香港會所華仁小學
常識科「健康與生活」範疇
二年級 分層知識框架

	學習重點 \ 課題	1.1 有益的食物	1.2 飲食衛生	1.3 運動與我	1.4 運動安全	1.5 跟動物做朋友	3.3 社區有心人	3.4 到郊野公園去	3.5 美麗的海灘	4.3 四大發明	4.4 古時中國發明家的故事	校本交通課程
不可獲移的學習重點	在日常生活中照顧自己，並養成自律精神，以應付日常生活中，個人衛生、個人安全及飼養方面的問題。					中 知道當寵物主世時，可以透過與朋友傾訴、繪畫及寫文章舒發傷心的情緒。						
不可獲移的學習重點	知道保持個人及環境衛生與安全的重要性及方法。		低 知道水果切開後暴露在空氣中，容易變壞。		低 知道進行運動前，如身體狀況不佳便不應進行運動。		低 知道我們要小心避免意外發生。	低 知道會成功運的預備，能幫助身體健康的原因。	低 知道郊外遠足時帶備的物品，如防蚊物品，防曬用品，急救用品等。	低 知道中醫診斷方法中，「望」是指觀察病人的顏色、精神及舌像等。	低 知道中醫把脈時的動作。	
			低 知道處理食物時要確保衛生。		低 知道在飯後2小時後才可做運動。		中 知道避免火警發生的方法，如不要玩火，電插座不要負荷過重等。	低 知道郊外遠足時帶備的防蚊物品可以防止蚊咬。	低 明白公眾泳灘掛起紅色旗時代表別忙不域有鯊魚出沒。	中 知道望診的作用是觀解病人的病況。	高 知道把脈的作用是觀解病人的病況。	
			低 知道處理食物時要注意處理個人、食物、食具、廚具及環境衛生。		低 知道進行不同運動時要穿上合適的裝束。		中 知道火警逃生時，要帶備「逃生三寶」，即濕毛巾，濕紙和手提電。	低 知道郊外遠足時帶備的蚊物品可以防止蚊叮蟲咬。	低 明白公眾泳灘掛起紅旗代表在該處游泳會有危險。			
			低 知道在處理食物前要徹底清潔雙手。		低 知道要在適當的場地進行運動。		中 知道火警逃生時帶備手提電話，可用來通知消防員，說出自己所在位置。	低 知道郊外遠足時帶備流動電話可以在迷路時可與家人聯繫，並於發生意外時致電救助。	低 知道防鯊網怎的止鯊魚游進網內海域的安全網。			
			中 知道吃了不安全和不衛生的食物會引致腹瀉、嘔吐等問題，容易生病。		低 知道進行運動前要做熱身運動。		中 知道我們要關懷社區內有需要的人，共建關愛社區。	低 知道在郊外遇上緊急事故時，在流動電話網絡未能覆蓋的地方，可利用緊急求助電話求助。	低 知道天氣惡劣情況時，公眾泳灘會掛起紅旗提醒泳客游泳會有危險。			
			中 知道不安全及不衛生的食物例子包括高風險食物、切開的水果、過了期限的食物、沒有蓋好的食物。		低 知道進行運動時要遵守規則。		高 知道火警逃生時帶備濕毛巾，以用作遮掩口鼻，避免吸入濃煙。	低 知道在郊外遇上緊急事故時，可以使用哨子向別人求救。	低 明白在天氣惡劣情況下在泳灘游泳可能會遇溺，因此受傷或死亡。			
			中 知道沒有蓋好的食物易受昆蟲或別人傳播細菌。		低 知道進行運動時要注意自己的身體狀況。		高 知道火警逃生時帶備雞蛋，當走近有濃稠光斥濃煙，但仍可用雞蛋開門因別住所躲避。	低 知道郊外遠足時帶備食物和水可補充體力和水分。	中 明白公眾泳灘掛起黃兩色旗代表有救生員當值。			
			中 知道處理食物時要保持食物衛生，包括把食物洗淨，徹底煮熟食物及生熟食物要分開處理。		低 知道運動後要補充足夠的水份。			低 知道郊外遠足時帶備雨傘可於下雨時擋雨。	中 知道當公眾泳灘掛起紅色旗時，泳客應立即離開海面。			
			中 知道處理食物時要保持食具和廚具的衛生，包括使用不同的廚具處理生熟食物及要在使用前後清潔廚具或食具。		中 知道身體狀況不佳包括沒有足夠的體力、吃得太飽及生病。			低 知道在郊外遇上緊急事故要求助時，要利用標誌柱上標示的地段，報告自己所在的位置。	中 知道在防鯊網外會有其他水上活動進行。			
			中 知道處理食物時要保持環境的衛生。		中 列舉進行不同運動時要備備的裝備，如騎單車要佩戴頭盔及護膝。			低 知道郊遊時要注意的安全守則，如不攀石趟險、不見岩石等。	中 明白在公眾泳灘游泳時必須在防鯊網的範圍內，以免溺或意外。			
			中 排列出正確處理食物的過程。		中 列舉進行不同運動時所對應的合適場地，如騎單車要在單車徑。			低 明白郊遊時為免迷失方向，所以不可擅自趟險。	中 知道如要到公眾泳灘游泳，必須要選擇到有救生員當值的泳灘。			
