

健康與生活範疇 縱向連貫 分析表

年級	認識身體和疾病	健康的生活方式				自我管理能力				安全意識
		飲食	運動	休息	拒絕不良行為	金錢管理	時間管理	社交及情緒管理	個人衛生	
1	<p>1.2 一 認識自己 感覺器官的功能和保護方法 脊椎的功能與正確的姿勢</p> <p>1.2 二 成長與改變 成長與發育過程中的轉變 (例如：長高、換牙) 男孩和女孩的不同</p>	<p>1.2 二 成長與改變 均衡飲食</p>	<p>1.2 二 成長與改變 恆常運動</p>	<p>1.2 二 成長與改變 適時休息</p>		<p>1.1 二 學校生活 在學校學習和休息的時間</p> <p>1.3 二 快樂過節 善用利是錢</p>	<p>1.1 一 我們的學校 看上課時間表</p> <p>1.2 二 成長與改變 妥善安排睡眠和休息的時間</p>	<p>1.1 一 我們的學校 面對新的學習環境</p> <p>1.1 二 學校生活 解決紛爭的技巧 與學校成員和諧相處 尊重他人的喜好</p> <p>1.2 二 成長與改變 表達自己的需要和感受</p> <p>1.3 一 我的親人 解決紛爭的技巧 與家庭成員和諧相處</p>	<p>1.1 一 我們的學校 在學校注意個人衛生</p> <p>1.2 一 認識自己 洗手、洗臉、刷牙、 洗頭的方法</p> <p>1.4 一 我的安樂窩 個人衛生習慣對家居 環境的影響</p>	<p>1.1 一 我們的學校 上學途中注意安全</p> <p>1.1 二 學校生活 校園安全</p> <p>1.2 二 成長與改變 保護私隱部位</p> <p>1.3 二 節日多樂趣 節日安全</p> <p>1.4 一 我的安樂窩 家居安全</p> <p>1.4 二 遊公園 遊公園的安全</p>
2	<p>2.1 一 食物與健康 消化系統和器官</p> <p>2.1 二 運動與健康 骨骼、關節和肌肉</p>	<p>2.1 一 食物與健康 食物的種類、益處和均衡 飲食</p>	<p>2.1 二 運動與健康 運動的種類、益處 運動前後的注意事情 恆常運動</p>	<p>2.2 一 日與夜 晚上睡覺對健康的重要 性</p> <p>2.2 二 善用餘暇 編排平日作息和餘暇 時間</p>		<p>2.2 二 善用餘暇 選擇餘暇活動時考慮金錢 因素</p> <p>2.2 三 齊來玩玩具 選擇玩具時注意價錢合理</p>	<p>2.2 一 日與夜 妥善編排晚上的時間</p> <p>2.2 二 善用餘暇 編排平日作息和餘暇時間 編排假日的活動</p>	<p>2.1 三 動植物的生長 飼養的動物死亡產生悲哀</p> <p>2.2 三 齊來玩玩具 玩玩具帶來的樂趣</p> <p>2.3 二 郊遊樂 對不幸事件表達感受和情緒</p>	<p>2.1 一 食物與健康 飲食衛生</p>	<p>2.1 一 食物與健康 食物安全</p> <p>2.1 二 運動與健康 運動安全</p> <p>2.2 三 齊來玩玩具 玩電動玩具注意安全</p> <p>2.3 一 我愛社區 火警時保護自己安全方法</p> <p>2.3 二 郊遊樂 郊野和游泳安全 在不同天氣下進行戶外活 動時的安全事項</p>
