

幼兒是未來的希望
健康是每個人的權利
教育是成長的搖籃



健康幼稚園獎勵計劃

學前健康教育課程系列



香港中文大學
醫學院公共衛生學院
健康教育及促進健康中心

香港教育學院
教育專業及幼兒教育學院
幼兒教育學系



目錄

前言	
第一章 學前健康教育課程概念	1
第二章 學前健康教育課程組織	3
第三章 「十大健康主題」之學與教	
1. 「個人健康」	10
2. 「食物與營養」	21
3. 「心理和情緒健康」	26
4. 「家庭生活與性教育」	36
5. 「疾病的防治」	43
6. 「吸煙、酗酒、藥物使用與濫用」	48
7. 「消費者健康」	52
8. 「安全與急救」	56
9. 「環境健康與保護」	68
10. 「生命、老化與死亡」	75
參考書目	81



前言

香港中文大學健康教育及促進健康中心於二零零一年獲優質教育基金支持開始推行「香港健康學校獎勵計劃」，以推動校本管理及促進學童身心全面發展為目標，從而改善學童的學習及成長環境。計劃是本港首個獲取世界衛生組織認可的健康促進學校計劃，並為全港過百所學校建立健康促進學校的基石。為發揚健康促進學校的理念，將計劃的成效延伸至更廣泛的層面，中心於二零零五年推行「健康幼稚園獎勵計劃」，旨在協助幼稚園營造健康、衛生、安全而和諧的學習環境，促進幼童全人發展，並藉此計劃強化本地的優質幼兒教育。香港教育學院教育專業及幼兒教育學院幼兒教育學系為計劃之主要協作機構。

優質的學前健康教育是發展「健康幼稚園」重要的一環。為了協助學前教育機構掌握學前健康教育的精髓，並有計劃及有系統地推行健康教育，本中心與香港教育學院教育專業及幼兒教育學院幼兒教育學系共同撰寫《學前健康教育課程系列》，以介紹學前健康教育的課程概念、課程組織、健康教學內容、學習目標及教學活動設計技巧等。

本系列的重點是整全地介紹「十大健康主題」的內容，詳列每個主題的學習目標及列舉一些學習內容的建議，並設有「教師備忘」以提示教師在教授該主題時應留意的注意事項。此外，每個健康主題均附上學校活動設計及親子活動設計範例，讓教師能參考健康活動設計的原則及方法，繼而設計一些富趣味、生活化及適切學生及家長需要的健康教育活動，培養兒童建立健康的生活習慣，紮穩豐盛人生的基石。

最後，期望本系列能起拋磚引玉的作用，讓學前教育工作者集思廣益，促進彼此交流，共同為強化學前健康教育的發展作出努力，讓幼童能健康愉快地成長。



第一章 學前健康教育課程概念

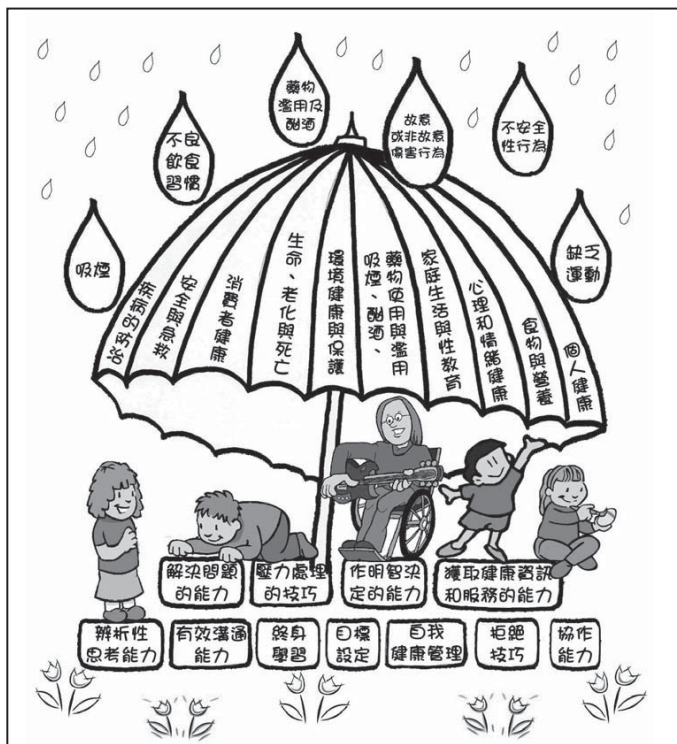
早於1948年，世界衛生組織已提出「健康是生理、心理、社會三方面的完全安寧狀況，而不僅是免於疾病」的觀點，而健康主要受醫療架構、生物因素、個人生活習慣及環境等因素影響。過往，大家一直認為醫療和藥物是最能改善健康及延長壽命的方法，但是世界衛生組織進行的研究發現，人類的健康與壽命，有60%取決於個人的生活形態（黃松元，1993），反映社會應加強健康促進及預防疾病的工作，以購買「健康」代替購買「治療」。美國全國教育協會（National Education Association）將健康教育定義為透過提供學習經驗，培養個人及社區的健康知識、態度和行為。國立台灣師範大學晏涵文教授指出健康教育是將健康資訊，以教育方式和力量轉變成為一個人的健康生活模式（晏涵文，2002）。以美國學校推行的健康教育計劃為例，在學校健康教育工作上投資1美元，便可節省醫療開支達13.84美元。由此可見，學校是一個推行健康教育之重要及極具資源效益的場所。

不健康的生活習慣是威脅兒童健康成長的最大因素。根據香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心於2004年為全港共1,639名就讀幼稚園，年齡介乎2至7歲的學童進行家長問卷調查，結果顯示超過40%之學童家長表示子女有偏食習慣，14.2%幼兒的體重超出標準，74%幼兒於一星期內進行不足五次之室外活動。另外，只有20%幼兒習慣於進食前洗手，接近八成幼兒的家長從沒有讓子女到牙醫診所進行牙科檢查或牙科護理，更有24.1%幼兒平均每天於家中接觸二手煙的時間超過一小時。一個適切的幼兒健康教育課程對幼兒健康成長有莫大幫助。為此，香港中文大學健康教育及促進健康中心根據本港的情況，綜合了多個國家的健康教育發展，發展出「十大健康主題」，當中包括：個人健康；食物與營養；心理和情緒健康；家庭生活與性教育；疾病的防治；吸煙、酗酒、藥物使用與濫用；消費者健康；安全與急救；環境健康與保護；及生命、老化與死亡。正如「雨傘型綜合學校健康教育概念」（圖一）所帶出的理念，一個全面的幼兒健康教育課程需因應學童的背景、年齡、發展、健康及學習需要，透過生活化、互動及有趣的教學技巧，配合校園的常規活動和適



切的學習環境佈置，提供涵蓋有關「十大健康主題」的學習經歷，並以傳授健康生活技能為基礎，包括辨析性思考、有效溝通、協作、解決問題和自我健康管理的能力等，以保護他們免受六大高危行為（大雨點）及其他影響健康的因素（小雨點）的侵害，知行合一地實踐健康行為，成為健康及有責任感的公民（李大拔主編，2002）。

圖一 雨傘型綜合學校健康教育概念



此外，具成效的健康教育有賴家校緊密合作，為幼兒營造健康的生活環境，讓幼兒在日常生活中實踐健康生活方式。教師及家長更應以身作則，成為幼兒學習的楷模，在幼兒學習的過程中，給予正面的支持及鼓勵，協助幼兒健康成長及發展。長遠而言，我們更希望兒童把健康生活的態度潛移默化地影響身邊的家人友伴，從而為社區健康奠立良好的基礎。



第二章 學前健康教育課程組織

1. 課程觀點

理想的學前健康教育課程將課程視為一種「學習經驗」，黃光雄及蔡清田（1999）認為「學習經驗」是指學習者與學習內容及教學環境之間交互作用所產生的經驗歷程，課程即是指學生從實際學校生活所獲得的學習經驗。「學習經驗」注重學生的學習過程，特別強調學童在學習過程中認知、技能、情意三方面的發展，重視學習活動對學童個人的教育意義。「學習經驗」可以編排為「正規課程」及「潛在課程」。「正規課程」泛指在學校有計劃地安排及在教師指導下完成預期目標的學習；「潛在課程」涵蓋各個範疇的學校生活，包括朋輩間互動、學校氣氛、師生關係，以至學校建築設計、空間安排等因素（陳伯璋，1998）。

幼兒期是人各方面發展的奠基階段，我們應提供穩固的全人教育，讓幼兒透過與社會及環境接觸，獲得統整發展經驗（李坤崇、歐慧敏，2000）。教師組織十大健康主題課程內容時，應考慮幼兒全面發展的需要，以統整形式組織與幼兒生活相關的經驗，融合於正規及潛在課程之內。透過有計劃的「正規課程」設計，統整各學習內容於課程中不同的單元教學主題內，以縱向度的統整方式，聯繫幼兒之前的經驗，並延續至整個學年進行；同時也採用橫向度的統整方式，聯繫幼兒生活中所接觸的學習及生活經驗。「潛在課程」方面，例如有關「認識環保」及「校園安全」的健康主題可以滲透在學校的日程及環境設計之中，例如：洗手時要節約用水，午膳時減少用紙巾擦淨嘴巴及雙手，更可安排幼兒自備個人手帕；在實踐校園安全行為方面，可在課室內設定規則，指導幼兒遵守。其他健康主題內容，包括食物與營養、個人健康、疾病防治等，可於學校茶點、午膳及午睡過程中體驗及學習。此外，由於幼兒在發展上的統整性，十大健康主題課程內容又是彼此相關的，在組織學習內容上不應分割獨立進行，可統合相關的內容來設計學習活動，提供幼兒學習經驗，例如：進食「均衡且有營養的食物」，能達到「預防疾病」及維持「個人健康」的目的，老師在設計學習經驗時，應從統整以上三個主題內容上作考慮。



2. 課程組織

香港的學前教育機構採用單元主題教學為主，並以綜合各學科之形式，通過遊戲的方法以達至培育兒童的全人發展。在組織十大健康主題時，教師可以嘗試將教學內容融合到各個單元教學主題中。以「安全與急救」為例，教師可以把相關內容加插在「我的家」、「季節」、「交通」、「學校」、「幫助我們的人」、「認識香港」、「火」及「我」等八個常用的單元教學主題之內（圖二）。

圖二

安全與急救	相關的單元教學主題
家居安全	我的家（房屋）
校園安全	學校、火
戶外活動安全	季節（活動）
交通安全	交通
防火安全	季節（秋天）、幫助我們的人、火
在陌生環境的安全	認識香港（社區、房屋）、幫助我們的人
受傷的處理	我、幫助我們的人

以下承接以「安全」為例，融合於常用單元教學主題「火」內之整體環境安排。首先可按圖二，選出與「火」相關之「安全與急救」（在十大健康主題內）分題，然後再參考該健康主題之建議目標和內容，以團隊合作之腦力激盪方式彈性地將「火」及「安全」相關之概念合併列出（圖三），其中最重要是考慮不同年齡兒童之發展特性及任務，按兒童年齡對「火」及「安全」之理解、需要、興趣及以班級為本作出適當安排。



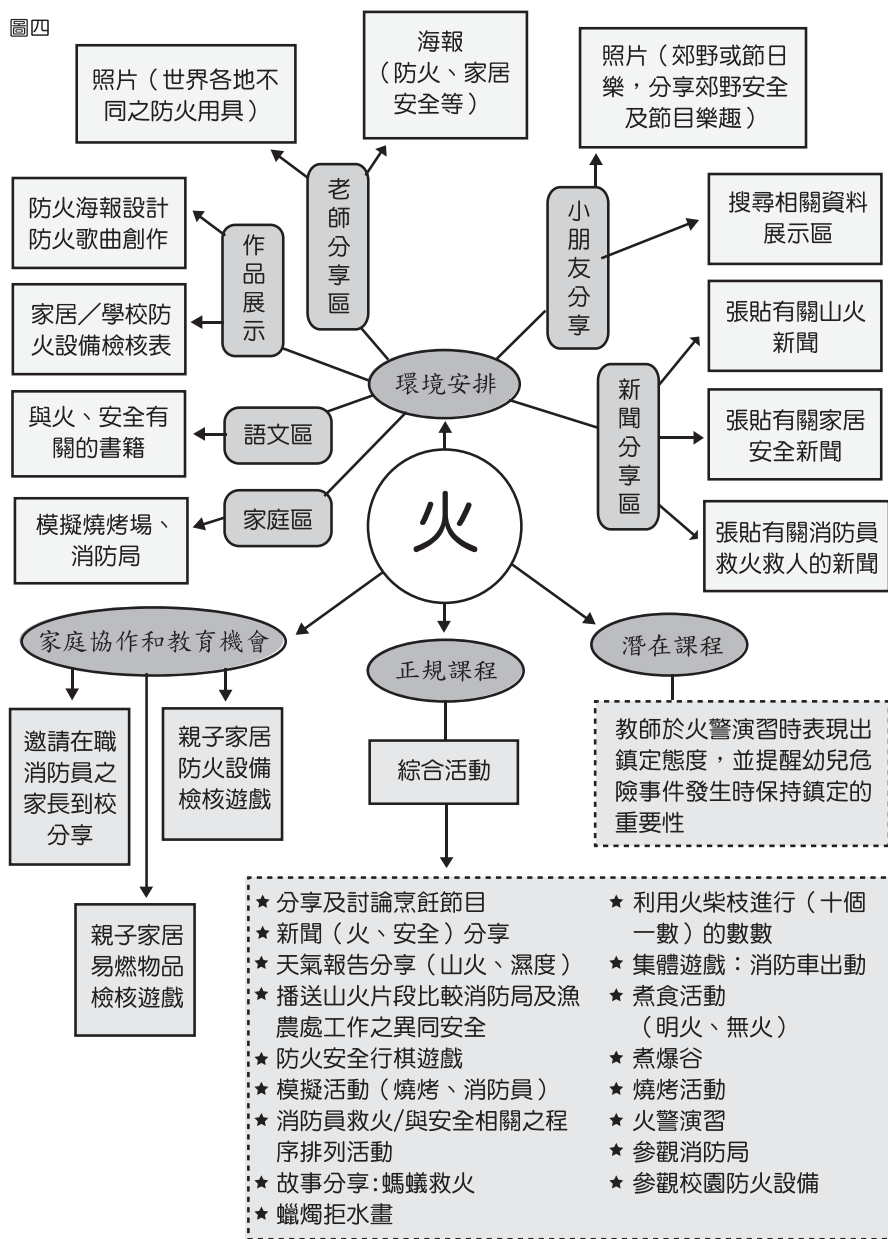
圖三

主題	相關的教學內容
校園安全	<ul style="list-style-type: none"> ★ 進行火警演習 ★ 認識校內發生意外時之逃生路線 ★ 活動時的安全守則 ★ 室內室外不同活動之安全守則
防火安全	<ul style="list-style-type: none"> ★ 火的用途和與人類之關係 ★ 各種防火設備、滅火器及滅火工具 ★ 不同場所內「逃生路線」及「出口」標記 ★ 防火設備的運用 ★ 發生火警時的應變方法：遇有火警，應立即通知成人協助或致電緊急熱線求助；如遇火警應保持冷靜，遠離起火源頭，不可乘搭升降機，並走避至空曠處；遇有火警發生於居所內，未能離開，應把室內窗戶打開，並準備濕毛巾置於較貼近地面處以防煙冒進躲避之處 ★ 火災產生的原因及預防方法：火災與大自然；天氣報告的「濕度」及火災危險警告訊號；火災產生與相關意外，如交通意外、維修意外、電器洩電；火災產生與人為意外，如玩火、不正確使用電器、遺留火種（煙頭、燒烤火種、燃點之冥燭）等；介紹減少發生火災之方法，如正確使用電器，玩樂及拜祭之後，將火種熄滅後才離去，不要玩火；介紹消防員之工作、用具及與滅火之關係 ★ 在特別季節及節日中呼籲市民小心火種，防止山火；山火對自然環境及人類所造成之災害；特別節日要小心防火，如冬季；特別節日活動要小心防火，如中秋節小心把玩燃點蠟燭之燈籠，勿玩火和煲蠟等，燒烤後要把火種熄滅方可離開、清明節掃墓若燃燒香燭祭品，要待火種熄滅方可離去

若以高班（5-6歲）兒童為例，經過上述之課程考慮後，接着可考慮以「火」為題同時涵蓋「安全與急救」之健康課題元素，編排相關之正規與潛在課程，並加入與家長協作的機會（圖四）。在課程之安排上，必須考慮兒童之興趣，運用不同教學方法，按需要作出不同大小組別之安排，並以班級為本之兒童特性作活動流程安排回歸，有些時候還可延伸兒童興趣，在正規課程內或增或減，如兒童喜歡及投入的話，更可發展如自創「郊野安全」劇目及話劇表達遊戲、防火安全之歌曲、標語和海報創作等。