			高 知道存放時間太長的食物會較易滋生細菌。		中 知道在適當的場地進行運動，會發生意外，導致自己和他人受傷，嚴重的甚至死亡。			低 明白郊遊時為免跌倒受傷，所以不可攀爬岩石。	中 知道到海灘游泳時要留意天氣變化。			
			高 知道生冷食物是高風險食物，容易滋生細菌。		中 知道熱身運動能讓身體的肌肉得到伸展。			低 知道郊遊時不可採摘野果進食。	中 知道公眾泳灘會因發現紅潮或海水受污染時掛起紅旗。			
			高 知道正確處理食物可以避免沾污食物，有效減少食物中的細菌及防止細菌滋生。		中 列舉進行運動時要遵守的規則，如聽從導師指示，駕單車時要遵守交通法例。			低 知道郊遊時為免滑倒受傷，不可在溪澗邊嬉水。	中 知道公眾泳灘掛起紅旗時，泳客要儘快離開海面。			
					中 列舉進行運動時感到不適或受傷的各種情況，如呼吸困難、頭暈等。			中 知道郊遊前要注意的事項，如天氣、身體狀況、行程難度等，以確保安全。	中 明白在天氣惡劣情況下在泳灘游泳有可能被巨浪捲走或被雷電擊中而死亡。			
					中 列舉進行運動時，對於不同身體不適或受傷時的處理方法，如往陰涼地方休息、立即呼止、尋找其他人協助等。			中 知道到郊外遠足時應穿著的服飾，如淺色長袖衫、長褲、透氣衣物等。	高 明白救救人員為拯救遇溺者，可能因而受傷或死亡。			
					中 知道運動時遵守規則和注意身體狀況能保障自己和他人的安全。			中 列舉郊遊時應帶備的物品，如防曬物品、防蚊物品、地圖和指南針等。				
					中 知道運動後身體會出現的變化，如變得熱和流汗，臉部變紅等。			中 明白郊外遠足時帶備不同物品的原因，如防止被曬傷及被蚊咬，辨認所在位置等。				
					中 知道運動後要注意的事項，如做緩和運動、不要馬上坐下、不馬上用冷水洗澡。			中 知道郊外遠足時帶備地圖和指南針可以辨認自己在郊野所在的位置。				
					中 知道緩和運動的例子包括運動後慢步及輕拉肌肉。			中 知道郊外遠足時帶備電筒可在發生意外時發出求救信號。				
					中 知道運動後適合喝的飲品，如清水。			中 知道郊外遠足時帶備急救用品於受傷時用來護理傷口。				
					中 知道運動後喝水是為了身體失去的水份。			中 知道郊野公園內的緊急求助電話，供遊人在流動電話沒有覆蓋的地方，使用此設置作緊急求助。				
					高 知道進行運動時穿上合適裝束能保護腳部、手腳及關節部位。			中 知道郊遊時進食採摘得來的野果或菇類會引致食物中毒。				
					高 明白熱身運動能使身體進入運動狀態，減低受傷的機會。			中 明白郊遊時為免野生動物因餵奪食物而對遊人造成滋擾、甚至傷害遊人，所以不可餵飼牠們。				
					高 明白緩和運動能有助舒緩身體和肌肉疲勞。			中 明白在郊外攀登有山洪暴發，所以不可走近溪澗，以免被洪水沖走。				
					高 知道運動後不適合飲用汽水，以免吸收過多糖份。			高 明白郊外遠足時穿著合適服飾的原因，如防止被曬傷及被蚊咬等。				
不可獲移的學習重點	認識身體不同部分和器官。		低 說出消化系統由口腔、食道、胃、小腸、大腸及肛門組成。									
			中 知道食物被消化時所經過的器官和過程。									
			中 知道食物在口腔裏被牙齒咬碎，與唾液混和。									
			中 知道被咬碎的食物經食道進入胃。									
			中 知道糞便經過肛門排出體外。									
			高 知道唾液可以分解和潤潤食物，使食物更容易吞嚥。									
			高 知道未經咬碎和與唾液混和的食物會較難被消化。									
			高 知道食物在胃裏與胃液混和，並消化成糊狀。									
			高 知道食物會在小腸裏進一步消化，並吸收當中的養份。									
			高 知道大腸會吸收未能消化的食物中的水分，並形成糞便。									
			高 知道身體消化和吸收食物可以為人體提供能量和養份。									

課題 / 學習重點		1.1 有益的食物	1.2 飲食衛生	1.3 運動與我	1.4 運動安全	1.5 跟動物做朋友	3.3 社區有心人	3.4 到郊野公園去	3.5 美麗的海灘	4.3 四大發明	4.4 古時中國發明家的故事	校本交通課程
