



對象：P4-6

活動方向	活動目的
<p><b>1. 預防傳染病</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 認識傳染病</li><li><input type="checkbox"/> 正確洗手五部曲與使用口罩方法</li></ul>	<p><b>1. 生理健康 - 疾病預防</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 明白常洗手和戴口罩的目的</li><li><input type="checkbox"/> 學習洗手和戴口罩的準確步驟與方法</li></ul>
<p><b>1. 均衡飲食</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 健康飲食簡介</li><li><input type="checkbox"/> 簡易健康早餐示範</li></ul>	<p><b>1. 生理健康-健康飲食</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 明白健康早餐對身體的重要性</li><li><input type="checkbox"/> 學習烹調簡易的健康早餐</li></ul>
<p><b>1. i) 培養良好人際關係</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 認識青少年</li><li><input type="checkbox"/> 辨清對錯價值觀</li></ul> <p><b>ii) 壓力情緒管理</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 認識情緒與壓力</li><li><input type="checkbox"/> 正確處理壓力方法</li></ul>	<p><b>1. i) 心理健康-人際關係</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 了解人在青春期的身體及心理變化</li><li><input type="checkbox"/> 學習合適的行為表達及建立正面的自我概念</li></ul> <p><b>ii) 心理健康-壓力舒緩</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 學會辨識個人情緒和壓力的特徵</li><li><input type="checkbox"/> 明白壓力來源及學習相應的解壓方法</li></ul>

		活動內容	日期
網上教學活動	活動宣傳	簡介活動方向與內容、以及其預期成效	21/4 (09:15-09:30 AM)
	Facebook資訊分享  <a href="#">Facebook page: 健康校園由我創</a>	小知識分享 (每日更新)	21/4 -13/5
		短片觀看 - 各種洗手方法成效實驗 - 衛生防護中心健康飲食短片 - 簡易健康早餐做法YouTube影片 - 情緒認知發展、以及有關青春期各種議題	21/4 -13/5
	Zoom實時教學	Powerpoint簡報 - 有關議題的基本知識 (三大方向：預防傳染病、均衡飲食、人際關係與壓力情緒管理) - Kahoot問答遊戲結果公佈及解說	TBC
		電影觀看 - 《腦筋急轉彎》電影觀看及觀後感分享	TBC
	Kahoot	非實時間答遊戲 (預防傳染病、均衡飲食、人際關係與壓力情緒管理，每主題各一)	25/4-3/5
	意見收集	問卷調查 - 活動前：同學於活動前對健康生活的知識 - 活動後：同學於活動後對健康生活的知識、活動的改善建議	21-25/4 活動前問卷 13-17/5 活動後問卷

## Team 1 Link Addresses

健康校園由我創 - 學生健康推廣

<https://www.facebook.com/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%A0%A1%E5%9C%92%E7%94%B1%E6%88%91%E5%89%B5-%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%8E%A8%E5%BB%A3-102118284805213/?ref=bookmarks>

洗手點先岩？

[https://secure-web.cisco.com/1-vhwNZDml9FfELrSKgHYzpo3MNHzwoyP2P91a2tM2zQcljKIWM7WCmbPYzinQRLo\\_BxT3Eb40mJ4kH1E95UpL10eqBGfffGEu1Cp5\\_LBlobjadr3G4D-yuVWk2mz82wEzJCGGFCE57ZhpIzPCu2nr0vmc9vAeOKrbDINpfVXTb\\_71DHM00NeujP5Sm3hJ\\_BqXJDE6onYnNplPhKxcigagyhCH45vWijflLtCQ2KBa5hPIGV3Va6eb3SAJA3J9cBABYysmyxRgd2GSUJY8hclPFi2BmlnQNL5TkDYzhhW1OSHBP-PWdc7YATfMGjsdFBeW9y4xF2As1cfFfrOby3L6irc7dHJwKeumhA-eciJM/https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FUioZKjUuGjA](https://secure-web.cisco.com/1-vhwNZDml9FfELrSKgHYzpo3MNHzwoyP2P91a2tM2zQcljKIWM7WCmbPYzinQRLo_BxT3Eb40mJ4kH1E95UpL10eqBGfffGEu1Cp5_LBlobjadr3G4D-yuVWk2mz82wEzJCGGFCE57ZhpIzPCu2nr0vmc9vAeOKrbDINpfVXTb_71DHM00NeujP5Sm3hJ_BqXJDE6onYnNplPhKxcigagyhCH45vWijflLtCQ2KBa5hPIGV3Va6eb3SAJA3J9cBABYysmyxRgd2GSUJY8hclPFi2BmlnQNL5TkDYzhhW1OSHBP-PWdc7YATfMGjsdFBeW9y4xF2As1cfFfrOby3L6irc7dHJwKeumhA-eciJM/https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FUioZKjUuGjA)