圖四



本系列第三章中有關各健康主題之活動設計範例正是朝着這個論據而設計，故於不同之主題內，範例各有特式，有些活動結構性及步驟性較強，也有一些彈性和空間較大的活動設計範例，務求教師能配合不同主題特性及不同年齡之兒童既有之特性作活動設計之構思及安排。總括而言，無論任何之形式安排並不太重要，最重要的是兒童可愉快地學習並從中獲取實踐「健康」之經驗，讓他們終身受用。

3. 健康教學評量

健康教育旨在通過教育把健康知識轉化為個人與社會所需的行為模式，而教學評量是推行健康教育不可或缺的一環，評量的目的旨在了解學生的健康需要、檢視達成教學目標的程度、學童的學習果效及健康態度與行為模式的形成情況。有效的教學評量能為教學計劃提供回饋，以協助教師發展及持續改善健康教學的計劃及內容，提升教學質素。黃松元教授（1993）綜合健康教學評量的要點如下：

（一）範疇：評量應涵蓋教學內容、教學方法、教材的運用、學習活動的質素、學習環境及過程、學習果效等。

（二）對象：與健康教學直接或間接相關的人士，包括學生、教師及家長等。

（三）時間：評量是一個連續的過程，不應只限於教學之後才進行，應該是教學前及教學進行中也需要進行評量，以更具體地展示所達成之教學成果。因此，教學評量應包括需求評估、過程評估及成效評估。需求評估是指學校在進行教學前，運用實證為本及具系統的方法以調查學生的需要或興趣；過程評估是指運用實證為本的方法評鑑教學的過程，以搜集學生或參加者對學習活動的意見及建議等；成效評估是指學校在完成教學後評估該學習活動的成效或對學生的影響。

（四）方法：評量可分為主觀評量法及客觀評量法，前者包括觀察、軼事記錄、家長問卷調查或訪談、自我評價及小組討論等，這些方法比較適用於評量健康態度、習慣及技能；客觀評量法較適用於評量健康知識，通常以「紙筆測驗」、工作紙或其他習作、學習歷程檔案等方式進行。



Bloom (1979) 認為知識學習的結構有三個不同範疇：(一) 認知、(二) 情意及 (三) 運作技能。掌握不同範疇的學習目標內容及評量指標有助學校訂立清晰的評量方法。

認知層面

認知的學習目標包括對新知識的回饋及認識程度，這是最基本的一個記憶性、了解性的學習層面。這個學習目標的學習行為詞語，包括：「定義」、「回憶」、「認識」、「知道」、「明白」、「擬定」、「列表」和「分別」等。認知範疇的學習目標的評量方法較為傳統，例如多用：口語的表達、幼兒繪畫、書寫及誦讀方式等，這個範疇的評量是必須及重要的。

情意層面

情意學習目標之內容包括幼兒的興趣、態度及其對人和事的價值取向，並對周遭事物的欣賞及適應。教師需要經過更深遠及仔細的考慮才能夠有效發展這系列的內容。這個知識分類的層面比前者認知的層面較為複雜。在學前教育中，幼兒的情意投入對獲取新知識或新生活經驗是十分重要的。有了認知再加上情意的融合，新的經驗會更鞏固地建立在幼兒的思維當中。這方面的學習，可以透過歌唱、敘述、表演、繪畫及製造等情意的學習活動。評量的指標是多元化的，可以量度幼兒對健康價值觀、接受度及認同度。

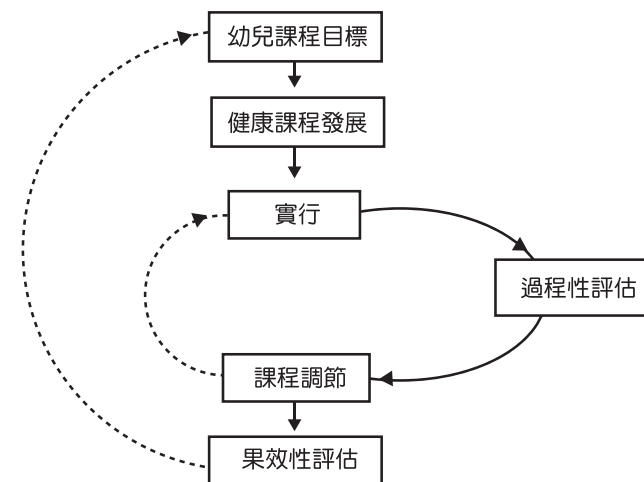
運作技能層面

這個範疇包括將認知及情意演變成經驗。如果幼兒可以清晰地重述認知的健康知識，而又可以正面地認同情意方面，則此新的知識便可以完整地在日常生活中應用出來。換言之，他的運作技能層面將可正確地表達出來。比方說：當一個幼兒能夠清晰地講述如何清潔牙齒，並喜愛擁有健康美麗的牙齒，因而他/她便會努力地實行每天清潔牙齒的習慣。這個清潔牙齒的行為，在認知、情意及動作技能上已經較完整的學會了。運作技能學習目標的評量是較簡單的，主要以行為的實踐作為評量標準。



本系列所倡議的健康教育課程共分十個健康主題，每一個主題均提供一系列的學習目標，以供學前教育機構作為評量方向之參考。學校可按需要發展校本式的評量方法，以針對兒童建構健康知識及建立健康行為方面制定評量方法及佐證。常見的用以反映兒童的學習情況之評量方法包括教師觀察學童日常的行為及課堂表現記錄、由他們或其家長填寫的健康習慣評量表，以及兒童的學習歷程檔案、活動工作紙及作品等。除此之外，教師可按照教學計劃的進行定期檢討，以便作出教學反思及跟進。學校亦可安排同儕觀課，就教師的技巧及態度、兒童的反應及表現等給予評估和建議，以加強教師在教學上的效能。家長方面，學校可透過家長的問卷調查、安排家長觀課及與家長進行面談等，進一步促進與家長的交流及合作，掌握兒童在校及在家的行為表現及性格特質，從而訂立更適切的教學方法。

總括而言，不管採取哪些評量方法，重要的是能有計劃及有系統地進行教學評量，不應為評量而評量，所收集的資料、數據及佐證必須經由教師整理及討論，充分回饋於教學計劃中，從而作出調整及修訂，以進一步掌握教學策略及妥善規劃教學內容，達成預期的教學目標。(圖五)



圖五 提昇幼兒健康教育課程評估
Diagram & Carr (1992)



第三章 「十大健康主題」之學與教

1. 「個人健康」

1.1 簡介

很多生活習慣都需要從小培養，故幼兒階段是培養良好生活習慣的最理想時間。「個人健康」對兒童的健康及成長有重要的影響，若及早向他們提供與健康相關的知識和態度，有助帶領他們展開健康的人生旅途。

香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心於2004年為全港共1,639名就讀幼稚園，年齡介乎2至7歲的學童進行家長問卷調查，結果顯示在衛生習慣方面，只有20%幼兒習慣自覺性地於進食前洗手，接近78%幼兒的家長從沒有讓子女到牙醫處進行牙科檢查或牙科護理。此外，74%的幼兒於一星期內進行不足五次中量或以上程度的運動，可見幼兒的健康習慣仍有待改善。

「個人健康」的內容廣泛，此課題的教學目標是幫助學生建立健康的生活模式，包括認識身體各組成部分、保持口腔及身體清潔、注意個人衛生、培養正確坐姿及閱讀姿勢、培養有規律的作息及運動習慣等。教師可教導幼兒健康的概念及知識，引導他們認識健康的重要，培養幼兒的健康生活態度，讓他們能夠在日常生活中實踐出良好的健康行為。

幼兒的成長過程中，他們對健康的知識、態度和行為都會受到環境、朋輩及家庭的影響。教師在教導「個人健康」的範疇時，可配合學校的環境，利用不同教學方法激發幼兒的學習興趣，讓他們培養良好的個人衛生習慣。



1.2 「個人健康」之學與教

主題	學習目標	學習要點
1. 成長中身體各部分的認識及保健	1.1 認識五官、四肢的名稱、位置、功用及保健方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 五官（眼、耳、口、鼻、皮膚）及四肢（頭、手、腳及軀幹）的名稱及位置。 ★ 透過感覺遊戲，感受五官的奇妙及四肢的重要性。 ★ 保護五官及四肢的常用方法。
	1.2 認識主要內臟器官的名稱、位置及功用。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 簡介人體結構、內臟器官的名稱及位置。 ★ 感覺呼吸、心跳、反應、運動、排尿，並介紹這些動作的原理。 ★ 保護內臟器官的常用方法。
	1.3 認識骨骼是身體的支架。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 骨骼的功能及如何支撐身體。 ★ 骨骼對成長的影響。 ★ 保護骨骼的方法，如姿勢正確、經常運動、補充營養等。



老師備忘：

1. 可讓幼童親身感受身體各部位的功能，從而體會人體的奧妙。
2. 利用課室的一角，運用圖片介紹常用的保護方法，並在課後張貼圖片。
3. 可透過故事、事件重演（扮演）、探索活動、圖片描述、闡釋和提問等，讓兒童對身體各部分的認識及其保健有所了解。
4. 可在不同之單元教學主題下完成學習目標，如「認識自己」、「我長大了」及「季節」等。



主題	學習目標	學習要點
2. 身體成長的認識	2.1 認識人體成長的變化（如身高和體重）。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 見證自己的成長過程，如身高、體重、手及腳掌，以及牙齒的長成等。 ★ 讓幼兒感受自己成長的速度及變化。
	2.2 認識成長的階段（如嬰兒、兒童、青少年、成年、老年）。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 嬰兒、兒童、青少年、成年的特徵。 ★ 人生各階段的不同變化。
	2.3 感受成長的喜悅。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 透過老師、家長與幼兒的日常接觸機會、生日、節慶等，正面讚賞及慶祝學童的成長。



老師備忘：

1. 在校內量度身高和體重時，口頭回饋兒童的生長情況。
2. 教師可準備工作紙，讓幼兒貼上嬰兒時的照片及現在的照片，並請與父母一起填寫成長的個人資料，增加親子互動。
3. 可透過角色扮演或運用圖片描述和提問等，說明人生各階段的變化，讓幼童認識人是不斷的成長。
4. 邀請父母及其他同學與幼兒共渡生日，共同感受長大的喜悅。
5. 可於不同之單元教學主題下完成學習目標，如「認識自己」、「我長大了」、「我的家」及「新年」等。



主題	學習目標	學習要點
3. 個人衛生習慣的培養	3.1 認識洗手的原因及正確方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 洗手是良好的衛生習慣及有效預防病菌的方法。 ★ 洗手的原因及實踐正確方法。
	3.2 培養經常洗手的習慣。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 每次進食前後、上洗手間、與動物玩耍、弄髒手後要洗手的習慣。
	3.3 認識保持身體清潔的方法及好處。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 身體清潔的知識，認識身體不清潔可能導致的問題。 ★ 每天要洗澡及更換清潔的衣服及襪子。 ★ 常修剪指甲和趾甲，並穿著合適鞋子。
	3.4 學習保持檢視個人物品清潔。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 在校內使用的毛巾、杯子的整潔，學習清洗毛巾及杯子。 ★ 定期檢查收拾書包的習慣。 ★ 午膳後妥善擺放及清潔自己的餐具。
	3.5 學會保持儀容整潔。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 衣服的整潔，學習整理身上的衣服。 ★ 頭髮的整潔，學習梳理頭髮。
	3.6 明白不可與別人共用私人物品。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 明白已放進口的食物，不能與人分享。 ★ 不可與別人共用私人物品。
	3.7 懂得在打呵欠及打噴嚏時要掩着口和鼻。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 打噴嚏應用手掩着口和鼻及事後清潔雙手。 ★ 不掩着口鼻打噴嚏及打呵欠是不禮貌及不衛生的行為。
	3.8 懂得在有需要時戴上口罩。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 戴口罩的正確方法。 ★ 分辨甚麼情況需要戴上口罩。



老師備忘：

1. 選擇合適的社區教學資源，如衛生署印製的單張或海報，豐富幼兒的學習興趣。
2. 運用所有的機會進行教育，如透過日常活動、茶點及排洗時間等多向幼兒提點。
3. 推行「健康大使」計劃，為幼兒定立健康行為目標，並以貼紙加以表揚幼兒的良好表現。
4. 在校園環境張貼提示、鼓勵的標語，並可張貼有模範衛生習慣的幼兒照片，以示鼓勵。
5. 可透過活動如實踐清潔及故事等，使兒童貫徹執行個人衛生習慣的培養。
6. 可在不同之單元教學主題下完成學習目標，如「認識學校」、「季節」、「我的家」及「社區設施」等。



主題	學習目標	學習要點
4. 口腔保健	4.1 認識牙齒的名稱及功用。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 觀察口和牙齒的形狀。 ★ 不同牙種的名稱、位置及功用，如咀嚼食物及助發音及美觀等。
	4.2 認識蛀牙的原因和對身體的影響。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 蛀牙的原因，如多吃甜食或不正確的刷牙方法。 ★ 分享蛀牙及牙痛的感覺，從而體會牙痛帶來的害處。 ★ 保持牙齒清潔的重要性。
	4.3 認識保護牙齒的正確方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 減少進食甜食及避免進食過硬的食物。 ★ 培養早晚及飯後刷牙或漱口的習慣。 ★ 定期檢查牙齒的重要性。
	4.4 知道牙刷、牙膏的用途及學習正確的刷牙方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 不同保護牙齒的工具及使用方法，如牙刷、牙膏的用途。 ★ 正確刷牙的技巧及方法。
	4.5 認識換牙成長必經階段。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 換牙是甚麼，何時會發生等。 ★ 換牙的意義及如何調適換牙的感受。



老師備忘：

1. 利用圖片、分享及觀察，讓幼兒親身感受牙齒的重要。
2. 教育家長兒童口腔保健的重要，並請家長主動帶領幼兒檢查牙齒。
3. 可透過衛生署「親子愛牙計劃」、參觀衛生署「陽光笑容小樂園」及以故事形式介紹相關內容。
4. 可透過「認識自己」及「我長大了」等單元教學主題介紹學習內容。



主題	學習目標	學習要點
5. 正確姿勢的培養	5.1 認識不當姿勢對健康的影響。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 不當姿勢會令身體不適（如眼睛和身體容易疲倦、頭暈）及影響脊椎的發展。 ★ 正確坐姿及走路動作，認識不當姿勢對健康的影響。
	5.2 學會保持正確的姿勢。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 正確姿勢的重要性，並加以實踐。 ★ 日常生活中保持不同的正確姿勢，如走路、坐立、睡覺、執筆、閱讀、使用電腦等。 ★ 雙手能配合運用，如能分別利用左手及右手執筆及按紙。 ★ 正確的睡眠姿勢，如午睡時蓋被的位置。
	5.3 培養每天收拾書包的習慣。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 每天收拾書包的目的及技巧。 ★ 確保帶齊上學所需的物品，及避免書包過重。
	5.4 學習保持適當的閱讀距離。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 保持適當的閱讀距離。 ★ 頭正肩平，腰直身挺，雙腳放平，不可托頭，視線與桌面保持90度。



老師備忘：

1. 運用標語及圖示提醒幼兒注意其姿勢，並鼓勵同學互相糾正不良的姿勢。
2. 在日常活動、閱讀、體能活動及遊戲等，多觀察兒童的姿勢，並示範保持姿勢正確的方法。
3. 可設計家校合作課程及活動，讓家長在家多注意幼兒的姿勢及習慣。
4. 可透過情境、事例、故事及圖片等向兒童解釋不當姿勢對健康的影響。
5. 可於不同單元教學主題下完成學習目標，如「閱讀」、「幫助我們的人」及「運動日」等。



主題	學習目標	學習要點
6. 運動與健康	6.1 認識運動對健康的好處。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 分辨運動與娛樂，運動與休息及身體協調。 ★ 做運動的益處，如能保暖、增強心肺功能及促進身體成長。 ★ 不同的運動項目，選擇合適自己的運動。
	6.2 培養每天做適量運動的習慣。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 訂立每天做運動的計劃，並在校內實踐。 ★ 每天有最少30分鐘的帶氧運動，以鍛煉身體肌肉發展。 ★ 每天親子早操的習慣。
	6.3 享受運動的樂趣。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 各種體能遊戲的樂趣。 ★ 從運動中學習互相合作、遵守規則及與人相處。



老師備忘：

1. 學校應安排幼兒每天最少30分鐘的體能活動時間，讓幼兒肌肉及骨骼有充足的發展。
2. 舉辦混齡體育活動，讓不同年級的幼兒有合作及相處的機會，促進和諧氣氛。
3. 家長可與子女訂立親子運動或早操活動，促進親子溝通及培養子女做運動的習慣。
4. 可透過故事、情景分析、提問及描述等活動，讓兒童明白運動與健康的重要。
5. 可透過不同之單元教學主題下完成學習目標，如「健康生活」、「我們的社區」及「運動會」等。