3	<p>3.1 一 活得安康 患病要求醫 正確處理藥物 防止疾病傳染的方法 初步認識酗酒、吸煙及吸 毒對呼吸系統、神經系統 等的危害。</p>				<p>3.1 一 活得安康 吸煙、喝酒和吸毒的 禍害</p> <p>3.1 二 身心健康 拒絕朋友不當的要求</p>	<p>3.4 一 便利的生活 分辨「想要」和「需 要」，善用金錢 正確使用八達通 做個精明消費者 選擇交通工具時考慮金錢 的因素</p>		<p>3.1 一 活得安康 生病的痛苦 關心和安慰病人</p> <p>3.1 二 身心健康 認識情緒 學習用適當的方法處理負面 情緒 學習與朋友相處的方法和解 決朋友之間紛爭的技巧</p>	<p>3.1 一 活得安康 患病時注意個人衛生</p>	<p>3.3 一 冷和熱 避免燙傷</p> <p>3.3 二 變幻的天氣 惡劣天氣下的安全措施</p>
4	<p>4.2 二 奇妙的空氣 呼吸系統 空氣污染對健康的影響</p> <p>4.4 二 預防勝於治療 常見傳染病 現代都市病 循環系統</p>	<p>4.4 一 精明飲食 食物營養素 健康飲食的方式 實踐均衡飲食 三高、加工和受污染食物 對健康的影響</p>	<p>4.4 二 預防勝於治療 健康生活方式（做適量運 動）</p>	<p>4.3 一 資訊素養 不要沉迷上網，影響 休息</p> <p>4.4 二 預防勝於治療 健康生活方式（充足 睡眠）</p>		<p>4.3 二 明智的選擇 獲取消費信息的途徑 廣告對消費抉擇的影響 做個精明消費者</p>	<p>4.3 一 資訊素養 不要沉迷上網，影響休息</p>	<p>4.3 一 資訊素養 資訊年代對個人的影響（例 如：影響情緒）</p> <p>4.4 二 預防勝於治療 健康生活方式（保持心境開 朗）</p>		<p>4.1 一 地球是我家 面對自然災害減低危機的 策略</p> <p>4.3 一 資訊素養 在網絡世界減低危機的策 略</p>
5	<p>5.1 二 踏上青春路 成長的不同階段與特徵 青春期的身體變化</p> <p>5.2 一 光與聲音的探究 保護眼睛和耳朵</p> <p>5.4 一 人體透視 神經系統 泌尿系統</p>	<p>5.1 二 踏上青春路 健康生活方式（健康飲 食）</p>	<p>5.1 二 踏上青春路 健康生活方式（做適量運 動）</p>	<p>5.1 二 踏上青春路 健康生活方式（作息 定時）</p>	<p>5.4 二 拒絕不良行為 吸煙對自己和他人的 影響，拒絕吸煙 酗酒對自己、他人和 社會的影響，不要喝酒 吸毒對個人、家庭和 社會的影響，拒絕吸毒</p>	<p>5.3 二 金錢的管理 正確的理財觀念（量入為 出、財分三份、儲蓄） 分清「需要」和「想要」 明白金錢非萬能，不要為 了金錢做違法的事</p>	<p>5.1 二 踏上青春路 健康生活方式（作息定 時）</p>	<p>5.1 二 踏上青春路 青春期的心理特徵 與家人、朋友、異性和諧相 處 增進人際關係及自我肯定的 技巧 面對困難和挑戰</p>	<p>5.1 二 踏上青春路 青春期男女的個人衛 生習慣</p>	<p>5.2 二 電的探究 用電安全</p> <p>5.6 一 太陽系的奧祕 觀察日蝕時注意安全</p>
6	<p>6.1 一 平安是福 各種意外的處理和急救方 法</p>				<p>6.1 二 成長的困惑 拒絕性的誘惑</p>	<p>6.1 二 成長的困惑 拒絕金錢誘惑</p> <p>6.6 一 國際問題透視 善用金錢，捐款幫助有需 要的人 珍惜食物等資源</p>		<p>6.1 二 成長的困惑 與異性相處之道 認識情緒，以及平復情緒的 方法 壓力的來源和減壓方法 自己的長處和弱點 尊重和珍惜生命</p>		<p>6.1 一 平安是福 在日常生活中(例如：在 家裏、郊遊、乘坐交通工 具) 處理和減低危機的策略</p> <p>6.1 二 成長的困惑 保護自己，免受性侵犯的 方法</p> <p>6.2 一 機械與生活 做科探實驗和製作機械產 品時注意安全</p>