不可遺移的學習重點	認識食物對健康的重要。	低 明白飲食習慣會影響健康，如生病、痩弱等。	低 認識保存剩餘食物的用品，如密實盒、保鮮袋及保鮮紙。									
		低 知道食物能補充體力。	低 知道剩餘的食物儲存在雪櫃內可以保存更長的時間。									
		低 知道食物能幫助成長。	中 知道包括奶類製品的食物不適合保存下來，如解凍後的雪糕及放置室溫一段時間的沙律醬。									
		低 知道食物可以分為六類。	中 知道保存食物的用品可隔絕食物與空氣接觸。									
		低 列舉蔬菜類食物的例子，如菜、瓜等。	中 知道水分和溫度是令食物變壞的因素。									
		低 列舉水果類食物的例子，如梨、香蕉等。	中 知道乾爽的環境下，食物保存得較久。									
		低 列舉肉、魚、蛋及豆類食物的例子，如雞肉、黃豆等。	中 知道在低溫的環境下，食物保存得較久。									
		低 知道健康食物金字塔是根據進食不同種類的食物份量而制訂的。	中 知道陽光照射和暴露在空氣中會加速部份食物變壞，如奶製品、切開的水果及經烹調的食物。									
		低 知道健康食物金字塔中，底層是最闊、頂層是最窄。	高 知道奶類製品解凍後或放置室溫一段時間後，會容易滋長和產生細菌。									
		低 知道健康食物金字塔中，知道屬於底層的食物，進食的份量較多。	高 知道隔絕食物與空氣接觸，可以避免食物被細菌、微生物和灰塵沾染。									
		低 知道健康食物金字塔中，知道屬於頂層的食物，進食的份量較少。	高 知道經煮熟的食物長期放置在室溫下，容易沾染細菌和腐壞。									
		低 知道健康食物金字塔中，越低的層數越闊，建議進食的分量越多。										
		低 知道健康食物金字塔中，越低的層數越窄，建議進食的分量越少。										
		低 知道多吃水果及蔬菜對身體有益。										
		中 知道食物能維持身體健康。										
		中 知道食物分類的名稱，如蔬菜類、水果類等。										
		中 列舉穀物類食物的例子，如飯、麵包等。										
		中 列舉奶品類食物的例子，如牛奶、芝士等。										
		中 列舉油、鹽及糖類食物的例子，如糖果、薯片等。										
		中 識別食物的種類。										
		中 知道不同種類的食物提供不同的營養素。										
		中 知道從健康食物金字塔中，我們可以獲得建議進食的食物種類，例子及份量。										
		中 知道根據健康食物金字塔的飲食份量建議，我們應該吃最多穀物類。										
		中 知道根據健康食物金字塔的飲食份量建議，吃最少的油、鹽及糖類的食物。										
		中 知道健康食物金字塔中，不同種類食物的所屬位置。										
		中 知道根據健康食物金字塔的飲食份量建議，我們應該多吃些蔬菜和水果類。										
		中 知道根據健康食物金字塔的飲食份量建議，我們應吃適量奶品類和肉、魚、蛋及豆類的食物。										
		中 知道每天應該喝六至八標準質飲品。										
		中 知道流質飲品包括清水、奶、清湯等。										
		中 知道根據衛生署建議，健康午餐盒應提供最多穀物類，其次是蔬菜，肉類應該佔最少。										
		中 知道根據衛生署建議，將健康午餐盒分六份，其中一份為肉類，佔總數最少。										
		中 知道根據衛生署建議，將健康午餐盒分六份，其中兩份為蔬菜類，佔總數最少。										
		中 知道根據衛生署建議，將健康午餐盒分六份，其中三份為穀物類，佔總數最少。										
		中 知道每天最少要進食兩份水果及三份蔬菜才對身體有益。										
		中 知道烹調方法會影響蔬菜中油、鹽和糖的含量。										
		中 知道炸食物的烹調方法較不健康。										
		中 知道用蒸和烤的烹調方法較健康。										
		中 知道烹調或出外用餐時要選擇較健康的烹調方法和菜式，避免進食過量的油、鹽和糖。										
