番禺會所華仁小學
常識科「健康與生活」範疇
五年級 分層知識框架

	課題 / 學習重點		1.3 青春期的生理變化	1.4 青春期的心理變化	3.3 政府的理財方法	3.4 個人理財	校本4：聲音的傳播	4.1 神經系統	4.2 泌尿系統	校本H-STEM第1課	校本H-STEM第2課
不可遷移的學習重點	識別成長與發育過程中的不同階段。	低	知道人成長可分為嬰兒期、兒童期、青春期、成年期及老年期。								
		低	知道人類0至1歲為嬰兒期。								
		低	知道人類2至10歲為兒童期。								
		低	知道人類11至19歲為青春期。								
		低	知道人類20至59歲為成年期。								
		低	知道人類約60歲以後為老年期。								
		低	明白青春期是由兒童長大至成人的必經階段。								
不可遷移的學習重點	認識身體的主要系統與器官的功能。	低	知道睪丸在身體的位置。					低 知道人體內有不同的系統和組織。	低 知道水對人體十分重要。		
		低	知道陰莖在身體的位置。					低 知道人體內的不同系統和組織互相配合，才能維持人體的正常運作。	低 知道人類沒有水分吸收便不能生存。		
		低	知道尿道在身體的位置。					低 知道腎臟系統是負責運送血液的身體各部分。	低 知道人體會吸收水分，也會把水分排出。		
		低	知道陰囊在身體的位置。					低 知道消化系統是負責把食物消化，並吸收養分，然後排出糞便。	低 明白每天要吸收足夠的水分，才能補充流失了的水分。		
		低	知道輸精管在身體的位置。					低 知道骨骼負責支持身體和保護器官。	低 知道人體吸收水分的途徑。		
		低	知道輸卵管在身體的位置。					低 知道神經系統包括腦、脊髓及神經。	低 知道人體透過胃水來吸收水分。		
		低	知道胃囊在身體的位置。					低 指出腦部在身體的哪部份。	低 知道人體透過食物來吸收水分。		
		低	知道陰道在身體的位置。					低 指出脊髓在人體骨部中間的位置。	低 知道人體排出水分的途徑。		
		低	知道子宮在身體的位置。					低 知道腦被頭骨保護。	低 知道人體透過排尿來排出水分。		
		中	知道男性生殖系統的器官包括尿道、陰莖、睪丸、輸精管及陰囊。					低 知道脊髓被脊骨保護。	低 知道人體透過排汗來排出水分。		
		中	知道陰莖是排尿和排出精液的器官。					低 知道日常生活中運用神經系統才能完成不同的動作。	低 知道每天需要的水是保護泌尿系統的方法之一。		
		中	知道尿道是排尿和排出精液的管道。					低 知道經思考而做出的動作，稱為隨意動作。	中 明白水的佔成人體重的60至70%，是組成唾液、胃液、血液等的重要成分，對人體十分重要。		
		中	知道陰囊是盛載和保護睪丸。					低 知道不是所有動作都需要經思考才能完成。	中 知道人體需要水分來維持身體正常運作，身體要平衡水分的吸收和排出。		
		中	知道輸精管是連接睪丸和尿道，成熟的精子通過這條管道進入尿道。					低 知道受到受外界刺激後立即作出反應便是反射動作。	中 知道人體透過呼氣來排出水分。		
		中	知道進入青春期的男性，睪丸開始製造精子，睡夢中自制能力較低而排出精液。					低 知道背重物時保持正確的姿勢是保護神經系統的其中一個方法。	中 知道我們每天要喝適量的開水和吃含豐富水分的食物，如水果和蔬菜，以補充水分。		
		中	知道輸卵管是連接卵巢和子宮，成熟的卵子通過這條管道到達子宮。					低 知道避免背太重的物品是保護神經系統的其中一個方法。	中 列舉日常生活中提供水分供人類吸收的食物名稱，如清水、茶、湯、蔬果等。		
		中	知道子宮是孕育胚胎的器官。					低 知道要進行運動的運動是保護神經系統的其中一個方法。	中 明白經加工的飲品含有高糖或添加劑，所以並不是健康的飲料。		
		高	知道睪丸是製造精子和分泌男性荷爾蒙。					低 知道進行運動前要先做熱身是保護神經系統的其中一個方法。	中 知道水對人體的功用。		
		高	知道男性睪丸發育成熟，能製造精子時，便是具備了生育能力。					低 知道要避免擊打頭部是保護神經系統的其中一個方法。	中 知道水是血液的主要成分，幫助運送養分到身體各處。		
