

課程特色



著重知識、技巧及態度培養

支援學校開展小學人文科教育

配合價值觀教育課程

包括「多元策略」、「課室內外」及「全校參與」元素

課程內容生活化及以螺旋式設計

以學生為中心

LEAP的健康生活及預防教育課程配合小學人文科及價值觀教育課程相關內容重點

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、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
	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



教學流程

LEAP 提供嚴謹的教學流程，以配合老師、學生及家長的需要，並鞏固課程中的健康及生活技能。

課前簡介

課堂參與

學生工作紙及電子書

教師參考資料

課後評估及跟進

服務成果

LEAP 自1994年成立以來，共服務超過220萬名學生（包括中、小學及特殊教育學生）和10萬家長人次。現時，平均每年為約25%的全港小學生提供健康生活及預防教育課程。

2022/23 學年
服務數字

139 間
小學

6,146
家長人次

97,739 名
小學生



香港新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下107-113室
2530 0018 2524 8878
leap@leap.org.hk www.leap.org.hk



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。

老師意見

以生活例子及片段引發學生思考有關身心健康的課題。

—— 瑪利諾修院學校（小學部）

課堂活動多元化而且非常有趣，大大提升學生學習動機。

—— 香港道教聯合會純陽小學

課程所提供的情境練習使學生有效學習朋輩溝通及建立同理心。

—— 浸信會沙田圍呂明才小學

學生可以在課室以外的場地透過有趣的學習模式學習。

—— 聖公會阮鄭夢芹小學



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



隨著社會發展，現今的兒童及青少年面臨日益複雜的挑戰，尤其是在新冠疫情後，他們除了學業壓力，還可能面臨情緒困擾和社交問題，甚至遭受欺凌和各種引誘，身心健康亟待關注。為了及早裝備年輕一代，有必要在他們年幼開始提供預防教育。

LEAP簡介

生活教育活動計劃（簡稱 LEAP）是一間香港註冊慈善機構，致力為幼稚園、小學、中學及特殊學校學生提供正面而有系統的健康生活及預防教育課程，讓學生從小掌握健康生活的知識及技能，建立在日常生活中的解難能力及培育正面價值觀和態度，讓他們在成長路上能茁壯成長，有信心作更安全、更明智的選擇。

LEAP 於1994年成立，以澳洲生活教育的教育理念和方針為藍本，利用多媒體「流動課室」走訪校園，以互動有趣的形式，如擴增實境（AR）和體感（Kinect）教育活動，為學生帶來益智有趣而嶄新的學習體驗。



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，將內容分為身體健康、社交及情緒健康和人身安全三大範疇，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

- 自我認知（包括：認識情緒、了解個人特質、提升抗逆力）
- 自我管理（包括：情緒管理、壓力管理）
- 社交意識（包括：培養同理心、學習互相尊重）
- 建立和諧的人際關係（包括：學習有效溝通方式、處理朋輩壓力及衝突、認識如何尋求協助）

人身安全

- 藥物知識
- 網絡安全
- 處理和減低危機的策略（包括：欺凌及應對方法、認識如何尋求協助、建立支援網絡）

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經歷。

約60分鐘

以班別形式進行

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

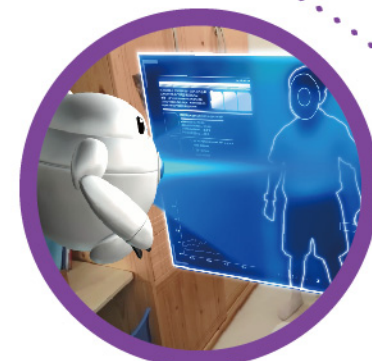
真相大白



- 明白呼吸系統的重要
- 認識吸煙（二、二手煙及電子煙）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。

至型選擇



- 了解有害物質，如酒精／危害精神毒品的影響
- 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

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獨立專題課程，部分學生課程可以講座或班別形式進行。

課程名稱	課題	活動對象
資訊素養課程	智NET的一天	小一、二學生
	網絡安全遊 NEW!	小三、四學生
	網絡解碼 NEW!	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 NEW!	小三、四學生
	智情智性 NEW!	小五、六學生
升中適應課程 NEW!	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 NEW!	情緒認知	小一至小六學生
	個人特質及價值觀	
	人際關係	
	抗逆力的提升	
	欺凌的處理	
	尋求協助	

家長
約90分鐘

學生
約60分鐘

「身心健康·家校童行」活動

內容：配合教育局 2024/25 學年《4Rs 精神健康約章》計劃，適用於學校精神健康週及試後減壓活動。

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。

