



教师概览

AIA
healthiest
schools

健康校园计划



欢迎加入 **AIA Healthiest Schools**（**AIA健康校园计划**）

友邦保险旨在帮助数百万人开启更健康、更长久、更美好的人生。

AIA Healthiest Schools（AIA健康校园计划）提供可下载、可灵活定制的免费课堂资源，帮助教师鼓励小学生积极养成更健康的生活习惯。

联合一线科学教师、心理专家

共同研发，内容涵盖健康生活方式的四大要素：

健康饮食



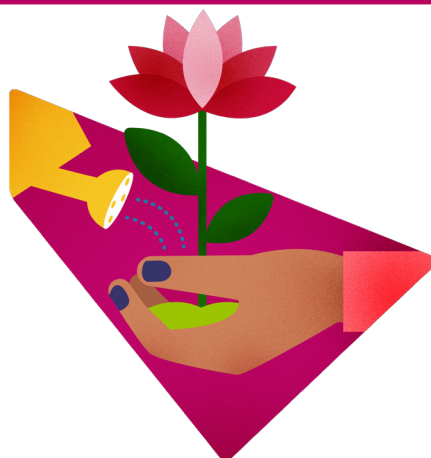
积极活跃的生活方式



心理健康



健康与可持续发展



灵活且具有吸引力的资源



AIA Healthiest Schools（AIA健康校园计划）提供易于使用的教学资源，可灵活调整，并入现有的教学计划。

大部分教师不一定会用到全部资源，而是可以选取与自身教学需求最为匹配的资源。

简介影片



灵活多样的活动



教学记录



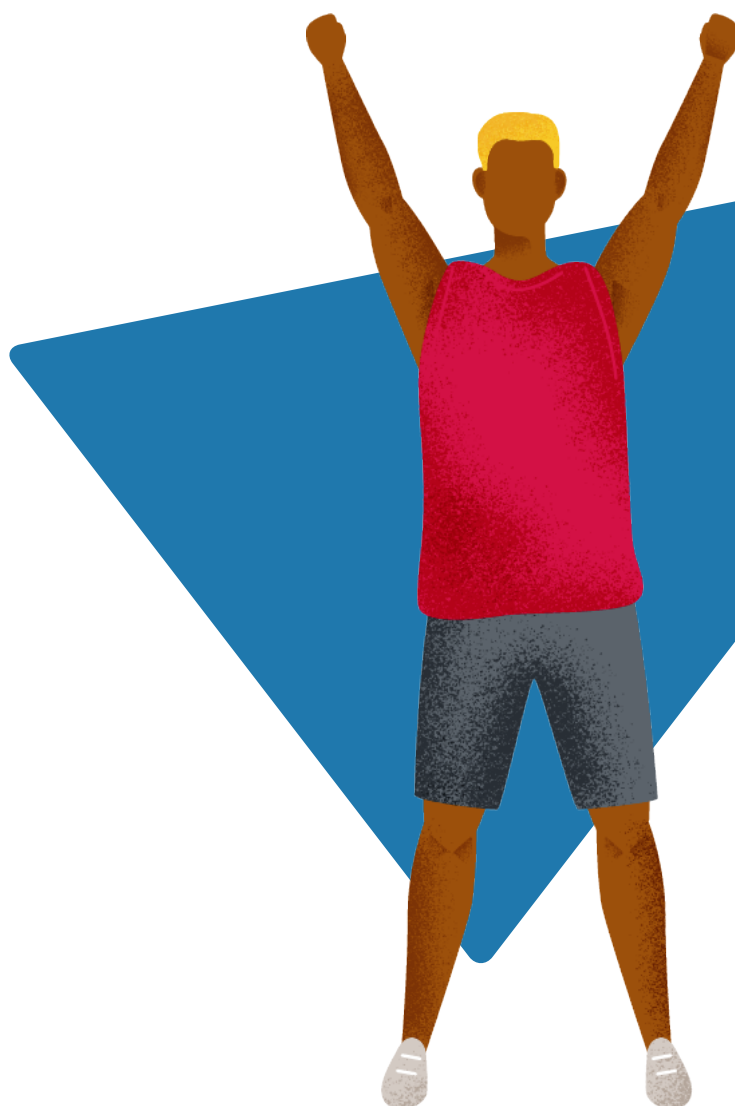
有趣的游戏



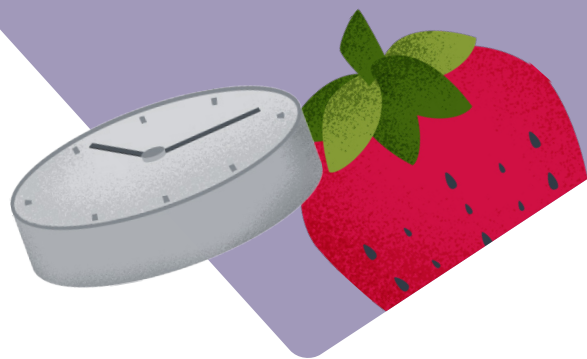
计划获益

参与本计划可带来诸多益处：

- ✓ 针对学生：引人入胜的学习体验。
- ✓ 针对教师：免费使用由专家研发的一套与课程互补、灵活可调整的教学资源。
- ✓ 针对学校：进一步打造健康校园社区。
- ✓ 针对广大教育社区：与亚太地区的其他参与学校互相启发并获得灵感。