主題	學習目標	學習要點
7. 休息與睡眠	7.1 認識休息對身體的重要。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 身體每天要有適當的休息與活動。 ★ 不同的休息方式。 ★ 睡眠能恢復身體力量與精神。
	7.2 懂得安排作息時間。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 健康生活作息的時間安排。 ★ 安排作息時間的好處。 ★ 為自己編定作息時間表。
	7.3 實踐早睡早起的習慣。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 影響睡眠的因素，如睡前飲食與運動、睡衣、蓋被方法及睡姿等。 ★ 為自己編定睡眠時間表，實踐早睡早起的習慣。



老師備忘：

1. 家長陪伴子女編定作息及睡眠時間表，並在家中實踐，教師亦可透過午睡後的感覺，讓兒童體會睡眠的重要。
2. 讓同學分享自己的休息及睡眠情況，從而了解兒童的睡眠質素，並加以糾正。
3. 可透過故事及提問、新聞分享及實物解說等令兒童認識休息與睡眠對健康的重要。
4. 可透過不同之單元教學主題下完成學習目標，如「認識自己」及「幫助我們的人」等。



1.3 「個人健康」主題活動設計範例

以下活動設計是以「愛護牙齒」為教學重點，讓幼兒從不同的活動體驗中學習及感受保護牙齒的重要性。這些都是活動設計的點子，教師可因應幼兒學習狀況來撰寫較詳盡的活動流程及調節活動的內容。

I. 活動設計重點

- 分享及討論
- 角色扮演遊戲
- 行動體驗
- 探索觀察

II. 活動設計

學習目標：1. 明白牙齒保健的重要性
2. 知道蛀牙的原因及害處
3. 學會正確的刷牙方法

活動1：牙齒真有用

- 請幼兒想想甚麼食物要用牙齒咀嚼才可以吃。
- 請幼兒品嚐美味的食物。（食物可由幼兒與家長一同準備或由老師提供）

活動2：保持牙齒清潔

- 透過故事或錄影片段，認識蛀牙的原因和害處。
- 請幼兒合作設計海報，表達保持牙齒清潔的方法。

活動3：我會刷牙

- 教師準備牙齒模型或立體口腔模型，示範刷牙的正確方法。
- 幼兒觀察教師的刷牙的正確方法後，準備自己的刷牙用具實踐刷牙。
- 在小孩刷牙時，播放一首活潑輕快的音樂，在愉快情況下學習刷牙，但也提醒幼兒維持一兩分鐘，讓幼兒明白刷牙不宜太草率。
- 鼓勵幼兒回家後持續每天刷牙，老師準備貼紙，請家長準備一張日期表或月曆，刷牙後，貼一個小貼紙，集滿了可以交回老師給予讚賞。



活動4：定期檢查牙齒

- 老師準備一些關於兒童檢查牙齒的故事書或錄影片段，讓幼兒明白定期檢查牙齒的好處，同時發放通告鼓勵家長幫助幼兒作定期牙齒檢查。

活動5：小小牙醫

- 透過角色扮演及遊戲等，探索牙醫的工作及認識牙醫診所的環境。

III. 活動特徵

1. 幼兒有親身接觸及行動機會。
2. 鼓勵家長參與。
3. 部分活動分組或全班進行。





1.4 「個人健康」親子活動設計範例

I. 活動設計重點

- 讓家長與孩子共同實踐健康生活習慣
- 以輕鬆的遊戲方式，讓幼兒建立良好的衛生習慣

II. 活動設計

- 學習目標：
1. 明白運動的好處
 2. 建立運動的習慣
 3. 建立良好的衛生習慣



活動1：幼兒與家長討論運動的好處，然後一起訂立運動計劃，並每日記錄運動的項目及時間，一個月後回校與同學分享成果。

活動2：家長可帶領孩子到住所附近的空地、公園或球場散步；或到超級市場或商場購物，以增加散步的機會及觀賞身邊的事物。

活動3：家長協助老師在家推行「衛生實寶獎勵計劃」，並按「衛生習慣評量表」檢視幼兒在家的衛生行為，如孩子表現良好的衛生習慣，便可獲得小禮物，以示鼓勵。

III. 活動特徵

1. 兒童可與家長一起進行活動。
2. 家長能夠參與活動。



親子運動：每天上課前繞着校園慢跑



2. 「食物與營養」

2.1 簡介

「食物與營養」是一個與日常生活息息相關的課題。根據衛生署（2005）的資料顯示，本港小學學童肥胖比率在1997/98學年為12.1%，至2000/01學年上升至14.1%。世界衛生組織（2002）亦指出，全球有超過10億成年人過重，日趨嚴重的情況令人擔憂。醫學研究指出，過重會增加罹患各種非傳染病的機會，如肥胖、癌症及心臟病等，間接加重政府的醫療及經濟負擔。

香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心於2005年進行家長問卷調查，研究全港共7,057名就讀幼稚園，年齡介乎2至7歲的幼兒之飲食習慣，結果顯示四成多之幼兒家長表示子女有偏食習慣。接近七成幼兒每天平均進食不足一碗煮熟的蔬菜或瓜類；接近六成幼兒每天平均進食不足一份水果；有四成幼兒每天平均飲用不足兩杯清水，但接近三成幼兒於一星期內飲用三次或以上汽水、紙包果汁或類同的含糖飲品。由此可見，幼兒的飲食習慣令人憂慮。幼兒是兒童學習的重要階段，很多研究顯示從小建立健康的生活習慣比改善幼兒已建立的陋習有更為顯著及持久的成效，因此學前教育機構在營養教育上擔當著舉足輕重的角色。

「食物與營養」的主題內容包括教導幼兒食物的種類，並說明食物對成長的重要性，讓他們認識一些基本的飲食原則，注意食物衛生及安全及實踐健康飲食。但若只以說教形式去教導幼兒，難免令幼兒難以投入課堂及未能將所學到的知識應用於實際生活當中。因此，教師可多讓幼兒思考問題，強調在飲食上需要學習到的是節制而非約束；同時配合生活化的活動和遊戲，加深他們對食物營養的認識及強化他們選擇食物時的技巧，期望幼兒將內化這些知識以建立健康的飲食習慣。

除了透過學校推行營養教育課程和活動外，家庭亦是培養幼兒良好飲食習慣的重要一環。有些家長對營養知識仍存有誤解，認為把子女養得胖胖便是好事；亦有些父母過度溺愛子女，讓他們自行選擇喜歡的食物而不考慮營養價值的問題，久而久之形成不良的飲食習慣，影響身體發展。學前教育機構應重視與家長的聯繫，組織親子教育活動，讓家長更深入了解健康飲食的知識和技巧，並於家庭生活中貫徹執行。



2.2 「食物與營養」之學與教

主題	學習目標	學習要點
1. 食物的種類	1.1 認識常見食物的名稱。 1.2 懂得分辨食物的種類。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 日常生活中常見食物的名稱，如粉麵飯、蔬菜、水果、豬牛雞肉及牛奶等。 ★ 食物可分為五大類： <ol style="list-style-type: none"> 1.五穀類 2.蔬菜類 3.水果類 4.肉類、蛋類及豆品類 5.奶品類
2. 食物與成長的關係	2.1 認識不同食物的功能。 2.2 知道食物對成長的幫助。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 食物能維護及幫助身體的健康與成長。 ★ 不同食物能提供身體所需的營養素。 ★ 食物能提供日常生活所需的能量，維持機能正常。 ★ 適當進食合宜的食物能幫助個人成長。
3. 健康飲食原則	3.1 認識均衡飲食的好處。 3.2 知道偏食對身體的影響。 3.3 明白飲用足夠水分對身體的重要性。 3.4 認識健康小食。 3.5 初步實踐健康飲食。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 均衡飲食是維持身體健康及正常成長的要素。 ★ 食物的選擇要多元化，每天要均衡進食五大類食物，避免偏食。 ★ 水分的功能及每天飲用6-8杯的水分（包括清湯、果汁）是重要的。 ★ 健康小食的定義及知道如何選擇健康小食。 ★ 常見高脂肪、高糖分、高鹽分食物及其對身體的影響。 ★ 健康飲食從小養成，能積極開始注意日常飲食。



主題	學習目標	學習要點
4. 良好的飲食習慣及禮儀	4.1 認識良好的飲食習慣對健康的好處。 4.2 知道定時、定量進食對健康的重要性。 4.3 知道咀嚼食物的作用。 4.4 知道進食早餐的好處。 4.5 培養良好的飲食習慣及懂得餐桌禮儀。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 良好飲食習慣包括： <ol style="list-style-type: none"> 1. 均衡飲食 2. 定時、定量進食 3. 仔細咀嚼、慢慢吞嚥 4. 進食後要有充份休息 5. 避免刺激性食物 ★ 建立良好飲食習慣對個人健康的裨益。 ★ 進食時慢慢及仔細咀嚼食物能幫助消化，減輕腸胃的負擔，令身體更容易吸收食物的營養素。 ★ 早餐能為身體提供早上所需的能量，以應付學習及活動。 ★ 進食時應有的禮貌和行為表現，如正確使用餐具、咀嚼時不發出聲音等。
5. 食物衛生及安全	5.1 認識新鮮及加工的食物。 5.2 認識進食變壞及過期的食物對身體的影響。 5.3 認識食物衛生與疾病的關係。 5.4 認識正確的食物處理及保存方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 分辨常見的新鮮和加工食物。 ★ 不進食味道變質、變壞及過期的食物，因為會可能引致中毒及影響身體健康。 ★ 進食和處理食物前要徹底清潔雙手。 ★ 食物的正確處理和保存方法，如生熟食物要分開擺放和處理，未吃或剩餘的食物要妥善儲存，進食前要徹底翻熱，並要盡快進食。 ★ 經常注意食物的衛生情況，減少因食物處理不當而產生的疾病。



老師備忘：

1. 可配合不同主題完成學習目標，如「認識自己」、「我長大了」、「商店」、「食物」、「不同季節」和「節日」等。
2. 可參考香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心出版之《學前教育機構健康飲食指引》的建議，營造校園健康飲食環境，如透過茶點、午膳、生日會及其他活動等，持續滲透健康飲食訊息。
3. 透過參觀、政府宣傳短片、角色扮演、剪報及提問等使兒童了解有關主題的知識。
4. 可邀請有關專業人士，如護士、營養師或醫生作講解及示範，深化兒童對「食物與營養」的概念。
5. 利用日常實踐，鼓勵兒童多將所學加以應用，並配合家長教育工作，如透過通告、宣傳單張、親子學習單、講座、烹飪示範及親子活動等，確保家庭與學校能通力合作，協助兒童從小培養和建立健康的飲食習慣及態度。



2.3 「食物與營養」主題活動設計範例

I. 活動設計重點

以知識、情意及技能發展為基礎，活動形式包括：

- 參觀
- 講解及示範
- 觀看政府宣傳短片
- 故事／圖書
- 角色扮演或模擬活動
- 日常實踐
- 剪報
- 分享及討論



II. 活動設計

- 學習目標：
1. 認識均衡飲食的好處，食物的選擇要多元化
 2. 知道偏食對身體的影響
 3. 明白飲用足夠水分對身體的重要性
 4. 認識健康小食
 5. 初步實踐健康飲食

活動1：食物萬花筒

事前準備：請兒童以圖畫、圖片、相片或文字形式，記錄他們於星期天整日進食的食物及飲品類別及份量，於星期一帶回學校作活動。

- 請兒童以小組形式分享前一天所吃的食物，他們可首先提出自己最喜愛吃的食物，老師則從旁作統計，以圖畫或文字作記錄，並把統計結果張貼於課室以備日後使用。
- 讓兒童以先前所學之知識（食物的不同類別及其營養價值），作整理及分析他們所吃的食物是否符合均衡飲食的要求。
- 就兒童昨天所吃的東西，集合及揀選健康的食物，指導他們重新設計一份能達致均衡飲食的餐單。
- 請兒童分組作匯報，其他小組可給予意見或作回應。



2.4 「食物與營養」親子活動設計範例

I. 活動設計重點

- 讓家長明白要使子女建立健康飲食習慣，家庭的配合是很重要的
- 共同找出保存及處理食物時可改善的地方

II. 活動設計

- 學習目標：
1. 認識健康小食
 2. 懂得製作健康小食
 3. 保持食物衛生及安全

活動1：舉辦健康小食設計比賽，讓家長及幼兒共同設計健康小食餐單，經教師評審後，幼兒在家中與家長共同製作，然後於生日會或其他活動帶回學校與其他人一起分享。教師可將健康小食餐單輯錄成冊，印發給全校家長。

活動2：教師可製作工作紙，讓幼兒回家與家長一起檢視保存及處理食物的地方，如廚房的洗手盆、廚櫃、雪櫃等，觀察其衛生情況及保存及處理食物的方法。並以「✓」表示每一個表現良好的地方，看看共能得到多少個「✓」。最後找出欠缺衛生及食物處理不當的地方，並寫上改善的方法。

III. 活動特徵

1. 加深對健康小食及其製作方法的認識
2. 家長身體力行地改善家中食物的衛生及安全



3. 「心理和情緒健康」

3.1 簡介

幼兒的心理健康和生理健康同等重要，因為健康的心理狀態對幼兒日常生活和成長都有莫大影響。學前教育讓幼兒展開群體的生活，他們一方面需要面對學習的適應和壓力，又需要開始與其他同齡的小孩相處，這些因素也會影響他們的心理健康發展。另一方面，為讓子女有更充份的準備升讀小學，部分父母會較側重發展幼兒智能及學術方面的能力，較容易忽略他們的情緒與社交健康。有研究指出，提升幼兒面對及處理情緒問題的能力，對他們在未來應付危機與逆境均有顯著幫助。

在成長的過程中，幼兒不但需要父母的關懷和愛護，更需要在社群中獲得接納和認同。透過「心理和情緒健康」這教學主題，期望能協助幼兒認識及欣賞自己、建立自信心、學習解決及處理問題的方法、認識快樂的來源及享受快樂，這些都是讓他們健康愉快成長的重要因素。透過全面發展這些因素，將有助培養幼兒建立穩定情緒、發展良好的表達能力和處理人際關係的技巧、並學懂欣賞和尊重別人。

教師應營造一個安穩、具歸屬感的學習環境，讓幼兒建立自信心及盡展所長。同時，透過日常談話、講故事、創作、各種表演活動、集體遊戲等方式，協助並鼓勵他們增進社交能力、學會處理壓力和表達情感、以辨析性思考來為生活細節作決定、珍惜在成長歷程中遇到的人及享受建立友誼的快樂，讓他們邁向豐盛的人生。



3.2 「心理和情緒健康」之學與教

主題	學習目標	學習要點
1. 認識自己及欣賞自己	1.1 認識自己的身體特徵。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 分辨各種體型、相貌、髮式、性別等特徵。 ★ 說出自己的名字及年齡。
	1.2 了解自己的樣貌、性別、能力及長處。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 分辨及接受自己的性別。 ★ 留意自己的身體及外貌，並提出個人與別人的異同之處。 ★ 自己能做到的事情，如自我照顧的能力。 ★ 探究自己能力範圍中的強項。
	1.3 懂得自我欣賞。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 讚賞自己所做的事情，包括言行舉止。 ★ 運用適當語言作正面的自我評價。 ★ 接納、欣賞及愛護自己的身體。



老師備忘：

1. 主題以探索自己為目標，可多讓幼兒自行發掘，更可讓幼兒互相讚賞，增加教學氣氛。
2. 在日常和課堂活動進行時，老師留意多作身教及榜樣來加以讚賞兒童。
3. 可透過講解、故事或角色扮演、討論、闡釋和提問等使兒童加深對自己的認識並建立正面的自我形象。
4. 可在不同之單元教學主題下完成學習目標，如「認識自己」、「我長大了」及「我的家庭」等。



主題	學習目標	學習要點
2. 自信心的建立	2.1 學會接觸新事物的態度。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 願意嘗試新事物並樂於投入參與日常活動。 ★ 活動中能有主動及積極的表現。 ★ 自己的事自己做。
	2.2 學會培養自信心的方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 在學習或活動過程中，有信心地自行完成活動。 ★ 堅持完成所做的事情，不會因做不好而中途放棄。



老師備忘：

1. 家長可讓幼兒參與更多課外活動，並表揚幼兒的日常表現，從而提昇幼兒的自信心。
2. 可透過戶外活動、探究、討論、角色扮演和遊戲等使兒童多接觸不同的新事物。
3. 進行活動時，老師多給予正面支持和鼓勵，讓兒童能積極參與。
4. 可在不同之單元教學主題或校內特別活動中完成學習目標，如「學校」、「不同季節」及「節日慶祝會」等。