		高	知道可能因睡夢中身體轉動、受內褲、棉被的壓迫或緊繃產生刺激而排出精液，形成夢遺。					低 知道避免不良嗜好，如不吸煙、酗酒、不吸食毒品等是保護神經系統的其中一個方法。	中 知道水能稀釋體內的廢物，以尿液形式排出體外。		
		高	知道卵巢製造女性荷爾蒙，按時排出成熟的卵子。					低 知道神經系統受損會令身體無法正常活動，或導致全身癱瘓。	中 知道透過排汗，把體內的水分排出及蒸發，調節體溫。		
		高	知道陰道是與性交和胎兒出生的管道。					中 知道身體的主要系統名稱，包括呼吸系統、循環系統、消化系統、骨骼、泌尿系統及神經系統。	中 知道泌尿系統是負責負責排出身體內的廢物和多餘的水分，以維持身體內的水分平衡。		
								中 知道身體不同器官所屬的人體系統或組織，如肺屬於呼吸系統，心臟屬於循環系統等。	中 知道泌尿系統由腎、輸尿管、膀胱、尿道等器官組成。		
								中 知道呼吸系統是負責吸收空氣，並排出二氧化碳。	中 知道腎臟負責過濾血液中的廢物和多餘水分。		
								中 明白身體各個系統或組織有其功能，缺少了任何一個系統或組織，身體便不能正常運作，甚至會故害生	中 知道輸尿管負責從腎臟輸送尿液到膀胱。		
								中 知道神經系統負責指揮人體各部機器。	中 知道膀胱負責儲存尿液。		
								中 知道腦部的功能是負責發出指令。	中 知道尿道負責輸送尿液，排出體外。		
								中 知道脊髓和神經的功能是傳遞信息。	中 知道泌尿系統的運作。		
								中 知道神經遍佈全身。	中 知道夏天排尿較少，是因為夏天天氣炎熱，人體排汗較多。所以身體多餘的水分減少。		
								中 知道神經系統的功能，包括記憶、思考和協調動作。	中 知道日常生活中保護泌尿系統的方法，如不吸煙、如廁後注意下身的清潔、避免穿太緊身或不透氣的褲子。		
								中 知道主要運用神經系統的思考功能完成的動作，如計算、下棋等。	中 知道按需要上廁所，不強忍小便是保護泌尿系統的方法之一。		
								中 知道主要運用神經系統的記憶功能完成的動作，如背誦、彈奏樂器等。	中 知道少吃高鹽分的食物是保護泌尿系統的方法之一。		
								中 知道主要運用神經系統的協調動作功能完成的動作，如走平衡木及彈奏樂器等。	中 知道與泌尿系統有關的疾病，包括慢性腎衰竭、腎結石、腎盂炎。		
								中 知道神經系統是由腦發出指令，脊髓和神經傳遞信息，使我們能夠完成各種動作與行為。	高 知道血液經血管進入腎，透過腎過濾血液，把血液中的廢物和多餘的水分過濾出來，形成尿液。尿液經輸尿管輸送儲存在膀胱內，最後經尿道排出體外。		
								中 知道感受器百接收外來信息後，感覺神經如視覺神經、聽覺神經等便會將信息傳送到腦部。	高 明白強認小便令尿液長留在膀胱，容易令細菌繁殖，感染輸尿管甚至腎臟，容易有腎石。		
								中 知道腦部接收信息後，經過思考便會發出相應的指令。	高 明白經常進食高鹽食物會增加血液裏的鹽分，加重腎臟的負擔。		
								中 知道腦部發出的指令，會經脊髓傳遞到身體的相關部分。	高 明白咖啡和茶含有咖啡因，可能會加速身體的水分流失，令身體有機會脫水，所以不應以喝咖啡或茶取代清水作補充水分。		
								中 知道身體運動神經接受到信息後，會指示相關肌肉作出相應動作。			
								中 知道不經思考的動作，如呼吸、心跳等。			
								中 知道感覺神經會將外在接收到的信息傳送到脊髓，而脊髓不經腦部思考而直接發出指令，沿運動神經傳送反應的訊息到肌肉，這些不經思考的動作稱為反射動			
								中 知道隨意動作與反射動作的分別，知反射動作較隨意動作減少運作的步驟。			
								中 知道反射動作的例子，如在膝蓋上輕敲小腿便會自動踢一下、在眼前拍手眼睛便會自動眨一下等。			
								中 知道日常生活中保護神經系統的方法。			
								中 明白背太重的書包會對脊柱造成不良影響，嚴重的會影響脊髓和腦部的神經。			
								中 知道進行運動時要配戴適當裝備，如頭盔是保護神經系統的其中一個方法。			
								中 明白頭部受到撞擊有機會對腦部造成損傷或受到震			
								中 明白酒精會抑制神經系統，所以飲酒會影響神經系統正常運作。			
								中 明白煙草會釋出有害物質，所以吸煙會令神經系統受			