课程 小学一至三年级



内容概览

我们为年龄较小的小学生设计了四大主题。每个主题都涵盖以下内容：



教师概览课程：附有课程链接和授课说明。



课程演示：了解趣味动画和三项与学生互动的小活动，您可完成所有活动，或自行选择想参与的活动。



学生作业：与课程中的部分活动配套使用。



小学一至三年级主题

每节课都安排了趣味活动，学生可在课上或家中完成。
以下是一些例子：

蔬果传奇

热身游戏：猜猜我是谁？
蔬果小测验。

活动 1：食物探险家-描述水果和
蔬菜是如何生长的。

活动 2：蔬果的力量-将蔬果和它
对身体的功能连起来。

活动 3：以艺术形式庆祝蔬果节！



保持活跃！

热身游戏：丢沙包

活动 1：保持活跃-
这意味着什么？以模仿
为主题的分类游戏。

活动 2：为什么要保持活跃？
以动物为主题的运动类游戏。

活动 3：设计一个活跃的日常
活动。



情绪管理

热身游戏：展现出与各场景
匹配的情绪

活动 1：去感受，说出来，
去行动：说说故事人物会有什么
感觉。

活动 2：探索平静下来的方法：
试着参加趣味活动。

活动 3：帮助他人：给故事人物提
供建议。



珍爱地球—— 探索人类健康 与地球健康的 共生关系

热身游戏：地球能带给我们什么？
配对游戏。

活动 1：减少浪费-分类活动。

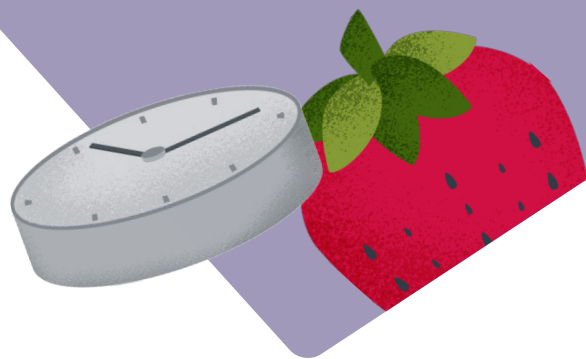
活动 2：垃圾建模-变废为宝。

活动 3：保护野生动物-设计花园。



课程

小学四至六年级



内容概览

我们为年龄较大的小学生设计了四大主题。每个主题都涵盖以下内容：



教师概览课程：附有课程链接和授课说明。



课程演示：了解趣味动画和三项与学生互动的小活动，您可完成所有活动，或自行选择想参与的活动。



学生作业：与课程中的部分活动配套使用。

小学四至六年级主题

食物就是能量

探讨主题简介动画；
思索均衡饮食的意义；
设计健康零食；并通过
数学运算减少糖摄取量。



保持活跃

探讨主题简介动画；
研究运动的好处；
并制作运动版东南西北。



情绪管理

探讨主题简介动画；
试用一系列平静心情技巧；
并辨别故事中出现的“积极”
情绪和“负面”情绪。

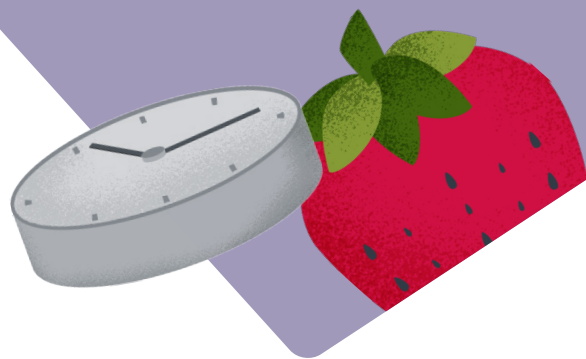


珍爱地球—— 探索人类健康与 地球健康的共生关系

探讨主题简介动画；探索地球健康与人类
健康之间的联系以及能让地球变得更健康
的方法。



小型活动 所有年龄段



内容概览

本课程包含一套用时更短（5 至 15 分钟）的活动，旨在帮助教师利用在校期间培养学生健康的生活方式。

活动形式多样：有短片、趣味动画或活动表。

通过课堂热身游戏、班级活动或快速“大脑休息”来重新吸引学生的注意力。按主题或年龄阶段搜索。



小型活动示例

观看：