		中 知道均衡飲食對身體健康有影響。										
		中 識別健康與不健康的餐單。										
		高 知道食物能為身體提供能量。										
		高 知道食物的烹調方法會影響食物在「健康飲食金字塔」的分類。										
		高 知道根據健康飲食金字塔的建議進食份量進食，能保持飲食的均衡。										
		高 列舉一份水果份量的例子，如兩個小型水果、半個半大型水果等。										
		高 列舉一份蔬菜份量的例子，如一碗未經煮熟的蔬菜、半碗煮的蔬菜等。										
		高 知道用油炸食物會令食物浸在熱油中，增加用油量。										
		高 知道用蒸和烤方法烹調食物，用油較少。										
		高 知道烹調時用較多醬汁會增加菜式中的鹽和糖量。										
		高 知道多醬汁的菜式較不健康。										
		高 知道身體飲食不均衡會引致身體過肥及便秘問題。										
		高 知道食物種類、進食份量及烹調方法都能影響餐單是否健康。										

香港會所華仁小學
常識科「健康與生活」範疇
二年級 分層知識框架

	課題 / 學習重點	1.1 有益的食物	1.2 飲食衛生	1.3 運動與我	1.4 運動安全	1.5 跟動物做朋友	3.3 社區有心人	3.4 到郊野公園去	3.5 美麗的海灘	4.3 四大發明	4.4 古時中國發明家的故事	校本交通課程
不可遷移的學習重點	了解運動對健康的重要。			低 知道不同運動項目的名稱。								
				低 知道常做運動能為我們帶來益處。								
				低 知道我們要養成天天做運動的習慣。								
				中 知道不同運動的種類，如個人運動、羣體運動、室內運動及戶外運動等。								
				中 按照活動性質把運動項目分類。								
				中 列舉不同運動種類所包含的運動例子。								
				中 知道常做運動對身體的好處，如令身體強壯、有助控制體重、改善體能、增強抵抗能等。								
				中 知道做運動的正確態度，如嘗試不同種類的運動、持之以恆、考慮自己的興趣和不受其他人的影響而停止等。								
				中 明白多嘗試不同種類運動的益處，如可以增加樂趣和鍛煉身體不同部位的肌肉。								
				中 知道世界衛生組織建議每天最少做六十分鐘運動。								
				中 知道我們可以在不同時間和地點增加運動量。								
				高 知道常做運動對心理及情意社交的益處，如舒展身心、消除壓力、結交新交朋友、培養合作精神和堅毅的品格等。								
				高 知道日常生活中增加運動量的方法，如多以走樓代替乘搭扶手電梯。								
不可遷移的學習重點	了解自己的需要和興趣，明白個人的情緒與行為會影響自己與他人。						低 知道我們要與鄰居聽相識，建立友好關係。					
							低 知道與鄰居聽相識的方法，如主動打招呼、分享食物等。					
							低 知道社區內鄰居需要幫助的例子，如鄰居跌倒、缺乏關心等。					
							低 知道與鄰居相識時可能會出現不愉快的情況。					
							中 知道我們與鄰居建立友好的關係，大家可以互相關心、守望相助，在有需時互相幫助。					
							中 知道幫助社區內有需要人士的方法，如送保暖衣物、幫忙拿取重物等。					
							中 知道會破壞鄰居間關係的事例，如鄰居佔用公眾地方、弄污公共走廊等。					
							中 知道面對鄰里間問題時要互諒互讓、要與鄰居建立和諧的關係。					
							高 知道解決鄰里間問題的最適當方法，是有禮貌地指正鄰居的做法，並著他改善。					
							高 知道以指責鄰居的方法解決鄰里間的問題，只會破壞鄰里關係，不能解決問題。					
							高 知道對鄰里間的問題不作理會，亦會使其他人都受到鄰居不當行為的影響。					
不可遷移的學習重點	認識健康的生活及飲食習慣。											中 知道選擇不同交通工具時可考慮的因素，如價錢、交通時間、方便程度等。
												高 知道按需要選擇不同的交通工具。