								中 知道神經系統無法正常運作對人體帶來的後果，如身體只能有限度地活動、全身癱瘓等。			
								高 明白反射動作能幫助對於外來刺激能迅速反應，以避免身體受傷。			
								高 明白神經系統受損，令人無法反應或傳送信息的部分，如腦部、脊髓、神經不能運作，所以令身體無法正常			

番禺會所華仁小學
常識科「健康與生活」範疇
五年級 分層知識框架

課題 / 學習重點			1.3 青春期的生理變化		1.4 青春期的心理變化		3.3 政府的理財方法		3.4 個人理財		校本4：聲音的傳播		4.1 神經系統		4.2 泌尿系統		校本H-STEM第1課		校本H-STEM第2課	
不可遷移的學習重點	知道青春期生理及情緒上的轉變及其處理方法。	低	知道身體的發育受遺傳、飲食、運動和休息等因素所影響。	低	知道青少年進入青春期後，思想、情緒和行為也會轉變。	中	知道我們可以參考政府量入為出的理財方法作為個人理財的方法，以避免入不敷支。													
		低	知道進入青春期，男性和女性的身體變化會有相同和不同的地方。	低	知道青春期的心理變化是因人而異。															
		低	明白青春期的身體變化是正常的，無須感到尷尬。	低	知道青少年會因生活習慣的分歧與家人發生衝突。															
		低	知道月經週期約為28日。	低	知道青少年會因對學業的期望有所不同與家人發生衝突。															
		低	知道月經時應該保持心情愉快。	低	知道部分青少年會希望獲得朋友的認同而聽從朋友的建議或意見。															
		低	知道月經時要有充足睡眠。	低	知道部分青少年會希望獲得朋友的認同而聽從學習朋友的言行。															
		低	知道月經時要保持身體清潔。	低	知道朋友向自己提出不當要求時，要拒絕對方並加以勸導。															
		低	知道月經時要保持飲食均衡。	低	知道青少年男女必須與異性保持適當距離。															
		低	知道使用衛生巾時，要清潔雙手。	低	知道青少年男女應以大方的態度相處。															
		低	知道令身體或下腹暖和可減輕經痛，如用暖水袋敷下腹、泡腳水浴或喝熱飲料等。	低	明白青少年男女有不同的特質，彼此應互相尊重和欣賞，並建立友誼。															
		低	知道減少吃生冷食物也有助紓緩經痛。	低	知道青少年會重視別人對自己外貌的看法，所以特別注意外表及衣著。															
		低	知道如果經痛情況嚴重可以看醫生。	低	知道人的外表衣著是屬於外在美。															
		中	知道在個人成長速度不同，進入青春期的年齡有差異。	低	知道人的才華、品格是屬於內在美。															
		中	明白每人都有不同的特質，應接納自己的特點，不必跟別人比較。	低	明白應以品格來選擇朋友。															
		中	知道遺傳是影響發育的先天因素。	低	知道遇到問題時，青少年應尋求家人、老師、社工協助，以幫助自己解決問題。															
		中	知道飲食、運動和休息是影響發育的後天因素。	低	知道遇到問題時，青少年可和朋友分享等方法，以紓緩壓力或壓力。															
		中	明白均衡飲食，吸取足夠的營養，有助青少年發育得更好。	中	辨別青少年進入青春期時的心理變化。															
		中	明白適量的運動能促進肌肉和骨骼的成長，有助青少年身體茁壯成長。	中	知道注重自我形象是青春期的心理特徵。															
		中	明白充足的休息能消除疲勞，增強抵抗力，有助青少年發育得更好。	中	知道模仿偶像的言行是青春期的心理特徵。															
		中	知道進入青春期的男性會在身體不同的體毛，即腦鬚、腋毛、陰毛及腿毛。	中	知道喜歡接受挑戰是青春期的心理特徵。															
		中	知道進入青春期的男性會容易感到疲倦。	中	知道渴望獨立自主是青春期的心理特徵。															
		中	知道進入青春期的男性胸部會變得發達。	中	知道情緒變化是青春期的心理特徵。															
		中	知道進入青春期的男性會長出喉結，聲調得低沉。	中	知道重視朋友認同是青春期的心理特徵。															