主題	學習目標	學習要點
3. 認識快樂的來源及享受快樂	3.1 認識快樂的情緒表現。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 知道快樂是從哪裡來，如家人關心、朋友和諧相處及自己進步等。 ★ 快樂情緒的表現，如透過表情、動作及言語等。 ★ 在進行活動時，能保持愉快及穩定的心情。
	3.2 樂於與別人分享快樂的事情。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 運用動作、表情和語言表達自己對日常所遇到的人、物、情境的快樂經驗。 ★ 主動與人分享開心的經歷。
	3.3 培養快樂的情緒。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 經常對自己有正面的感覺，保持樂觀。 ★ 讚賞自己的能力，對自己的表現或所做的事感到滿意。



老師備忘：

1. 多帶領幼兒分享自己的快樂經驗，如與家人的相處、與朋友的相處及上課的學習等。
2. 可透過日常多元化活動及程序給予兒童親身體驗快樂的正面情緒，如早會、茶點及興趣活動等。
3. 藉課室環境佈置，設立角落鼓勵兒童與人分享和表達快樂情緒的機會，如傾心角及圖書角等。
4. 可在不同單元教學主題下滲透有關的概念以完成學習目標，如「認識自己」、「幫助我們的人」及「節日的活動」等。



主題	學習目標	學習要點
4. 情緒的認識、表達及宣洩方法	4.1 認識喜、怒、哀、樂的情緒名稱與表現。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 從日常活動的經驗中，體會喜、怒、哀、樂的不同情緒表現。 ★ 分辨喜、怒、哀、樂的不同情緒表現。
	4.2 學會表達自己的情緒。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 認識自己會有正面及負面情緒，並以適當的方式表達出來。 ★ 介紹不同形式以表達個人的情緒反應，如說話、表情、動作、繪畫、書寫。
	4.3 學會處理負面的情緒的正確方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 用恰當的說話或身體語言表示個人的負面情緒。 ★ 運用適合自己的方法，以處理負面情緒。 ★ 遇到有負面情緒時，懂得向成人尋求協助，會聽從提示，逐步適當地處理自己的情緒。



老師備忘：

1. 教師與家長多加溝通，共同協助幼兒處理負面的情緒。
2. 可透過示範、故事、角色扮演、討論和實踐等，使兒童學習不同情緒及作有效的表達。
3. 多讓兒童藉日常集體活動有更多及深入的機會實踐學習目標。
4. 可在不同單元教學主題下滲透有關的概念以完成學習目標，如「認識自己」、「幫助我們的人」及「節日的活動」等。



主題	學習目標	學習要點
5. 面對困難的處理方法	5.1 學會解決及處理問題的方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 認識壓力，並嘗試明白人生的苦與樂。 ★ 面對問題或衝突時，能夠主動表達自己的需要和感受。 ★ 面對困擾或壓力時，懂得自行找方法舒緩或向大人尋求協助。
	5.2 培養克服困難的精神。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 勇於嘗試及面對困難的行為表現。 ★ 積極運用不同的方式來處理問題，避免逃避行為。 ★ 珍惜生命的重要性。



老師備忘：

1. 教師應多留意幼兒的行為表現，當幼兒遇上困難或挫折時，家長及老師均應從旁給予鼓勵。
2. 可透過新聞分享、情境分析、故事、個案討論及提問等，讓兒童認識面對困難的處理方法。
3. 可透過日常多元化活動及程序給予兒童親身體驗面對與學習解決困難的情況。可於不同單元教學主題下完成學習目標，如「水」、「火」、「幫助我們的人」、「交通」、「我畢業了」及「開學了」等。



主題	學習目標	學習要點
6. 人際關係的建立	6.1 認識與人交往及溝通的基本技巧。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 與人結交及相處的基本禮儀。 ★ 知道朋友或同學的姓名、性別及喜好。 ★ 建立良好的溝通技巧，包括聆聽、表達、安慰及運用身體語言等。
	6.2 懂得向別人表達自己的想法和感受。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 在活動過程中，能主動地表達自己的意見和感受。 ★ 有信心地以適當方式向別人提出個人意願。
	6.3 學會關心別人。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 分辨需要關心的人物，如家人及生病的人等。 ★ 主動問候自己關心的人。
	6.4 學會與別人分工合作及互相幫助。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 樂意參與群體及合作性活動，能與人分工合作，懂得輪候及分享。 ★ 配合別人的需要作互相幫忙。



老師備忘：

1. 於新生入學或升小一準備時，教授結交朋友之道及溝通技巧，從而讓幼兒作心理調適。
2. 利用參觀、探訪活動及特別活動等，以鼓勵兒童關心及幫助別人。
3. 可透過集體遊戲、模擬活動及分享活動等使兒童認識與人交往的基本禮儀，互相合作的重要性。
4. 可在不同單元教學主題下滲透有關的概念以完成學習目標，如「認識自己」、「幫助我們的人」、「我們的社區」及「節日的活動」等。



主題	學習目標	學習要點
7. 欣賞和尊重別人	7.1 懂得欣賞別人。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 讚賞別人所做的事情，包括言行舉止。 ★ 運用適當語言及各種方式來對別人作正面的評價。 ★ 接納、欣賞別人有不同的強弱項。
	7.2 培養禮讓的態度。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 知道遊戲規則，樂意遵守。 ★ 和諧地與人相處，以禮相待。
	7.3 懂得尊重及體諒別人。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 明白每個人均有差異，包括特徵、能力、相貌及文化背景等。 ★ 觀察別人的能力和表現，並作出鼓勵及讚賞。 ★ 主動關懷別人及提出支援。 ★ 接納其他人會有不同的情緒表現，並懂得尊重別人。 ★ 留意及體諒別人的感受，並接納及尊重別人的需要和意見。

**老師備忘：**

1. 在教授該主題時，應多注意不同種族或文化背景的學童的反應。
2. 家長可帶領幼兒多參與社會事務，從旁指導與人接觸的禮儀及溝通技巧，並帶領幼兒尊重及關懷他人。
3. 可透過集體遊戲、模擬活動及分享活動等使兒童加強正面與人交往的技巧。
4. 利用參觀、探訪活動及特別活動等，以培養兒童尊重及體諒別人的態度。
5. 可在不同單元教學主題下滲透有關的概念以完成學習目標，如「幫助我們的人」、「我們的社區」及「節日的活動」等。



3.3 「心理和情緒健康」主題活動設計範例

以下活動設計以「人際關係」、「溝通」及「合作」等為教學重點，讓幼兒從不同的活動體驗中，學習與人相處的技巧、懂得表達自己的感受及學會關心別人，這些都是活動設計的點子，教師可因應幼兒學習狀況來撰寫較詳盡的活動流程及調節活動的內容。

I. 活動設計重點

- 闡釋及示範
- 分享及討論
- 故事／圖書
- 角色扮演或模擬活動
- 情景分析
- 行動體驗
- 戶外活動

II. 活動設計

學習目標：1. 認識與人交往及溝通的基本技巧

2. 懂得向別人表達自己的想法和感受
3. 學會關心別人
4. 學會與別人分工合作及互相幫助

活動1：良好的溝通

- 讓兒童知道藉着溝通，人們能更瞭解對方，彼此有好的交往經驗，生活更開心。
- 透過寓言故事「北風與太陽」知道有效及積極的溝通令人和事更如意。
- 請兒童討論並記錄如何運用各種身體語言或說話語句與友伴接觸、交往。
- 藉「人生交叉點」的遊戲形式讓兒童確認與人溝通的基本技巧。



活動2：主動的溝通

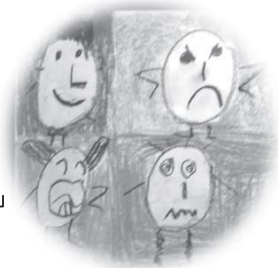
- 請兒童利用一分鐘時限與組內其中一位同學作互相訪問，老師可鼓勵兒童用紙筆以圖畫或文字作記錄，問題可包括：喜愛的食物、活動、喜歡的人物及顏色等。
- 圍圈玩集體遊戲，請兒童一邊聽着音樂一邊傳玩具咪高峯，老師隨意停止音樂時，手上拿着咪高峯的兒童須向全班介紹自己訪問的同學並讓對方也作介紹。
- 老師可在旁邊用統計表作記錄，最後可總結全組的相同或不相同的資料。
- 提示兒童日常可主動與人接觸，與人建立更友好、親密的關係。

活動3：今天我覺得……？

- 每天利用課堂一段時間，例如早會或放學前的五至十分鐘，和兒童討論今天的感覺。
- 讓兒童有機會輪流向班內小朋友表達自己的想法或感受（此活動可成為日常活動一部分，循序漸進鼓勵兒童主動及有信心地說話）。

活動4：情緒圖片

- 選取一些不同情緒表情的人物圖片，和兒童討論：
「你知道他現在的感覺是什麼？」
「當你和他有一樣感覺的時候，通常你會怎麼樣？」
- 老師可引導兒童去留意和關心身邊其他人的情感。
- 利用一些假設的情境讓兒童嘗試分享及說出自己的體驗。



活動5：合作運物

- 兩人或四人一組，共同用一張枱墊或報紙托着球或毬子，走到目標物再折回。
- 過程中給兒童鼓勵，多稱讚他們的分工合作。
- 不要將此活動變成競賽，可以讓兒童分批輪流出發，重點在能順利運送指定的物件。
- 活動後讓兒童與合作的伙伴分享及檢討達成目標的原因，藉此強調群體和合作的重要。



3.4 「心理和情緒健康」親子活動設計範例

I. 活動設計重點

- 讓家長和兒童的角色交換
- 增加家長與兒童對彼此處境的了解

II. 活動設計

學習目標：1. 學會面對困難的處理方法

活動1：家長與兒童交換角色，家長模仿兒童不懂做功課的樣子，並向大人尋求協助，而兒童則模仿大人如何協助子女做功課。

活動2：家長模仿兒童跌倒受傷的情況，兒童模仿家長如何積極運用不同的方式來處理問題。如檢查傷口，尋求協助的正確方法。

III. 活動特徵

1. 加深了家長與兒童間的了解。
2. 增加了他們的相處時間。



4. 「家庭生活與性教育」

4.1 簡介

眾所週知，幼兒除了接受學校教育外，更重要的學習機會是來自家庭教育。家庭是幼兒主要的學習場所，幼兒模仿家庭成員的言行舉止，從而塑造其獨特的性格及習慣。因此，和諧家庭對幼兒健康成長起了關鍵的作用，學校及家庭應從小讓幼兒學習家庭的意義、功能、家庭成員的角色及責任，並從日常生活中教導幼兒關心及愛護家人，指導正確的家庭觀念，同時亦應培養幼兒自理的能力，配合日後群體生活的發展。

兒童在成長的過程中總會對「性」產生好奇及疑問，而且近年傳媒不時對「性」的渲染及大肆報導，讓兒童可能產生不良或歪曲的性觀念。此外，根據一項「青少年及兒童朋輩間性侵犯問題」之研究顯示，有19.1%高小學生及38.7%中學生曾被朋輩性騷擾，亦有9.7%高小學生及17.3%中學生曾被朋輩進行有身體接觸的性侵犯(護苗基金，2003)。由此可見，學校及家庭應及早向幼兒灌輸正確的性知識，如教導幼兒分辨男生與女生性器官的特徵，尊重自己和別人的身體，並分辨好與不好的身體接觸，從而學習保護自己，預防性侵犯。

在教導「家庭生活與性教育」主題上，家校合作是最適合的。學校可鼓勵家長按幼兒不同的成長階段，給予合適的獨立處事機會，讓幼兒學習及培養良好的自理能力。家長更可讓幼兒嘗試分擔家庭中簡單的家務，鞏固幼兒對家庭的責任感及歸屬感。與此同時，學校可鼓勵家長主動與子女談論性方面的知識，主動及正面回應子女對性的求知慾。家長可從幼兒出生及生命形成開始說起，讓幼兒感到生命的可貴及成長的喜悅。繼而藉此機會培養子女建立正確的性觀念，讓子女以正面的態度面對傳媒的渲染或朋輩的影響，共同建立健康、快樂、關愛、安全、支持及信任的家庭生活。



4.2 「家庭生活與性教育」之學與教

主題	學習目標	學習要點
1. 識家庭成員及家人相處之道	1.1 認識家庭成員的名稱、角色及責任。 1.2 培養喜愛家庭的心。 1.3 學會與家人互相愛護、關心及和諧相處。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 家中各人的稱謂、關係及責任。 ★ 認識及接納各種家庭組合的轉變。(單親、離異、父母角色互換) ★ 分享家庭的生活經驗及樂趣事。 ★ 了解家人的喜好及角色。 ★ 家人彼此尊重及相親相愛的方法。
2. 家居自理能力	2.1 學習遵守家人所訂的要求。 2.2 樂意協助家人分擔簡單家務。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 知道自己會做的事自己做的重要性。 ★ 主動做簡單的家務。 ★ 學會整理及收拾自己的物件。
3. 生命的形成	3.1 認識生命孕育及誕生的過程。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 了解自己從母體誕生的大致情況。 ★ 受精及懷孕的過程及身體變化。
4. 認識及分辨男孩和女孩	4.1 認識男孩和女孩的身體特徵。 4.2 懂得分辨男孩和女孩的不同處。 4.3 喜歡自己的性別。 4.4 體會個人成長帶來的喜悅。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 男女性別之差異，包括外貌、生殖器官等。 ★ 社會對男孩及女孩的一般分辨，如洗手間、百貨公司男裝部及女裝部等發現及接納自己及他人不同性別特徵，並且彼此尊重。 ★ 成年男性及女性的身體特徵，如女性會有胸部，男性會有鬍子及聲線變化等。 ★ 以正確方法清潔自己的生殖器官。 ★ 喜歡自己的性別，感受個人成長所帶來的喜悅。
5. 預防性騷擾及性侵犯	5.1 愛護自己的身體及認識身體的私隱處。 5.2 分辨好與不好的身體接觸。 5.3 懂得保護自己及尋求幫助的方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 認識身體私隱處及分辨不好的身體接觸。 ★ 明白有權利保護自己身體及拒絕他人觸摸。 ★ 學會保護自己的安全三部曲。(No, Off, Tell)



老師備忘：

1. 為使幼兒能貫徹實踐並培養持久的好行為，老師可透過潛在課程，引導幼兒把課室與家中作聯貫，實踐彼此尊重及相親相愛的好行為，如關心其他同學、互相欣賞、樂於分享，建立友愛的學校文化等。
2. 在日常的活動或潛在課程中多稱讚幼兒樂意做自己該做的事，如茶點時自己倒水及拿取食物、整理及收拾自己的物件等，若能協助幼兒持續實踐正面態度及行為，將有利幼兒發展。
3. 老師可透過排洗時間，教導幼兒以適切的態度進行排洗及養成尊重私隱的態度。
4. 衛生署、教育統籌局、社會福利機構及其他志願團體等均有很多有關幼兒性教育的教材套，教師可多應用。

4.3 「家庭生活與性教育」主題活動設計範例

這個主題的學習目標與主題(一)「個人健康」及主題(三)「心理及情緒健康」有相近之處，唯此主題較集中於家庭生活及幼兒性別特徵，設計學習活動時可與主題(一)及(三)一併考慮，不必分割進行，亦是統整課程內容時的重要考慮。

I. 活動設計重點

以情感及行動體驗為基礎，發展幼兒家庭生活及性別概念，可聯繫其他主題一同進行活動，形式為：

- 親子活動
- 角色扮演
- 問題解決
- 新聞／故事分享
- 行動體驗
- 個案討論
- 多媒體動畫及電腦遊戲



II. 活動設計(1)

- 學習目標：
1. 認識家中各人的稱謂及關係
 2. 分享家庭的生活經驗及樂事
 3. 了解家人的喜好及特性
 4. 學習彼此尊重及與家人相親相愛的方法
 5. 認識及接納各種家庭組合的轉變（單親、離異、父母角色互換）
 6. 知道自己會做的事自己做的重要性
 7. 學習簡單家務，並主動協助處理家務
 8. 學會整理及收拾自己的物件

活動內容(進行數天至數週)：

- 請幼兒搜集最近之家庭生活照片(盡可能包括家庭生活常接觸的家人)，以小組形式(6至7人)分享「如何稱呼家人?」、「多在甚麼日子見面?」、「談話多環繞甚麼主題?」、「與他們常到哪裡遊玩?」、「與他們一起最愉快的事情?」、「他們最喜歡做的事情?」、「他們最有趣的事情?」等，若出現各種家庭組合(如單親、離異、父母角色互換)，可以客觀立場引導幼兒認識及接納。
- 幼兒回家訪問一位家人，把能代表與他/她一起最開心的一件物件帶回學校，與其他同學分享其中樂趣。
- 繪畫最近令家人(不一定父母)及自己開心的一件事，然後進行全班統計有哪些令家人開心的做法，提醒幼兒在家中努力實踐。
- 與幼兒討論與家人相親相愛的方法，可帶出「自己會做的事自己做」、「整理及收拾自己的物件」。以記錄表方式，請家長協助記錄幼兒的表現及與家人相親相愛的行為等，回校由老師嘉許(可延續數週)。
- 教師可讓幼兒在課室參與簡單的收拾工作，並鼓勵幼兒回家協助做簡單的家務。
- 可選用故事帶出和諧家庭生活的重要性。