探讨关于健康饮食的趣味动画。



运动：

为主题型日常活动设计动作。



跟练：

尝试方形呼吸法，帮助全班学生解压。

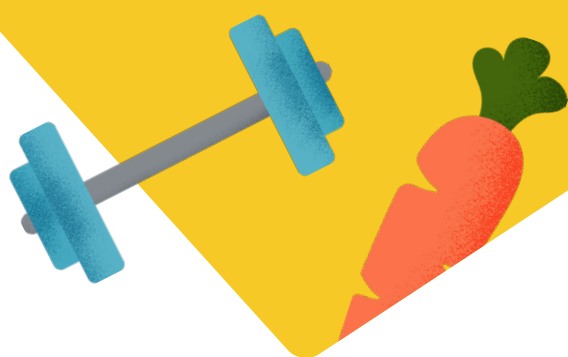


讨论：

学校之前的可持续发展程度怎样，更好还是略差一些？



比赛



中国小学受邀加入 AIA Healthiest Schools “AIA健康校园计划” 中来！

我们鼓励年轻人提出打造更健康校园的积极创意，并付诸实践！

广大师生可以借此机会，共同努力打造更加健康的校园，并有机会赢取丰厚奖品。参加当地比赛就有机会赢取大奖！

冠军学校将自动晋级到友邦保险集团“AIA健康校园计划”总决赛。学校将有机会赢得最终大奖。

A photograph of two children outdoors. A young boy in a white t-shirt and denim jacket is riding a skateboard. A young girl in a dark shirt and shorts is riding a scooter. They are on a paved area with a metal railing in the background.

要参加比赛，请访问 ahs.aia.com.cn。

来自亚太地区的多所学校与我们分享了精彩绝伦的项目。



Thesaban 2 Wat Don Munchai School 推出“为美好而改变”项目，鼓励学生健康饮食，勤于锻炼，管理压力，打造可持续的校园环境。



印尼的 SDN 222 Pasirpogor 小学推出“Paspur Serasi”计划（“保障全天在校健康”），其中包括骑车上学、周三健身课和周四无糖饮料日（“Kamis Semanis”）。



SK Putrajaya Presint 11(1) 小学决定开发一款名为“HELPIE”的心理健康 App，帮助学生更好地管理自己的情绪。



Ying Wa 小学推出浮潜、红树林探险、观鸟和远足认证训练等活动，让学生有机会走出课堂，亲近大自然。

心动不如行动—— 从浏览网站开始

即刻浏览 **ahs.aia.com.cn** 并点击“注册”。



探索计划

注册后即可选择浏览资源、小型活动或比赛页面。

希望您尽情享受本计划给您带来的乐趣！

关于友邦保险

友邦保险是全球最大的泛亚地区独立上市人寿保险集团，业务遍及亚洲的 18 个市场。

一个多世纪以来，友邦保险致力于为亚太地区的客户和社区做出意义深远的积极影响。

旨在帮助数百万人开启更健康、更长久、更美好的人生。

友邦保险立足该宗旨，制定决策，采取行动，努力满足大众的长期储蓄和财产安全需求，并协助他们了解和增强体质，促进身心健康。友邦保险坚信，携手打造更健康的亚洲，是公司在当下与未来能为广大社会做出的最重大也最有价值的贡献。