		中	知道進入青春期的男性生殖器官會逐漸成熟。	中	知道對異性感興趣是青春期的心理特徵。															
		中	知道進入青期期的男性身高和體重會有顯著的增加。	中	知道對挑戰刺激或是青春期的心理特徵。															
		中	知道進入青春期的女性會開始長出腋毛及陰毛。	中	知道喜歡參加聚會活動是青春期的心理特徵。															
		中	知道進入青期期的女性會長出月經來潮。	中	知道青少年會因生活習慣的分歧不同而與家人發生衝突。															
		中	列舉進入青春期的女性生理變化。	中	明白與女人間要多增加良好的溝通，彼此瞭解和體諒，才可以融洽相處。															
		中	知道進入青青期的女性乳房會隆起。	中	明白朋友的部分建議或意見會為青少年帶來負面的影響，如朋友建議進行偷竊行為等。															
		中	知道進入青青期的女性臀部會變得渾圓。	中	明白朋友的部分建議或意見會為青少年帶來負面的影響，如朋友建議一起溫習等。															
		中	知道進入青春期的女性生殖器官會逐漸成熟。	中	知道青少年喜歡合羣，重視朋友對自己的看法。															
		中	知道進入青期期的女性身高和體重會有顯著的增加。	中	知道青少年與異性相處時要注意的重點。															
		中	列舉進入青春期的男性生理變化。	中	明白男女孩子日漸發育，保持適當的距離是尊重對方身體的禮貌表現。															
		中	懂得比較進入青春期的男女，身體變化上的不同和相同之處。	中	明白男女孩子保持適當距離可避免尷尬情況產生。															
		中	明白面對青春期的身體變化時，應樂觀接受。	中	知道青少年男女應避免和異性單獨約會。															
		中	知道青春期的身體變化是正常的，不應取笑別人生理上的變化。	中	明白青少年男女經常單獨相處，會令社交圈子變得狹窄。															
		中	知道夢遺後，應立即更換褲子及清潔以保持個人衛	中	明白青少年男女經常單獨相處，容易令人誤會。															
		中	列舉避免頻繁出現夢遺現象的方法。	中	知道內在美較外在美重要。															
		中	明白按時睡眠的睡姿可有助減少過於頻繁的夢遺。	中	知道青少年面對不同的轉變，會產生壓力並影響情															
		中	明白睡覺時穿上寬鬆的衣服和蓋上輕巧的被子，以免性器官受壓迫，可有助減少過於頻繁的夢遺。	中	知道青少年主要面對的困擾包括個人學業、生涯發展問題和與人相處。															
		中	明白睡前不喝太多水，臨睡前小便，可助減少過於頻繁的夢遺。	中	明白青少年遇到困難時，應學習接受自己，以積極、樂觀的態度面對。															
		中	知道夢遺後如不立即更換褲子及清潔會引起的問題，如尿道發炎、發癢、感染等。	高	知道青少年會因未有考慮家人的難處而與家人發生衝突															
		中	明白夢遺是正常的生理現象，無須感到內疚或尷尬。	高	知道運用溝通三部曲可以避免跟家人發生衝突及減少誤會。															
		中	知道未受精的卵子，與子宮內膜及血液混合後，從陰道排出，稱為月經。	高	知道溝通三部曲的步驟，即耐心聆聽、瞭解想法及清楚表達自己意見並提出解決方法。															
		中	明白女性的排卵時間受不同因素影響，所以月經週期也會因人而異。	高	知道青少年男女應避免被免性別定型。															
		中	知道子宮內膜會增厚，準備孕育受精卵。	高	明白運動和興趣無分性別，避免性別定型。															
		中	知道在月經週期的第14天，卵巢會排出一顆成熟的卵子。	高	明白內在美會隨經歷和成長而豐富，但外在美會隨時間而消逝，所以青少年應著重內在美。															
		中	知道大約每28天會有一顆成熟的卵子在卵巢內排出，進入輸卵管。																	
		中	知道月經後子宮內膜又漸漸增厚，準備下一次排卵。																	
		中	知道進入青春期的女性生殖系統生長成熟，便會有月經，表示有了準備下一代的條件。																	