II. 活動設計(2)

- 學習目標：
1. 初步認識受精及懷孕的過程及身體變化。
 2. 認識男女生殖器官，男女相同與不同之外貌特徵及優點，彼此尊重。
 3. 發現及接納自己及他人不同的性別特徵。
 4. 認識成年男性及女性的成長變化，如女孩會有胸部，男孩會有鬍子及聲線變化等。
 5. 感受性別差異帶來的喜悅。

活動內容（進行數天至一週）：

- 播放有關受精及懷孕過程的卡通光碟或錄片段（選取愉快氣氛的卡通形式或實錄），亦可請學校或班中懷孕的老師或家長作分享，讓幼兒知道胎兒從母體誕生的大概情況。
- 準備男生及女生不同階段的照片，請幼兒指出在成長過程中的變化，並介紹身體私隱處，以分辨不好的身體接觸，教導懂得保護自己的方法。
- 請家長與幼兒一起搜集幼兒從出生到現在的生活相片，如從別人餵食、自己用手吃至能拿匙進食；從爬、走路至踏單車，與幼兒回憶其中趣味事，並帶回校以小組形式（6至7人）分享。老師從相片中找出各人在各階段外貌及能力的改變，從中帶領幼兒感受自己之出生及成長所帶給家人及自己的樂趣和幸福（過程中要重視每位幼兒，盡可能有足夠時間分享）。
- 統計班中幼兒男女的人數，然後分男、女小組進行活動：從全身鏡看自己及別人，找出該性別特徵，用大圖畫紙繪畫人形，顯示該性別身體特徵；之後合組分享，過程中，引導幼兒發現男女相同與不同之外貌特徵（包括生殖器官），如何保持個人衛生，欣賞自己的特徵及尊重其他人的特徵。



II. 活動設計(3)

- 學習目標：
1. 認識身體私人部位，明白有權利保護自己身體及拒絕讓他人觸摸
 2. 分辨哪些是不好的身體接觸
 3. 學習保護自己的安全三部曲 (No, Off, Tell)

活動內容（可聯繫活動例子 2 進行）：

- 新聞或故事分享
搜集有關新聞，或運用故事，由老師帶領，與幼兒進行討論
- 處境討論
提出一些幼兒可能被性侵犯或性騷擾的情景，例如：「在街上或公園遇見有陌生人邀請你玩，並趁機會觸摸你的身體，並且要求你不要告訴別人」，你會如何反應？之後，可討論甚麼是「好與不好的身體接觸」，他們的感覺會是怎樣？可讓幼兒提出使他們感到疑惑的情境或例子，作雙向溝通，藉此澄清幼兒容易混淆的感覺，注意要避免引起幼兒無謂的擔心或恐懼。
- 介紹安全三部曲(No, Off, Tell)的技巧，可以角色扮演方式作練習，讓幼兒學習保護自己(可參考由防止虐待兒童會2001年出版的「兒童性侵犯與性騷擾」電腦光碟，詳情可瀏覽網址：<http://www.aca.org.hk>)。
- 電腦遊戲
選用合適幼兒之教材光碟，於集體時段向幼兒示範及引導討論其中遊戲，並安排隨後一兩星期讓幼兒自由進行。



4.4 「家庭生活與性教育」親子活動設計範例

I. 活動設計重點

- 融入日常家庭生活
- 家長要自我感覺良好和自在，方能有效進行，如有尷尬，不宜勉強。
一起實踐健康家庭生活

II. 活動設計

學習目標：1. 認識人體自然之美

2. 實踐健康愉快的家庭生活

活動1：和孩子一起欣賞以裸體為主題的世界名畫和雕塑：例如：米開朗基羅 Michaelangelo、Picasso 畢加索、Matisse 馬諦斯。與孩子討論其身體特徵及比例，懂得以藝術角度欣賞人體。

活動2：和孩子一起沐浴，讓幼兒認識成年人的身體，告訴孩子成長後身體將會有什麼轉變，使孩子感受成長的喜悅。在更換衣服時，教導孩子身體的私隱部位，懂得尊重自己及別人的私隱部位，並教導好與不好的接觸行為。

活動3：一家人多說故事及笑話，並透過吃飯時間、睡前時間、家人相聚時間等，增加家人之間的溝通。

活動4：與家人訂立生活約章，如洗手、收拾物件及處理家務等，更可訂立改善全家生活習慣的目標。

活動5：設立家庭成員個人的獨立信箱，並放置放在家中當眼之處，方便一家人互表心意。

III. 活動特徵

1. 家長是最合適的人選。
2. 家長可以邊學邊教。
3. 一家人用行動－如文字、畫圖、小禮物等，互表關愛。



5. 「疾病的防治」

5.1 簡介

疾病大致可分為傳染病及非傳染病兩大類，主要受著環境、生活習慣、個人的抵抗力及家族遺傳等因素影響。所謂「預防勝於治療」，疾病的預防工作理想，生病的機率亦會相對減少。因此，從小教育有關身體保健、預防疾病的方法及常見疾病的知識，提高兒童對疾病防治的意識的重要性，並且從小培養出健康的生活習慣，定期接受體檢及保持警覺，實為健康教育的重要一環。

學校及家長應教導幼兒如何分辨病徵和怎樣表達身體的感覺，讓成年人於幼兒患病時能提供適當的處理及照顧。另外，由於校園是群體生活的場所，交叉感染的風險較高，所以學校除了注意校園的環境衛生外，亦應多觀察及留意學生的身體狀況，讓幼兒了解健康檢查的重要。並且可透過健康檢查、教學活動及常規的校內活動能讓幼兒認識常見的疾病及其預防方法。

與此同時，學校可透過分享或故事讓幼兒感受患病的不適，並藉此機會教導幼兒關心患病的親友，從而培養幼兒關愛的態度。學校更可提供相關的親子教育，提升家長對疾病的認識及洞察力，讓家長在幼兒患病時能及時尋求專業治理及跟進，全面提升預防疾病的意識。家長亦應配合學校的預防疾病措施，協作改善及培養幼兒的衛生習慣、建立健康而規律的生活作息，並且帶領幼兒接受疫苗注射及進行定期的身體檢查，以提高身體的免疫能力，抵抗疾病的入侵，精神飽滿地迎接每天的挑戰。



5.2 「疾病的防治」之學與教

主題	學習目標	學習要點
1. 疾病的認識及預防	1.1 認識兒童常見的疾病。 1.2 知道疾病的發生與生活習慣的關係。 1.3 認識預防疾病的方法，如防疫注射、健康檢查、健康生活模式。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 常見的疾病，如感冒、傷風，喉嚨發炎、敏感及腸胃炎等。 ★ 疾病的發生與生活習慣的關係，如飲食習慣、運動習慣及個人衛生等。 ★ 防疫注射、健康檢查的重要。 ★ 實踐健康生活的模式，如經常洗手、均衡飲食、保持衛生、做運動、早睡早起及穿合適衣服等。
2. 患病的徵狀	2.1 知道疾病會影響身體機能。 2.2 懂得分辨及描述常見的身體不適徵狀。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 在患病時，身體可能會出現不適的感覺及徵狀，如流鼻水、喉嚨痛、肚痛、眼痛、頭痛、出疹、咳嗽、腹瀉或嘔吐等。 ★ 不同疾病會衍生不同的徵狀。 ★ 生病時要留在家中休息，患有呼吸道疾病時需要配戴口罩，以免感染他人。
3. 簡單身體檢查	3.3 認識簡單的健康檢查項目。 3.2 知道健康檢查對身體及健康的重要。 3.3 認識量度體溫的方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 進行簡單的健康檢查項目，如度高、磅重、視力和體能發展等。 ★ 健康檢查的目的：檢視自己的健康狀況，有助及早發現問題、就醫及矯正。 ★ 認識不同的測量體溫工具，並嘗試量度體溫。
4. 關懷病人	4.1 知道疾病帶來的不愉快感受。 4.2 懂得關心患病的人。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 患病令人感到身體不適、疲倦或痛楚，帶來不愉快感受。 ★ 以適當的方式關心患病的家人及同學。
5. 求診時的準備及心理調適	5.1 認識醫院及診所。 5.2 知道生病時接受治療的重要性。 5.3 認識主要的治療方法，如吃藥、打針等。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 認識醫院及診所的用途和目的及家中或學校附近的醫院及診所。 ★ 明白「病向淺中醫」的道理，生病時應及早求診，以減輕身體的不適。 ★ 認識常見的治療方法，如吃藥、打針、塗藥膏等，並了解不同的病情會使用不同的治療方法。



老師備忘：

1. 可在不同之主題下完成學習目標，如「認識自己」、「我長大了」、「不同季節」、「幫助我們的人」、「認識社區」等。
2. 可透過角色扮演、圖片描述和提問等，加強兒童對疾病的認識及其預防方法。
3. 透過遊戲活動，認識醫院、診所的用途，在醫院及診所接受治療及主要的治療方法。
4. 在校內可進行持續性的量度身高和體重，隨時留意幼兒身高和體重的成長。
5. 為幼兒建立個人健康檔案，以記錄幼兒的健康狀況、防疫注射情況、特別病歷及敏感狀況等，以使幼兒有需要時提供適當的處理。
6. 注意衛生署、教統局及相關部門的《預防傳染病指引》，在幼兒出現疾病時參考指引作出適當安排。

5.3 「疾病的防治」主題活動設計範例

以下活動設計以「認識生病」及「生病的徵狀」為教學重點，讓幼兒在不同的遊戲中學習患病的徵狀及感覺，並認識疾病對健康的影響，從而教導他們提升身體抵抗力的方法。教師可讓幼兒多分享自己的經驗及感受，更可配合豐富的教具，使活動更為吸引。

1. 活動設計重點

以情感及行動體驗為基礎，發展幼兒家庭生活及性別概念，可聯同其他主題一同進行活動，形式如下：

- 角色扮演
- 行動體驗
- 問題解決



II. 活動設計

- 學習目標：
1. 認識兒童常見的疾病
 2. 知道疾病會影響身體機能
 3. 分辨及描述常見的身體不適徵狀
 4. 認識預防疾病的方法

活動1：疾病知多少

- 讓幼兒觀看錄影片段或圖片，指導他們說出片段中常見的疾病。
- 把幼兒分為兩至四組進行遊戲，每組輪流說出一種常見的疾病名稱，教師加以補充該疾病的預防方法及可能出現的病徵，說出最多的組別為勝方。

活動2：有口難言

- 利用故事或圖畫，請幼兒說出現身體不適的徵狀，如流鼻水、喉嚨痛、肚痛、眼痛及頭痛等。
- 「有口難言」遊戲－把幼兒分為四組，每組幼兒輪流以動作扮演一種患病徵狀，其他幼兒猜估是哪種徵狀。

活動3：疾病的預防

- 與幼兒討論預防疾病的方法。
- 請幼兒分組，把每項預防疾病的方法設計成宣傳海報。
- 請幼兒就已設計的宣傳海報內容介紹給其他同學，以宣傳預防疾病的方法。



5.4 「疾病的防治」親子活動設計範例

I. 活動設計重點

- 讓家長與孩子透過剪報，認識常見傳染病
- 了解生病的處理方法

II. 活動設計

- 學習目標：
1. 能說出患病時的身體感覺
 2. 懂得生病時的處理方法

活動1：家長與幼兒一起搜集有關常見傳染病的報導，藉此了解傳染病，家長亦可分享患病的經驗，讓幼兒體會家人生病時的感受。

活動2：家長可向孩子說明看醫生的目的及過程，並教導幼兒生病時應留在家中休息，如要患有呼吸道感染的疾病，出外時便需要戴上口罩，以免感染他人。

III. 活動特徵

1. 關心生病的家人。
2. 認識戴口罩的目的及休息對健康的重要性。





6. 「吸煙、酗酒、藥物使用與濫用」

6.1 簡介

吸煙、酗酒、藥物濫用是影響健康的主要危險行為，在推行健康教育的時候，除了教導幼兒正確的健康行為外，亦應注意成年人的行為對幼兒發展的影響。根據香港特區政府統計處於2006年發表的主題性住戶統計調查指出，簕港有超過80萬煙民。所產生的二手煙共釋放出四千多種有害的化學物質。此外，香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心於2004年進行的一項幼兒健康習慣調查顯示，24.1%的幼兒平均每天於家中接觸二手煙超過一小時，超過34.4%的幼兒平均每天於室內場所接觸二手煙超過一小時。而二手煙的主要來源分別是家人（23%）及公眾場所（63.3%）。因此，學校應讓幼兒認識吸煙及二手煙對健康的影響，並且教導幼兒拒絕二手煙的技巧，藉此感染其家人及親友，營造無煙環境。

另外，使用藥物的安全問題亦值得關注，藥物可治病，亦可致病。近日有不少因家長提供不適當或不適量的藥物，導致幼兒中毒需入院治療，甚至構成生命危險的報導。因此，學校不但要教導幼兒認識及分辨藥物，亦應教導家長正確的服藥方法，例如藥物不應擺放在兒童容易接觸的位置、用藥應依照醫生指示及不應胡亂服用成藥等，以提升家長對藥物的安全意識及妥善地照顧幼兒的健康發展。

在教導「吸煙、酗酒、藥物使用與濫用」主題時，教師除了向幼兒說明吸煙與藥物對健康的影響、教導他們拒絕吸二手煙以保障自己的健康外，親子教育亦非常重要。學校可多舉辦有關吸煙、用藥等課題的親子教育活動，讓家長成為幼兒學習的模範，共同營造清新、安全的環境，讓下一代健康地成長。



6.2 「吸煙、酗酒、藥物使用與濫用」之學與教

主題	學習目標	學習要點
1. 認識吸煙安全及二手煙之害處	1.1 知道煙和二手煙是什麼。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 認識吸煙及二手煙是什麼。 ★ 吸煙對環境及社會（人、事、物）的影響。 ★ 吸煙對個人健康的影響，如增加患癌症的機會。 ★ 吸煙後身體出現之直接（如口臭、衣服有煙味、咳嗽、流眼水等）和間接影響（朋友不願接近）。
	2.2 認識避免吸入二手煙的方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 禁煙、不准吸煙及無煙間之標誌。 ★ 避免吸入二手煙的技巧。



老師備忘：

1. 透過故事、參觀、圖片描述或新聞短片分享等，使兒童了解吸煙危害健康。
2. 在不同之單元主題下完成學習目標，如「家庭」、「我」、「社區」及「香港」等。
3. 透過情景教學模式讓幼兒演練勸說親友不要吸煙的技巧。

主題	學習目標	學習要點
2. 用藥安全	2.1 了解藥物的用途。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 經醫生診治後，充足的休息和按醫生指示服藥，能加速身體之康復。 ★ 應依照醫生的處方及指導下使用藥物。 ★ 勿胡亂服藥，以免影響健康，而且藥物不是玩具，不能把弄。
	2.2 懂得在成人指導下服用藥物。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 應在父母或成人的指導下服用藥物。 ★ 服藥後如有不良反應，應告訴成人及停止服藥，並立即去看醫生。 ★ 藥物標籤及藥物使用方法（如吸入、口服、塗抹等）。



老師備忘：

1. 透過故事、角色扮演、圖片描述或新聞短片分享等，使兒童對藥物安全有所了解。
2. 在不同之單元主題下完成學習目標，如「家庭」、「我」及「幫助我們的人」等。
3. 家長可在孩子患病時，教育幼兒患病及用藥的安全及使用守則。
4. 透過遊戲讓幼兒認識藥物標籤及服藥知識。
5. 在教授以上課程時，學校應多從家長教育著手，如教導家長用藥安全，包括服用維他命、營養補充劑的目的、用途及注意事項等。



6.3 「吸煙、酗酒、藥物使用與濫用」主題活動設計範例

這主題的教學重點為教育幼兒對吸煙及用藥的正確態度。因此，可讓幼兒多作分享、討論，並運用價值澄清的教學技巧。以下活動設計先以「認識禁煙標誌」為教學重點，透過影片或故事，讓幼兒主動發表感受，從而帶動熱烈的討論。教師更可請幼兒觀察社區中的禁煙標誌，加深幼兒的認識。另外，「用藥知識」亦為本章節之教學重點，教師可讓幼兒討論吸煙或吸二手煙、疾病及用藥的關係，帶出安全用藥的技巧及方法。

