	小一至小六學生
	個人強項及價值觀	
	人際關係	
	抗逆力的提升	
	欺凌的處理	
	尋求協助	

至型選擇



- 了解酒精／危害精神毒品（包括依托咪酯）的影響
- 初步了解涉及藥物的法律及刑責，鞏固守法意識
- 明白在朋輩壓力下仍堅拒吸食毒品／飲酒
- 認識壓力的來源及舒緩壓力的方法，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，增強抗逆力，培養積極樂觀的生活態度



「身心健康・家校童行」活動

內容： 配合教育局推出的《4Rs精神健康約章》，與「休息」、「人際關係」、「放鬆」及「抗逆力」有關的活動，適用於學校精神健康週及試後減壓活動。內容包括：工作坊、攤位遊戲、靜觀及家長講座等。

特色： LEAP 的身心健康大使 — 長頸鹿哈樂會到訪校園，與學生互動，分享身心健康貼士，為學生打氣。

對象： 小一至小六學生及家長



如欲進一步了解專題課程資料，歡迎瀏覽相關課程內容單張或 LEAP 網頁 www.leap.org.hk 或致電 2530 0018 與我們聯絡。

2025-2026 學年參與LEAP小學課程學校名單

上水惠州公立學校
 中華傳道會呂明才小學
 中華基督教會元朗真光小學
 中華基督教會全完第二小學
 中華基督教會協和小學
 中華基督教會協和小學（長沙灣）
 中華基督教會基灣小學（愛蝶灣）
 中華基督教會基真小學
 中華基督教會蒙黃花沃紀念小學
 中華基督教青年會小學
 丹拿山循道學校
 五旬節于良發小學
 五旬節靳茂生小學
 仁愛堂田家炳小學
 仁濟醫院羅陳楚思小學
 伊利沙伯中學舊生會小學
 佛教志蓮小學
 佛教林炳炎紀念學校
 保良局梁周順琴小學
 保良局田家炳千禧小學
 保良局田家炳小學
 保良局雨川小學
 保良局馮晴紀念小學
 保良局黃永樹小學
 元朗公立中學校友會小學
 元朗官立小學
 元朗朗屏邨東莞學校
 南元朗官立小學
 啟思小學
 啟基學校
 嗇色園主辦可銘學校
 嘉諾撒聖家學校
 嘉諾撒聖心學校
 坪石天主教小學
 培基小學
 基督教香港信義會信愛學校
 基督教香港信義會禾輦信義學校
 塘尾道官立小學
 大埔官立小學

大埔崇德黃建常紀念學校
 大埔循道衛理小學
 大角嘴天主教小學（海帆道）
 天主教佑華小學
 天主教明德學校
 天主教石鐘山紀念小學
 天水圍循道衛理小學
 太古小學
 宣道會台山陳元喜小學
 寶血會伍季明紀念學校
 屯門官立小學
 弘立書院
 惇裕學校
 慈幼葉漢千禧小學
 慈幼葉漢小學
 拔萃男書院附屬小學
 救世軍中原慈善基金學校
 救世軍林拔中紀念學校
 救世軍韋理夫人紀念學校
 東莞工商總會張煌偉小學
 東華三院姚達之紀念小學（元朗）
 東華三院高可寧紀念小學
 柏立基教育學院校友會盧光輝紀念學校
 樂善堂劉德學校
 樂善堂梁球鋸學校
 樂善堂楊仲明學校
 樂華天主教小學
 油蔴地天主教小學
 浸信宣道會呂明才小學
 浸信會呂明才小學
 浸信會沙田圍呂明才小學
 深水埗官立小學
 漢華中學（附設小學部）
 瑪利諾修院學校（小學部）
 石湖墟公立學校
 石籬聖若望天主教小學
 福德學社小學
 筲箕灣官立小學
 聖保羅書院小學

聖保羅男女中學附屬小學
 聖公會主愛小學
 聖公會仁立紀念小學
 聖公會何澤芸小學
 聖公會基福小學
 聖公會基顯小學
 聖公會柴灣聖米迦勒小學
 聖公會田灣始南小學
 聖公會聖十架小學
 聖公會聖多馬小學
 聖公會聖紀文小學
 聖公會阮鄭夢芹小學
 聖安當小學
 育賢學校
 荃灣潮州公學
 觀塘官立小學
 觀塘官立小學（秀明道）
 軒尼詩道官立小學
 迦密愛禮信小學
 金巴崙長老會耀道小學
 鐘聲學校
 陳瑞祺（喇沙）小學
 青松侯寶垣小學
 順德聯誼總會李金小學
 順德聯誼總會梁潔華小學
 香港南區官立小學
 香港潮陽小學
 香港華人基督教聯會真道書院
 香港道教聯合會純陽小學
 香港青年協會李兆基小學
 馬鞍山循道衛理小學
 馬鞍山靈糧小學
 馬頭涌官立小學（紅磡灣）
 高主教書院小學部
 鳳溪第一小學
 鴨脷洲街坊學校
 黃埔宣道小學
 黃大仙官立小學