

主題冊 3 –健康的體魄					
關鍵問題	期望的學習成果 (學生能夠...)	教學重點	課程評估指引 /課程 補充材料	教學活動 / 教材例子	評估例子
<ul style="list-style-type: none"> 如何量度個人的生理健康？ 	<ul style="list-style-type: none"> 懂得運用健康指標追蹤一般健康狀況 	<p>3.1 量度生理健康的指標</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人生不同階段的指標 <ul style="list-style-type: none"> ■ 嬰幼兒至兒童階段 - 生長曲線圖 ■ 兒童至青少年階段 - BMI / 體能測試/ 脂肪比例 ■ 成人至老年階段 - 血壓/ 脂肪比例 ● 健康指標的重要性: 及早偵測不正常發展及健康風險(第二階段預防)/ 監控長期病患的護理(第三階段預防) ● 限制/ 影響量度的因素 ● 延伸學習 - 在實地學習中運用量度工具 	<p>3A1 健康與身心安康 : 生理健康指標及其意義; 從不同角度量度身心安康的指標</p> <p>4A5 - 自我警覺及定期作健康檢查的重要</p>	<ul style="list-style-type: none"> *健康指標工作坊: 量度學生 BMI、血壓、脈膊、脂肪(購置相關的儀器) *邀請香港進食失調康復會進行相關工作坊 *香港中文大學視聽製作部《控制體重--健康之道》DVD 	<p>指出兩項使用身體質量指標(BMI)評估身體肥胖程度的限制。</p> <p>解釋為什麼不應僅以單次的量度便作出高血壓的診斷。</p>
<ul style="list-style-type: none"> 如何保持身體健康？ 	<ul style="list-style-type: none"> 指出有關保障健康的因素及危害身體健康的因素 	<p>3.2 從不同層面保持身體健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 個人層面 <ul style="list-style-type: none"> ■ 休息與運動 ■ 飲食 - 營養概念 / 身體形象 ■ 能量平衡 ● 社會層面 <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康選擇, 容易選擇 - 社交支援網絡 / 朋輩影響 / 收入及經濟狀況 / 文化及社會價值(給予例子) 	<p>3A2 保持健康及預防疾病: 個人角色 - 保障健康的因素/危害健康的因素</p> <p>4C2 飲食和營養 - 營養概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> *食物及衛生局《營養標籤》DVD *衛生署《食都要高清》DVD *索取香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心製作《五彩 	<p>就營養因素及心理因素, 舉出一個例子, 解釋該例子如何影響個人的生理健康。</p>

主題冊 3 –健康的體魄

關鍵問題	期望的學習成果 (學生能夠...)	教學重點	課程評估指引 /課程 補充材料	教學活動 / 教材例子	評估例子
				蔬果進食小貼士》轉換輪	
<ul style="list-style-type: none"> 怎樣才是健康的身體？ 	<ul style="list-style-type: none"> 指出身體不同系統的機能運作，相關的疾病及保護系統的方式 	<p>3.3 認識身體各個系統</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 身體系統基本運作(初中科學已涵蓋) ● 各個系統的疾病例子 ● 保護 <ul style="list-style-type: none"> ■ 危害及保障健康的因素 ■ 各個系統的健康風險 	<p>2C1 - 傳染病和非傳染疾病</p> <p>4A3 - 定時運動、參加消閒活動及注意健康飲食，以預防健康出現問題，例如：心臟病、中風、肥胖症、高血壓</p>	<p>*週刊《人體奧秘》 Human Body</p> <p>*電影《小朋友看世界-人体的奧秘》</p>	<p>列出兩種可能因高血壓引致的疾病。</p>