I. 活動設計重點

- 行動體驗
- 問題解決
- 新聞分享與討論

II. 活動設計

學習目標：1. 認識禁煙及不准吸煙的標誌和社區內的「無煙間」
2. 認識正確及安全之用藥程序

活動1：認識新禁煙條例

- 與兒童分享禁煙新聞宣傳短片，讓他們發表觀看後的感受，如「片中之女孩子為什麼會這樣高興呢？」
- 與兒童分享2007年無煙食店及新禁煙條例推行之新聞。

活動2：咳咳咳……

- 利用自創故事（配以圖畫）並以「小明咳嗽得很厲害！」為焦點，引起幼兒興趣並藉此帶出討論。
- 然後與兒童商討「小明咳嗽得很厲害！」之可能原因，藉此重申二手煙對健康之害處。
- 及後加入小明看醫生及按醫生指示服藥之情節（配以程序圖畫）。
- 故事結局可開放讓兒童自創，又或是於完成故事講述後，請兒童作故事程序排列，以加強兒童對用藥安全之理解。



6.4 「吸煙、酗酒、藥物使用與濫用」親子活動設計範例

I. 活動設計重點

- 透過資料搜集，認識吸煙或吸入二手煙的害處
- 讓家長與孩子一起檢視家中用藥安全

II. 活動設計

學習目標：1. 明白吸煙或吸入二手煙的害處
2. 檢視家中用藥的安全

活動1：進行「無煙間大搜查行動」，家長與孩子討論及設計搜查表內項目，請他們於假日活動中找出有無煙及不准吸煙標誌的地方或公共設施並作出紀錄，然後回校統計和分享。

活動2：家長與孩子一起搜集有關吸煙或吸入二手煙的害處之資料，如透過報章、互聯網、書籍及雜誌等，將資料整理成簡單的小冊子，並提出成功戒煙的方法及寫下感想。

活動3：教師整理一份「家庭用藥安全檢視表」，讓兒童與家長一起檢視家中藥物存放及使用的方法，從而認識用藥安全的原則。

III. 活動特徵

1. 一家人互相關懷和提醒。
2. 協助家人養成正確的用藥態度。



7. 「消費者健康」

7.1 簡介

在這個瞬息萬變的社會中，幼兒從小就可透過電視、報刊及網上的廣告接觸形形色色的資訊，影響他們在購物時所作出的判斷和抉擇。而幼兒對金錢的管理能力大多是來自成長期間的模仿與學習，因此，兒童在成長期間所建立的金錢觀念對往後生活有很大影響。由於生活質素提升，現今的父母總希望給子女過最好的生活，幼兒習慣擁有最新、最好的東西，對「金錢」沒有清晰的概念，可能會導致他們日後不當地使用金錢、抱有「金錢萬能」的錯誤價值觀。

「消費者健康」之教育目標旨在培養幼兒對購物和金錢持正確及良好的觀念、建立儲蓄的習慣，及向幼兒簡述醫護人員的角色及職責。這個健康主題能為幼兒的健康消費習慣打好基礎，協助他們從多元及廣闊的資訊領域中分辨可靠的資訊來源及正確的資訊，適當地選購生活物品（如食品、衣物）及健康服務（如醫療），成為健康而精明的消費者。

教師在教導有關消費者健康時，除了可以運用具創意及生活化的教學方法外，亦應敏銳地留意學生的家庭背景、文化背景、學習經驗等，以更全面地培養學生健康的消費及儲蓄習慣。



7.2 「消費者健康」之學與教

主題	學習目標	學習要點
1. 醫護人員的角色及職責	1.1 認識醫護人員的角色及工作。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 醫護人員在社會的角色。 ★ 不同醫護人員之工作及責任。
2. 善用金錢	2.1 認識金錢的意義。 2.2 學會儲蓄的習慣。 2.3 認識賭博的禍害。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 錢幣的來源及各國錢幣。 ★ 金錢與物品的關係及兒童常用物品的價值訂定。 ★ 捐獻的意義及作用。 ★ 儲蓄的意義及方法，並培養儲蓄及節儉的習慣。 ★ 賭博是什麼及其害處。
3. 正確地選購物品	3.1 認識選購行為。 3.2 了解影響選購行為的因素。 3.3 知道自已的需要及正確地作出選擇。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 物品在生活中的功用及角色。 ★ 擁有物品的態度與行為。 ★ 選購物品的正確態度。 ★ 消費者的責任及態度，如綠色消費及安全消費的意識。



老師備忘：

1. 可選取幼兒日常生活所需用的物品，標明價錢，利用買賣的活動，說明錢幣與金錢使用的相互關係。
2. 教師可多鼓勵家長配合子女的學習，在日常生活中讓幼兒接觸有關內容，以培養子女善用金錢。
3. 可在不同的單元教學主題滲入概念以完成學習目標，如「幫助我們的人」及「我們的社區」等。



7.3 「消費者健康用」主題活動設計範例

以下活動設計以「消費行為」及「物品價值」為教學重點，讓幼兒認識甚麼是日常的購物消費、金錢及物品價值。透過實際的行動，鼓勵家長與子女一起儲蓄，並在日常生活動中教導幼兒正確的消費行為。另外，教師更可調節幼兒的學習需要，讓幼兒認識數字及價值的關係。

I. 活動設計重點

- 認識金錢與物品的關係
- 消費行為與正確使用金錢的方法
- 體驗捐款的意義及功用

II. 活動設計

課前的準備：

- 邀請小朋友回家與爸爸媽媽共同製作一個為期一星期之「家庭收支平衡表」。老師可以設計一份收支平衡的表格，讓小朋友帶回家與父母共同填寫，並帶回學校作以上主題的學習。
- 透過從以上的家庭收支平衡草案，讓小朋友明白物價的意義與生活的關係。
- 選擇各款的錢箱以吸引小朋友建立儲蓄習慣，邀請家長代小朋友選購他們喜愛的錢箱，並請家長與小朋友商約可提供的零用錢給小朋友作此活動學習的準備。

活動內容：

- (一) 主要集中學習物品價值與金錢的正確使用方法。請小朋友描述與日常生活有關係的物品的功用及其於生活上的意義，如一枝筆、一對鞋、一件衣服、一部影相機、一張沙發及一所房子等。
- (二) 請小朋友把家中多餘物品帶回學校，例如：各人帶三件不再玩耍的玩具並描述其價值、在何種情況下購買、有何用處及為何現在成為多餘物件等，以加強幼兒分析物品的價值的能力及加深他們對選購物品時應考慮的因素的認識。



課後延伸活動：

- 請家長與孩子一起運算用了多少金錢購買這些多餘的物件。
- 請小朋友描述如何有意義地使這些多餘物件。老師可以設計一些社區活動，收集這些物品後作捐獻。
- 請小朋友帶一至兩件將棄掉的物件，並描述如何可以有意義地運用它，讓幼兒認識不要的物品亦有它的價值存在。

7.4 「消費者健康」親子活動設計範例

I. 活動設計重點

- 家人彼此提醒：減少非必要的消費
- 藉捐獻的體驗，明白幫助別人的意義

II. 活動設計

學習目標： 1. 認識消費的意義
2. 明白施比受更為有福

活動1：與家人一起檢查下列家居用品和家庭開支資料，讓幼兒了解常見物品的價值，包括衣櫃、鞋櫃、書櫃、玩具箱或玩具櫃、文具、電器用品、CD/DVD/VCD、電費、電話費、水費等。

活動2：和孩子一起計劃每年度的捐獻計劃，商量捐獻給哪些慈善機構或作義工，鼓勵孩子將自己的零用錢或壓歲錢作捐獻，從而領略「施比受更為有福」的道理及明白世上仍有很多人需要別人的幫助。

III. 活動特徵

1. 家長以身作則，助幼兒體現施比受更為有福的道理。
2. 多關懷社會及世界上有需要的人。



8. 「安全與急救」

8.1 簡介

讓兒童能在一個安全環境健康地成長，是推行健康教育的重要元素。因此，家長及幼兒工作員應致力為幼兒提供安全的環境，並且教導兒童注意有關安全事項，辨識哪些行為可能導致危險發生。根據2000年香港兒童安全促進會在三所公立醫院（威爾斯親王醫院、東區尤德醫院及基督教聯合醫院）作出的調查報告顯示，共有18,919宗0-15歲的兒童因各種意外受傷而到醫院急症室求診的個案，當中有近30%（5,077宗）是因為家居意外而導致受傷，受傷的種類以挫傷（29%）及割傷（21%）為主。幼兒好奇心重，勇於嘗試及接觸不同事物，但往往不知道當中所潛在的危險，稍不留神便會發生意外。因此，學校安全教育是防止意外發生的第一道防線。有效的安全教育應由學生的實際生活出發，教導學生如何遠離危險和判斷事件的危險性、認識在不同環境下的安全守則、為自己和他人的安全負責、如何自我保護及求助等切身相關的問題、受傷時正確的處理方法等。

並不是所有意外都是無法避免的，許多傷害是由於人為的疏忽大意、無知及不必要的冒險所致。因此，「安全與急救」這健康主題希望能教導學生能於不同場所及活動中時刻注意安全，適當地保護自己免受傷害，主題包括家居安全、校園安全、戶外活動安全、交通安全、防火安全、在陌生環境的安全及簡單的受傷處理等。

學校推展安全教育實有助加強幼兒的安全意識，從而減低他們受傷的機會。此外，適當的家長教育亦非常重要，學校可按課堂進度及因應家長需要舉辦安全教育講座，甚至鼓勵及安排家長參與急救培訓，提高家長的家居安全意識，改善家中的安全措施，以確保家居環境安全及預防意外的發生，並掌握正確的受傷處理技巧，減低意外所帶來的傷害。



8.2 「安全與急救」之學與教

主題	學習目標	學習要點
1. 家居安全	1.1 認識家居安全的注意事項。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 不同房間有不同的功用，有些要在成人陪同方可進入，如雜物房。 ★ 不同活動需要不同之用具，用完物件應收拾，物歸原處。 ★ 避免堆積不必要的物品，使意外發生。 ★ 門的功用及不同的開關方法。 ★ 天氣的變化與家居安全的關係，如防風措施、防蚊及潮濕等。
	1.2 認識家庭電器的名稱及用途。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 常用家庭電器的名稱及用途，如雪櫃、電視機及電風扇等。 ★ 兒童要在成人陪同下方才使用家庭電器。
	1.3 懂得安全使用家庭電器及工具的方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 手部濕時不要開關電器。 ★ 正確使用不同之電器，如勿用風扇把長頭髮吹乾，免生危險。
	1.4 認識家居的潛在危險。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 妥善運用傢俬，勿在梳化或床上跑跳，注意安全使用摺合式的枱椅。 ★ 清潔用品、衛生用品及膠袋等均有不同用途不能隨意把玩。 ★ 防潮及防蟲用品細小及包裝精美，但是有毒性，不能進食。
	1.5 懂得在遇上危險及需要時尋求協助及其方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 居住地方之逃生路線。 ★ 遇有危險及需要時可向鄰居求助，或打999報警求助。 ★ 不隨意開門給陌生人。 ★ 維持和睦的鄰居關係，互相合作。



老師備忘：

1. 可透過故事、事件重演（扮演）、圖片描述，闡釋和提問等使兒童對家居安全有所了解。
2. 在課堂活動完成後，兒童如能做好收拾，物歸原處，應多給予讚賞。
3. 可在不同之單元教學主題下完成學習目標，如「房屋」及「家庭」等。



主題	學習目標	學習要點
2.. 校園安全	2.1 認識校園的設施，懂得使用時要遵守的規則。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 課室內外之設施和活動區之名稱及其使用規則。 ★ 勿在校園內隨意奔跑。 ★ 遵守遊戲及活動之規則，能依照成人的指示並能物歸原處。 ★ 進行火警演習，從而認識校內發生意外時之逃生路線。
	2.2 學會活動時的安全守則。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 室內及室外不同活動之安全守則。 ★ 遵守活動安全守則，避免身體受傷。 ★ 按成人指示正確地進行活動。 ★ 參觀及旅行時要注意之安全事項。
	2.3 認識校園的潛在危險。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 注意指示標誌，如小心地滑、不准進入等。 ★ 在成人同意及帶領下，方才進入校園內之不同用途房間。 ★ 注意校園的潛在危險，如尖銳物品、廚房、樓梯及廁所等。
	2.4 認識電腦運用的安全與健康。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 正確使用電腦的使用方法，如坐姿、眼睛與電腦螢幕距離合宜和電腦運用之時間長短適宜。



老師備忘：

1. 可透過實地參觀、演習、圖片描述和提問等使兒童了解有關校園安全。
2. 校內進行活動時，教師以身作則，時刻注意活動安全，多讚賞能力行校園安全之兒童。
3. 可舉行「校園黑點大搜查」活動，讓幼兒指出校園內有機會發生危險的地方，從而加強他們的安全意識。
4. 可於校園內多張貼有關安全的告示及標語，時刻提醒兒童要注意安全。
5. 可在不同之單元教學主題下完成學習目標，如「學校」、「秋天」及「火」等。



主題	學習目標	學習要點
3. 戶外活動安全	3.1 知道做運動的安全事項（水上運動、陸上運動）。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 穿著合適服裝於不同戶外活動中。 ★ 學會運動前的熱身運動、運動後的緩和運動；運動前不宜吃得太飽、身體不適時不宜作劇烈運動。 ★ 不同之天氣與進行不同運動之關係，如夏天進行水上活動較多，秋天較適合放風箏、踏單車。 ★ 參加不同活動時要守秩序。 ★ 不同之陸上及水上活動及其注意安全事項。 ★ 遵守運動場內、游泳池及海灘的使用規則。 ★ 運動之時間長短要合宜，注意天氣變化，避免曝曬及過於浸泡在水中。
	3.2 學會常見遊戲設施及運動器材的正確使用方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 室內及室外不同活動之安全守則。 ★ 遵守活動安全守則，避免身體受傷。 ★ 按成人指示正確地進行活動。 ★ 參觀及旅行時要注意之安全事項。
	3.3 認識到公園玩耍及郊遊活動的安全守則。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 注意指示標誌，如小心地滑、不准進入等。 ★ 在成人同意及帶領下，方才進入校園內之不同用途房間。 ★ 注意校園的潛在危險，如尖銳物品、廚房、樓梯及廁所等。



老師備忘：

1. 可透過活動，如游泳、旅行及戶外活動等，讓學童貫徹執行戶外活動安全的守則。
2. 可在不同「季節之活動」單元教學主題下完成學習目標，如秋天的活動，夏天的活動等，也可在「社區設施」或「香港」之單元教學主題下完成或學習目標。



主題	學習目標	學習要點
4. 交通安全	4.1 認識交通安全設施。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 常見之海、陸、空公共交通工具。 ★ 香港不同之特色交通工具（香港區一電車、纜車、新界區一輕鐵、九龍一火車）。 ★ 常見之交通安全設施（陸上），如斑馬線、人像燈、行人天橋及隧道等。
	4.2 學會正確使用交通安全設施。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 常見之道路指示標誌。 ★ 交通意外與天氣、行人和駕駛者之關係。 ★ 交通警察與安全設施之關係。
	4.3 懂得過馬路的安全守則。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 留意交通安全設施指示，方才過馬路。 ★ 先停步，看清楚，方可開步。 ★ 運用不同之安全設施橫過馬路。
	4.4 知道乘搭交通工具之程序及步驟。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 不同交通工具乘搭及停泊的地方。 ★ 八達通與乘搭交通工具之程序及步驟。 ★ 乘搭交通工具時需注意之安全和事項，如扣上安全帶、勿把身體任何部份伸出車外、勿亂跑、不可在車廂內飲食和喧嘩、緊握扶手等。 ★ 乘搭交通工具應有的禮貌，如排隊和讓座。



老師備忘：

1. 可透過參觀、故事、實踐及不同媒體之宣傳片介紹其中內容，加深兒童印象。
2. 教師可於帶領校外活動時，重溫課堂所學的知識及技能，實踐安全守則。
3. 可透過「交通」之單元教學主題讓幼兒學習交通安全的各項注意事項。



主題	學習目標	學習要點
5. 防火安全	5.1 認識防火設施。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 火的用途和與人類之關係（益處及害處）。 ★ 不同之防火設備及滅火工具，如滅火筒、滅火喉、滅火氈、沙、滅火拍、滅火粉末、防煙門、煙霧探測器、自動灑水器及火警鐘等。 ★ 不同場所內「逃生路線」及「出口」標記，並於危險時能加以運用。
	5.2 知道發生火警時的應變方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 遇有火警，應立即通知成人，尋求協助或致電999求助。 ★ 遇有火警應保持冷靜，遠離起火源頭、不要乘搭升降機，及走避至空曠處。 ★ 遇有火警發生於居所內，未能離開，應把室內窗戶打開，並準備濕毛巾以防煙及將身體貼近地面。
	5.3 如何預防火災及火災產生的原因。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 部分火災產生與大自然中天然現象有關，如天氣過於乾燥及雷電擊中物件。 ★ 天氣報告中之「濕度指示」及火災危險警告訊號 ★ 部分火災產生與意外有關，如交通意外、維修意外、電器漏電等。 ★ 較多火災產生與人為意外有關，如玩火、不正確使用電器、遺留火種（煙頭、燒烤火種、燃點之冥燭）等。 ★ 預防火災方法，如正確使用電器及不要玩火等。消防員之工作、用具及與滅火之關係。
	5.4 懂得在特別季節及節日中小心火種，防止山火。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 山火對自然環境及人類所造成之災害。 ★ 特別季節中要小心防火，如冬季及秋季。 ★ 特別節日活動中要小心防火，如在中秋節時，要小心把玩用蠟燭之燈籠，勿玩火和煲蠟等；燒烤後要把火種熄滅方才離開；清明節掃墓若燃燒香燭及用品等，要待火種熄滅方可離去。



老師備忘：

1. 可透過新聞分享、天氣報告、宣傳短片、故事、參觀及提問等，讓兒童認識防火設施。
2. 教師可邀請任職消防員的家長，到校與學生分享其工作及介紹防火安全的要點。
3. 可於不同單元教學主題下完成學習目標，如「火」、「秋天」、「幫助我們的人」或不同之節日（中秋節）等。



主題	學習目標	學習要點
6. 在陌生環境的安全	6.1 認識在外出時的安全注意事項。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 遵守規則，依從及跟隨成人指示行動。 ★ 不隨意離開隊伍及不亂碰物件。
	6.2 學會迷路或與家人失散時的處理方法。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 認識學校的名稱、住區及家人之聯絡電話號碼。 ★ 迷路時要冷靜，留於原處勿亂跑，並找可信賴之成人協助。 ★ 識別警察、保安員及不同場所之服務員。
	6.3 學會在陌生環境中保持冷靜、警覺性及保護自己。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 勿胡亂信任陌生人。 ★ 避免與陌生人談話、接觸和接收其贈送禮物，也不能未經成人同意隨意跟隨陌生人。 ★ 遇有危險及困難時，應找可信任的人尋求協助。 ★ 遇有危險若情況緊急，應高聲呼叫尋求協助並遠離危險之源頭。



老師備忘：

1. 可透過故事、情景分析、提問及描述等，使兒童了解在陌生環境下如何維持安全之訊息。
2. 可設計一些情境，讓學童演練迷路時的應變方法。
3. 可透過不同之單元教學主題下完成學習目標，如「房屋」、「我們的社區」及「幫助我們的人」等。



主題	學習目標	學習要點
7. 受傷處理	7.1 懂得受傷時找成人協助及處理傷口。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 遵遵守活動規則，保持身體安全及健康。 ★ 切勿胡亂把東西塞進鼻子及耳朵內。 ★ 遇有意外，應保持冷靜、尋求成人協助。 ★ 與輕微意外相關之常見用品及其用途，如膠布、消毒藥水、棉花及紗布等。 ★ 簡單之受傷處理程序。
	7.2 認識急救箱用途及常用的物品，但知道不可自己拿取及胡亂使用。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 校內急救箱之位置。 ★ 急救箱之用途及存有物品。 ★ 在成人協助下才能使用急救用品。



老師備忘：

1. 可透過經驗分享、新聞分析、實物解說、故事及提問等令兒童認識有關受傷處理。
2. 可透過不同之單元教學主題下完成學習目標，如「我」及「幫助我們的人」等。





8.3 「安全與急救」主題活動設計範例

以下提供兩則分別以「交通安全」及「防火安全」為主題的活動設計範例供參考，本活動範例之結構性及步驟性較強，老師為配合有別於下列設定年齡和經驗之兒童時，必須作出重新考慮，調整和安排。

主題：交通安全

活動名稱：交通安全碰碰碰

建議學生年齡：5-6歲

建議學生人數：6人（2人一組）

活動形式：小組活動

活動時間：20-30分鐘

活動地點：大肌肉室

- 學習目標：
1. 重溫常見的交通標誌和設施
 2. 說出過馬路的安全守則
 3. 說出正確使用交通安全設施的方法

教學資源：1張自製的「交通安全碰碰碰」地墊、1個自製輪盤、20張交通安全問題咭、3份抽籤卡

教學步驟：

1. 老師預先將已製作好的「交通安全碰碰碰」地墊放在地上，地墊上有很多貼有不同交通標誌和交通設施圖案的方格。
2. 先向兒童介紹遊戲玩法，請兒童2人一組。再每組抽籤，看看那一位負責回答問題，那一位負責玩遊戲。
3. 請每組負責回答問題的兒童輪流抽一張交通安全問題卡，回答一條有關交通安全的問題。答對後，便可請兒童轉動輪盤，負責玩遊戲的兒童便要按輪盤上的指示，將左手/右手/左腳/右腳踏在貼有交通標誌或交通設施圖案的方格上。
4. 那一組兒童能夠最後保持身體沒有傾倒便是勝利者。當玩完一次後，可請每組兒童交換角色玩多一次。
5. 例如：兒童A負責回答問題，兒童B負責玩遊戲，老師先請兒童A回答老師一條有關交通安全的問題。答對後，便可轉動輪盤，輪盤指向將右手放在交通設施圖案的方格上。兒童B便要將右手踏在地墊中其中一格貼有交通設施圖案的方格上，之後便到另一組兒童開始，遊戲如此類推。

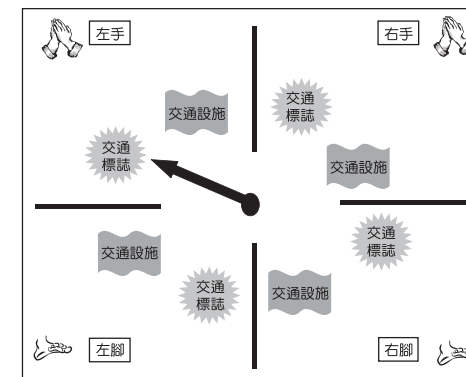


教學注意事項或備註：

1. 要注意兒童的安全問題，老師設計地墊的地墊要大一點，要給予兒童有足夠的活動空間。
2. 事前應告訴兒童只一個遊戲，若兒童未能按指示將手/腳踏在方格上，老師可簡化遊戲；而且每次遊戲的時間不應太長，避免幼兒扭傷。
3. 為保持安全及清潔，負責玩遊戲之兒童應先除掉鞋子，方才進入地墊內。



「交通安全碰碰碰」地墊



自製輪盤

註：此活動之原作者為陳子敏，並經馬小慧導師修訂。



主題：防火安全

活動名稱：認識小火點

建議學生年齡：5-6歲

建議學生人數：3-4人

活動形式：小組活動

活動時間：20-30分鐘

活動地點：課室

學習目標：

- 兒童能：
1. 認識如何預防火災及產生火災的原因
 2. 懂得在特別季節及節日中小心火種
 3. 認識火災對人類所造成的災害

教學資源：1個小火點紙偶、1個自製寶箱、「數張配合情景的預防火災圖片」、有關火災的剪報、「配合情景的產生火災圖片」

教學步驟：

1. 老師預先根據故事的情景去佈置課室。活動開始時，老師先向兒童展示小火點的紙偶，小火點先介紹自己，並告訴兒童它有一個煩惱。平時的它是很溫柔的，例如會為人類煮食、製熱水，是人類的好朋友。但它不知道為甚麼有時自己會變得很兇惡，做出一些傷害人類的行為。於是，想請兒童為它找出原因，如何可以控制它的脾氣。
2. 老師向兒童介紹玩法，請兒童幫忙，大家一起走入預先設計好情景的活動角落，一起找出小火點變得兇惡的原因，並在那個位置貼上一個小火點憤怒的貼紙。
3. 然後，老師便帶領兒童一起尋找，先去以家庭為情景的角落，找出家中產生火災的原因（如煮食爐附近有易燃的物料、不正確使用電器、玩火等），再到以郊外為情景的角落，找出產生火災的原因（如遺留火種一煙頭、燒烤火種、燃燒中的冥裊沒有熄滅便離去、煲蠟等）。並在尋找的過程中，請兒童自行想想可以讓小火點不會發怒的方法。
4. 當兒童找出所有令小火點變得兇惡的原因後，請兒童打開老師預先製作的寶箱，內裡有一些預防火災的圖片，請每位兒童每人抽一張，並找出能配合的情景，並放回情景角落中，找出令小火點不會發怒的方法。
5. 當所有兒童完成後，老師便與兒童一起看看兒童的配對是否正確。當正確後，可以送一個開心表情的小火點貼紙給兒童以作獎勵。
6. 最後，老師向兒童展示有關山火的剪報，與兒童討論山火所形成的災害，讓兒童知道預防火災的原因。



教學注意事項或備註：

1. 老師事前要搜集有關的情景圖片或物件來根據故事的情景去佈置課室。
2. 為避免尋找時產生擠迫，可先請兒童各人只找一種原因，完成後才一起再找第二種令小火點變得兇惡的原因。

註1：有關配合情景的預防和產生火災圖片可瀏覽香港四邑商工總會陳南昌紀念學校：《常識科教學圖庫：安全》，<http://www.cncms.edu.hk/res/graph-a.htm>

註2：此活動之原作者為香港教育學院教育專業及幼兒教育學院幼兒教育學系學生陳子敏同學，並經馬小慧導師修訂。

8.4 「安全與急救」親子活動設計範例

I. 活動設計重點

- 與家人一起認真檢查家居環境安全
- 跟進家居環境安全未如理想的地方

II. 活動設計

學習目標：1. 認識家居安全的注意事項

活動1. 根據認識家居安全的注意事項、家庭電器的名稱及用途、家居的潛在危險及懂得避免危險、安全使用家庭電器及工具的方法、需要時尋求協助及其方法這五個學習目標來設計一張家居安全評核表，以供家長及兒童使用。

活動2. 兒童向老師匯報評核表的內容，如有甚麼特別的發現、如何補救匯報的事情等，而家長可到學校與兒童一起分享。

III. 活動特徵

1. 兒童匯報評核表中的內容。
2. 家長能到學校參與活動。



9. 「環境健康與保護」

9.1 簡介

香港環境污染問題日益嚴重，如空氣、水質、陸地及噪音污染等，直接威脅著我們的健康。然而，在講求快速和享受的消費文化之下，生活充斥了為求方便或過度包裝所製造出來的垃圾。有些人更為了追求物質上的享受，輕易把還是完好的東西丟棄。這些「貪求方便、貪新忘舊」的消費行為可說是造成環境污染的其中一個罪魁禍首。因此，「環境健康與保護」這健康主題強調實踐個人環保行為及愛護大自然的重要性，希望幼兒能從小能培養環保的態度及生活習慣。

根據綠色力量科學及自然護理於2005年9至12月進行調查發現，本港幼稚園學生平日甚少機會接觸大自然，六成受訪幼兒從來沒有坐或躺在草地上，親身感受青草及泥土的氣味；25%至44%的幼兒不懂回答基本的自然知識問題，如「米和水從哪裏來？」和「垃圾和污水會到哪裏去？」。因此，向幼兒灌輸對大自然的基本認識是非常重要的，讓幼兒從小接觸及認識大自然的生態與保育，培養珍愛自然的態度及珍惜資源的良好生活習慣和態度，是建立環保行為的重要基礎。

「保護環境，由我做起！」環保教育的第一步要從個人的環保價值觀做起，亦即是「心靈環保」。引導幼兒愛惜所擁有的物品，讓他們認識地球資源有限，需要多愛護及珍惜地球資源，培養他們建立對環境友善的行為及生活模式，免於過度追求物質生活，忽略心靈的富足。教師可帶領學生走出「石屎森林」，多到郊野公園親親大自然，欣賞大自然的偉大，感受及珍惜大自然所賦予的一切。「環境健康與保護」這課題將帶領幼兒對地球這個「家」多一份親切感及歸屬感，並在日常生活中實踐保護環境的行動。



9.2 「環境健康與保護」之學與教

主題	學習目標	學習要點
1. 環境保護的重要性及實踐個人環保行為	1.1 認識地球資源有限，需要愛護及珍惜地球資源。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 家用水、電力的來源及其有限性。 ★ 找出在學校及家庭中能減用能源的方法。
	1.2 養成對環境友善的行為及生活。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 認識「減少使用，廢物回收，循環再做，替代使用」的環保概念，例如衣服、玩具、書簿等可轉給有需要人士。 ★ 提醒及推動家人一同在生活上實踐環保綠色生活，如多採用天然光，用可循環再用購物袋，自備手帕及餐具、節約用水、減少用冷氣、紙張、節約能源，使用公共交通工具或以步行代替使用汽車等。



老師備忘：

1. 不強調科學知識的學習，多以情感基礎為核心引帶幼兒去認識、關心周圍環境，多安排戶外活動，讓幼兒親身接觸大自然及在大自然中學習，培養愛護自然景物並積極參與環保行動。
2. 透過校內日常生活程序中提供接觸及實踐，養成環保行為，例如不浪費食物及水，重用及節約用紙。
3. 善用社區資源，如參考綠色團體的資料及參與合適活動，讓幼兒在真實社會生活中學習及體驗。



主題	學習目標	學習要點
2. 保持環境清潔衛生，愛護公物	2.1 認識環境污染的種類及產生的原因。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 從親身經驗及二手資料中認識食物、泥土、空氣、水及噪音的污染情況。 ★ 讓幼兒從生活中檢查有否參與污染環境，污染源頭包括：廢水、廚餘、家庭電器及資訊科技廢料、膠袋、用完即棄食具如竹筷子、電視聲響等。
	2.2 明白環境污染對人類健康的影響。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 從個人體驗及新聞分享中找出食物中的農藥、污濁空氣和污水等對兒童本身可能產生的疾病，如肚瀉、氣管敏感、其他敏感。 ★ 香港環境污染的現況。
	2.3 培養愛護公共環境的積極態度及實踐相關行為。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 在家居、學校及附近地方如公園、商場實踐保持環境清潔，不隨便拋棄垃圾等。 ★ 愛護公物行動。



老師備忘：

1. 透過遊戲、新聞分享及討論、故事及實驗去認識。
2. 創設學校環境，實施環保措施，教師職工以身作則，聯同家長配合，延伸教育果效至家庭。



主題	學習目標	學習要點
3. 大自然的認識與生態的保育	3.1 關注及認識大自然。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 太陽、山川、海洋、動植物的特性。
	3.2 培養幼兒對大自然的欣賞及愛護態度。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 在學校環境中融入大自然物料，讓幼兒從親身接觸中，培養喜愛大自然的情感。 ★ 提供照顧動植物機會。 ★ 香港常見的動物、植物及昆蟲的生活方式。
	3.3 體驗季節變化與人類生活模式的關係。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 在四季轉變中，體驗更換厚薄衣服的需要。 ★ 在四季轉變中注意進食合時食物，適時補充水分，保持身體健康。
	3.4 知道生態保育的意義。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 到濕地公園或沙灘去認識大自然中太陽、海洋、動植物互相依賴的特性，保持各種生物生存的價值。 ★ 認識一些瀕臨絕種的動物及有關機構如何保護這些動物。



老師備忘：

1. 透過校內日常生活程序中提供接觸及實踐的機會，養成環保行為，例如不浪費食物及水，重用及節約用紙。
2. 各學習內容不應分割獨立進行，應統整在學校現有不同單元教學主題下滲入學習內容，如「學校」、「動物」、「植物」；亦可加入新單元教學主題如「大自然」，直接提供幼兒探索及感受大自然中的山、風、沙土、海水、石頭、樹藤、昆蟲等機會。



9.3 「環境健康與保護」主題活動設計範例

以下活動強調從情感層面培養幼兒欣賞及愛護環境，用行動配合幼兒對環保的認知發展。透過一系列有聯繫性的活動範例，讓老師發現可運用生活實況，使幼兒在真實情境中認識及體會環保的重要。活動範例設計的開放性，冀能顯出「環境健康與保護」主題的時間性及社會性，幼兒能參與的真實性，又老師需配合學校環境和資源，以及當時社會實況作活動設計之考慮。

I. 活動設計重點

- 親身體驗大自然／在大自然中學習
- 遊戲
- 行動體驗
- 問題解決
- 實驗
- 新聞分享及討論
- 家長的參與
- 各活動間有延續性



II. 活動設計

- 學習目標：
1. 體驗及認識「空氣污染」的特徵
 2. 思考如何預防空氣污染
 3. 參與宣揚愛護環境訊息

活動1：天氣報導員

1. 天氣報告--每天由幼兒扮演天氣報導員報告天氣，包括空氣污染指數，認識香港當天／一週天氣情況／預告（資料可由幼兒與家長一同準備、或由老師與幼兒從報章、網上閱讀）。
2. 資料搜集--老師、幼兒與家長分別從報章、雜誌、網上瀏覽有關資料，在每天集體時間分享，及張貼於課室中（此活動可進行多天作熱身，引起幼兒學習動機）。



活動2：認識「空氣污染」

1. 親身體驗及認識「空氣污染」，可以先到大埔海濱公園、元朗濕地公園，之後到一處空氣污染的地方進行探索活動，如大埔工業邨，認識「空氣污染來源」、「了解產生的原因」、「對人類健康有哪些影響，如對眼睛、鼻子、呼吸系統」、「有何方法預防吸入污染的空氣」等。
2. 設計工作紙檢視所見、所嗅及感受，進行搜集及記錄汽車/工廠排放黑煙的情況或進行實驗。

活動3：空氣污染知多少？

1. 空氣污染知多少？幼兒及家長於日常生活中探索有哪些空氣污染的例子？
2. 哪些地區有空氣污染？情況如何？對人類及大自然的健康有哪些影響？可用圖畫、相片、或文字記錄回校分享。
3. 與幼兒討論如何預防污染空氣及提出解決以上空氣污染問題的方法。
4. 老師亦從圖書、錄影帶或光碟等搜尋相關資料，在校內與幼兒一同閱讀、觀看及討論。

活動4：親子標語設計

1. 可融合活動3的成果，以標語方式鼓勵大家以積極態度及日常生活行為實踐愛護環境。

活動5：宣揚愛護環境

1. 宣揚愛護環境及減少空氣污染的訊息（與幼兒商討可進行的方法，如寫信給有關工廠，向其他班派幼兒發親子設計的標語等。）
- 其他活動：可加入活動過程中產生的新意念或活動。

註：以上活動由香港教育學院教育專業及幼兒教育學院幼兒教育學系學生鄭嘉慧、歐詠珊、孔樂茵、陳小旗、黎苑雯等同學構思，呂盧婉兒講師補充。



9.4 「環境健康與保護」親子活動設計範例

I. 活動設計重點

- 兒童與家人一起檢視家庭環保生活指標
- 訂下促進環保的短期目標

II. 活動設計

學習目標：1. 明白環境保護的重要性
2. 實踐個人環保行為

活動1：根據「多採用天然光，用可循環再用購物袋，自備手帕及餐具、節約用水、減少用冷氣、紙張、節約能源，使用公共交通工具或以步行代替使用汽車」等概念，設計一份簡易的環保家庭生活指標給家長使用。

活動2：鼓勵家長及兒童使用這份生活指標，而家長可與兒童一同到校分享。

III. 活動特徵

1. 家長能到學校參與活動。
2. 活動可在家中進行。



10. 「生命、老化與死亡」

10.1 簡介

「生、老、病、死」乃人生之必經階段，亦貫穿健康教育的各個主題。透過「生命、老化與死亡」這主題，可讓學生明白生命的可貴、學會尊重生命、建立正確的人生價值觀、學懂珍惜及關懷身邊的人，從而體會生命的意義。我們都應珍視自己得來不易的生命，活出豐盛的人生。

除了協助學生建立積極的人生觀外，與長者和睦相處亦是「生命、老化與死亡」這個主題的重點之一。長者擁有豐富的人生經驗，他們都曾經為社會作出很大的貢獻。引導幼兒欣賞長者的經驗和智慧、讓他們學懂尊敬及關懷長者，並教導他們與長者相處的技巧，以助幼兒與長者建立良好和諧的關係。此外，「死亡」乃莊嚴的課題，在傳統的中國社會中更被視為禁忌的話題，傳統父母不會輕易對子女提及有關死亡的話題。事實上，逃避並不會減低人們對死亡的恐懼，只有坦然接受死亡是人生必經歷程，才會懂得更積極思考該如何規劃生活，並坦然接受人生的種種挑戰，讓生命變得更有意義和價值。

由於生命、死亡等概念對幼兒來說可能較難掌握，教師可運用植物、動物的生命週期作為例子，與幼兒一起探討有關生命及死亡的主題。老師亦可舉出一些日常生活輕易接觸的事例，讓學生較易分享個人的感受及體會，從而對有關概念有更深刻的感受，並自幼對生命建立樂觀、惜福及正確的價值觀，活出積極而豐盛的人生。



10.2 「生命老化與死亡」之學與教

主題	學習目標	學習要點
1. 生、老、病、死的認識	1.1 認識每種生物的必經階段—生、老、病、死。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 生命的形成，如新生嬰兒的誕生、小雞的誕生、植物的萌芽與生長等。 ★ 明白生命終有一天會結束，如植物因缺乏養料而枯萎、人類及動物因疾病或老化而死亡。 ★ 簡單認識人類及動物的死亡特徵：沒有呼吸、冰冷、沒有心跳。 ★ 簡單認識植物的死亡特徵：凋謝、掉落。
	1.2 分享對生、老、病、死的感受。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 分享生命誕生的經驗及感受，如種植植物、飼養寵物及弟妹的誕生或親友的嬰兒誕生等。 ★ 分享家庭成員或寵物患病的經驗及感受。
2. 懂得愛惜及關懷生命	2.1 明白生命的可貴。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 觀察植物發芽、生長、開花結果及枯萎等，說明生命是有限及不可逆轉的。 ★ 珍惜得來不易的生命，不作任何傷害生命的行為。
	2.2 學會尊重生命。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 尊重地球上所有生命，探討人類、動物及植物的關係。 ★ 明白萬事萬物息息相關、互相影響及彼此支援。
	2.3 懂得珍惜及關懷身邊的人。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 懂得關懷家人、師長及同學等。 ★ 以適當的方式向身邊的人表達關愛。
	2.4 培養正確的生命價值觀。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 對生命存感恩之心。 ★ 培養積極樂觀的生活態度。 ★ 知道自己是獨一無二的，珍視自己的價值。
3. 與長者相處之道	3.1 認識長者的身體變化。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 長者的生理特徵，如皮膚、頭髮、視覺及聽覺等。 ★ 長者的行為特徵，如談話的速度、聲調、行動及身體語言等。
	3.2 學會與長者溝通的技巧。	<ul style="list-style-type: none"> ★ 以正確方法與長者溝通。 ★ 陪伴長者，聆聽長者的分享。 ★ 就長者的生平分享，表達自己的感受。 ★ 述說長者在家庭中的功能及角色。



老師備忘：

1. 透過有關生命教育的圖書，如《精采過一生》、《犇的禮物》、《爺爺有沒有穿西裝》、《世界為誰存在？》及《我永遠愛你》等，與學生討論有關死亡的問題及表達其內心的感受。
2. 透過養飼小動物及種植盆栽，讓小朋友了解生命的真實及變化。
3. 邀請懷孕的母親作分享，讓幼兒了解生命的由來。
4. 與附近社區的老人院作伙伴的結連，以設計課程。亦可邀請學生的親屬作學習的伙伴。

10.3 「生命老化與死亡」主題活動設計範例

由於「生老病死」這些主題對幼兒來說較難理解及掌握，教師可編排不同形式的活動，如種植、遊戲、體驗活動、影片欣賞、角色扮演、參觀活動等，使學生從不同的教學活動中親身體驗這些主題，並助他們培養出尊重生命的價值觀及行為準則。以下是一些活動設計例子，教師可按幼兒的需要及經驗來調節活動內容。

I. 活動設計重點

- 參觀
- 種植
- 分享及討論
- 新聞／故事分享
- 親身體驗

II. 活動設計

- 學習目標：
1. 說明生命是有限及不可逆轉的
 2. 建立積極的人生觀
 3. 懂得以樂觀精神看待死亡等事情
 4. 學懂珍視生命及關懷身邊的人
 5. 學會和長者相處及有效溝通

**教學資源：**

- 不同年齡、體型、國籍的人仕的圖片或照片
- 可自由調較的時鐘
- 動物和植物的圖片，如剛出生或呈現老化的動物、茂盛或枯萎的植物

活動1：生命週期

- 運用圖片或照片，讓幼兒猜猜圖片中的人的年齡，說明不同年齡的人外觀及體型上各有不同，如兒童身高比成人矮，長者的皮膚上皺紋較多，而且有白頭髮，進一步說明人的生命週期分為嬰兒期、兒童期、青少年期、成年期及老年期。
- 假如一個人有80歲的壽命，將80歲濃縮為1小時，然後運用可調較的時鐘說明不同階段所佔的時間比例，如兒童期約佔6分鐘、成年期約佔31.5分鐘。
- 解釋生命是有限的，像時間一樣一去不返，身體亦會隨著歲月的流逝而逐漸老化。藉此鼓勵幼兒從小開始善用時間，為自己訂下目標努力奮鬥。

活動2：它／牠的壽命有多長

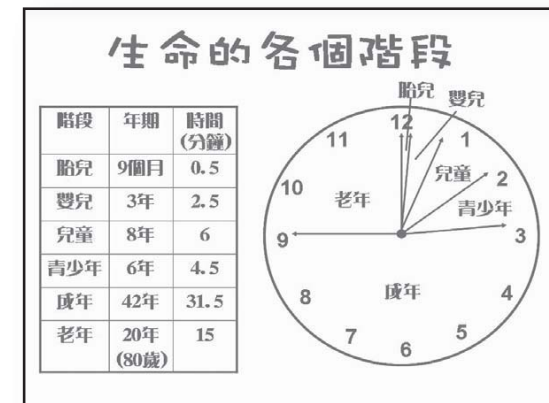
- 讓幼兒猜猜圖片上動植物的名稱。
- 出示兩張生命力具對比的圖片，如茂盛和枯萎的植物、剛出生或呈現老化的動物，讓幼兒表達其感受，如快樂、高興、興奮、憂愁、哀傷、難過等。詢問小朋友為甚麼有這些感受。
- 運用圖片舉例說明各生物的壽命，如人的壽命約75-85年、狗隻約10-15年、熊貓約20年、鸚鵡約40年；植物方面，紫羅蘭由開花至花朵枯萎約1個月；昆蟲方面，蒼蠅是4-6週。從這些例子說明花開花落、生老病死是大自然的定律。人類及動物透過生育來延續下一代，而植物則透過播種來讓種子發芽生長，所有物種都會生生不息的延續下去，因此，不用為死亡而感到太難過，應以平常心及樂觀精神來看待。

**活動3：生命的喜悅**

- 在課室或校園內種植植物或飼養金魚等，讓小朋友分享其他生命的成長的歡樂和喜悅。
- 讓幼兒與他們所養植的動物或植物建立關係，如每天與牠／它談話、餵飼及澆灌等。
- 藉此教導幼兒愛護生命，珍惜彼此關係間所建立，以及尊重死亡的尊敬。請幼兒把家中的成員，如父母親、祖父母及兄弟姊妹等照片帶回校，強調關懷家人是很重要的。教導他們製作心意卡給家人，以表達對家人的關愛。

**活動4：尊敬長者**

- 講解長者在生理及心理上的特徵及限制。
- 在附近的安老院舉辦活動如唱遊、表演、交談、遊戲，或邀請長者講故事等，讓幼兒學習如何與長者溝通及建立關係，
- 讓幼兒分享與長者相處的感受，並教導他們應以尊敬的態度與長者相處。



活動1：生命週期的圖示說明



10.4 「生命、老化及死亡」親子活動設計範例

I. 活動設計重點

- 讓家長與孩子透過模擬採訪活動，學會尊敬長者之餘，並促進親子關係。

II. 活動設計

學習目標： 1. 明白生命的延續性
2. 懂得尊敬長者

活動1：讓幼兒作小記者，回家訪問爸媽的成長歷程、童年往事及人生目標，然後以圖畫表示。同時請爸媽寫下感想、人生目標及子女與自己兒時相似或不相似的地方。

活動2：讓幼兒作小記者，訪問家庭中的長者或認識的長者，內容可包括長者的年齡、長者現在和年輕時的改變、生活趣事等。然後請幼兒想想可以為長者做些什麼，以圖畫畫下來，再請爸媽寫上文字。最後觀察長者的特徵，如頭髮、牙齒、嘴巴、眼睛耳朵、皮膚、動作、穿著、聲音等，並以圖畫表達。

III. 活動特徵

1. 家長可與子女分享自己的人生觀。
2. 與長者建立良好的關係。



參考書目

1. 世界衛生組織 (2002)。《世界衛生報告：減少風險，延長健康壽命》。日內瓦：世界衛生組織。
2. 艾蜜麗·弗利德著，張莉莉譯 (1999)。《爺爺有沒有穿西裝？》。台北：格林文化出版社。
3. 李大拔主編 (2002)。《香港健康學校獎勵計劃—健康促進學校工作指引》。香港：香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心。
4. 防止虐待兒童會 (2001)。電腦光碟：「兒童性侵犯與性騷擾」。香港：防止虐待兒童會。
5. 李坤崇、歐慧敏 (2000)。《統整課程理念與實務》。台北：心理出版社。
6. 芭貝·柯爾著，黃迺毓譯 (1999)。《精采過一生》。台北：三之三文化出版社。
7. 香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心 (2004)。新聞稿：「與中文大學醫學院攜手改善香港幼童健康情況—83所幼稚園參與健康幼稚園獎勵計劃」，檢索日期2006年8月10日，網址http://www.cuhk.edu.hk/ipro/pressrelease/050903c_2.htm
8. 香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心 (2005)。新聞稿：「學童偏食情況嚴重，家校共建健康飲食文化」，檢索日期2006年8月15日，網址<http://www.cuhk.edu.hk/cpr/pressrelease/060708c2.htm>
9. 香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心 (2006)。《香港健康學校獎勵計劃—學前教育機構健康飲食指引》。香港：香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心。
10. 香港兒童安全促進會 (2000)。《香港兒童意外受傷報告》，檢索日期2006年9月18日，網址http://www.childinjury.org.hk/c_home_frame.html
11. 香港特區政府統計處 (2006)。《主題性住戶統計調查第二十六號報告書》。香港：香港特區政府統計處。
12. 香港特區政府衛生署 (2004)。《幼兒中心/幼稚園/學校預防傳染病指引》。香港：香港特區政府衛生署。
13. 香港特區政府衛生署衛生防護中心 (2005)。《正視肥胖問題—肥胖的成因、現況與預防措施》。香港：香港特區政府衛生署。
14. 馬洛薩 (Marotz, L.R.) 等著，黃惠美等譯 (2000)。《幼兒健康、安全與營養》。台北：心理出版社。
15. 晏涵文 (2002)。〈健康促進之教育策略〉。李大拔編著。《健康促進學校—香港經驗分享》。香港：香港中文大學出版社。
16. 陳伯璋 (1998)。《潛在課程研究》。台北：五南圖書公司。
17. 張翠娥 (1998)。《幼兒教材教法》。台北：心理出版社。
18. 陳藹玲、柯志恩 (2006)。《20個影響孩子發展的價值觀》。台北：三采文化出版事業有限公司。
19. 黃光雄、蔡清田 (1999)。《課程設計 理論與實際》。台北：五南圖書公司。
20. 黃松元 (1993)。《健康促進與健康教育》。台北：師大書苑。
21. 湯姆·波爾著，劉清彥譯 (2000)。《世界為誰存在？》。新竹：和英出版社。
22. 綠色力量科學及自然護理 (2005)。新聞稿：「『幼兒綠校網』就環境教育進行問卷調查」，檢索日期2006年9月20日，網址http://www.greenpower.org.hk/new/green/press/0601green_kindergarten.doc
23. 漢思·威爾罕著，趙映雪譯 (1999)。《我永遠愛你》。台北：上誼文化公司。
24. 蘇珊·巴蕾著，林真美譯 (1997)。《獲的禮物》。台北：遠流出版社。
25. 護苗基金 (2003)。問卷調查：「青少年及兒童朋輩間性侵犯問卷調查結果」。檢索日期2006年9月20日，網址[http://www.ecsaf.org/chi/peer%20sexual%20abuse%20report%20\(chi\).doc](http://www.ecsaf.org/chi/peer%20sexual%20abuse%20report%20(chi).doc)
26. Bloom, B S (1979) Taxonomy of Educational Objectives London: Longman Group Limited

書名 學前健康教育課程系列

編著 香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心
李大拔、何敏、梁翠儀、孫瑩蓓、陳覺恩
香港教育學院教育專業及幼兒教育學院幼兒教育學系
胡婉嫻、陳莉莉、陳美嫦、馬小慧、梁玉蘭、盧婉兒、蘇淑蓮

排版 馬飄旋

出版 香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心
香港教育學院教育專業及幼兒教育學院幼兒教育學系

聯絡 香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心
電話：2693 3708
傳真：2694 0004
地址：香港新界沙田瀝源健康院4字樓
網址：<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep/>

版次 二零零七年一月初版

國際統一書號

ISBN: 978-988-99655-1-8



「健康幼稚園獎勵計劃」由優質教育基金資助

© 香港中文大學及香港教育學院2007

本系列版權為香港中文大學及香港教育學院所有。除獲香港中文大學及香港教育學院書面允許外，不得在任何地區，以任何方式或任何文字翻印、仿製或轉製本系列之文字及內容。