		中	列舉月經期間，女孩子要注意的事項，如充足睡眠、勤換衛生巾。																	
		中	知道月經時要勤換衛生巾。																	
		中	知道月經時要記錄來經日子。																	
		中	知道使用衛生巾後，要向好並放進垃圾箱。																	
		中	知道女性經期平均由三天至七天不定，因人而異。																	
		中	知道部分女性於月經來臨前或月經時會情緒波動。																	
		中	知道部分女性於月經時會下腹疼痛，稱為經痛。																	
		高	明白月經是女性進入青春期後出現的週期現象。																	
		高	知道當卵子在週期內沒有受精，子宮內膜便會脫落，與分解了的卵子，並混合血液，經陰道排出體外，形																	
		高	知道女性懷孕時或進入更年期後，月經便會停止。																	
		高	知道女性懷孕時，因卵子受精，成為受精卵在子宮內膜上著床，所以子宮內膜不會脫落，不會形成月經。																	
		高	知道排出的經血量不多，約50至150毫升，並不會影響健康。																	
		高	知道月經來臨前和月經期間，情緒會受到荷爾蒙影響而變得波動。																	
		高	知道荷爾蒙是一種內分泌。																	
		高	知道經痛是子宮收縮加劇，造成腹痛或難熬的感覺。																	

番禺會所華仁小學
常識科「健康與生活」範疇
五年級 分層知識框架

課題 / 學習重點		1.3 青春期的生理變化	1.4 青春期的心理變化	3.3 政府的理財方法	3.4 個人理財	校本4：聲音的傳播	4.1 神經系統	4.2 泌尿系統	校本H-STEM第1課	校本H-STEM第2課
不可遷移的學習重點	知道影響個人健康及安全的因素。					低 知道長期處於高分貝的環境下，會對精神和聽覺造成損害。 中 知道分貝超過85會損害聽覺。 中 知道日常生活中隔音設備或產品的例子，如護耳罩。			低 知道食物勻含有不同的營養素。 低 知道食物能提供的營養素可分為7類。 低 知道不同營養素功用各有不同，但透過它們互相配搭合作，身體才能健康。 低 知道動物體內含有豐富礦水化合物。 低 知道進行需要較大體力消耗的活動，如進行運動、家務等，所消耗的熱量越大。 低 知道油類和肉類含有豐富的脂肪。 低 知道來自動物的脂肪稱為動物脂肪。 低 知道過量攝取熱量，會導致過重甚至肥胖。 中 知道營養素是食物中能夠為身體提供營養的物質。 中 知道我們可以從食物標籤中了解預先包裝食物中的營養成分。 中 知道七大營養素的種類，包括碳水化合物、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質、膳食纖維及水分。 中 知道碳水化合物能為人體提供大量熱量。 中 知道日常生活中進行任何活動都需消耗熱量。 中 按消耗熱量的多少劃分日常生活中進行的活動。 中 明白我們要進食，從食物中吸收熱量，以應付身體所需。 中 知道有豐富脂肪的食物，如牛油、肥豬肉等。 中 知道脂肪能夠為人體提供大量熱量。 中 知道以進食含豐富碳水化合物的食物去攝取熱量較以進食含豐富脂肪的食物健康。 中 知道在油炸食物及預先包裝食物中的脂肪稱為人造脂 中 知道不飽和脂肪能改善血液的膽固醇水平。 中 知道含豐富不飽和脂肪的食物，如植物油、牛油果、果仁、魚類的魚米加三烈肪酸等。 中 知道身體吸收熱量後在身體合成脂肪。 中 知道體內的保存的脂肪有助保持身體溫暖，保護器官的作用。 高 明白吸收過多動物脂肪及人造脂肪，會提升血液中的膽固醇水平，影響健康。	低 知道人體缺乏鐵質會引致貧血，感到頭暈和乏力。 高 明白即使某種不同質料已能吸收生物所需要素，如果仍大量吸收營養補充品則會過量攝取，造成不良影響。
不可遷移的學習重點	意識到個人的行動會對自己及他人有正面或負面的影響。				低 知道制訂個人的理財預算表有助我們達成儲蓄計劃。 低 知道可利用儲蓄的金錢來作捐款，以幫助有需要的 中 知道儲蓄有助我們達成目標。 中 知道可利用儲蓄的金錢可以用來應付突發的需要。 中 知道社會上有不少人會為金錢做出不恰當或違法的事情，如賭博、販毒、非法賣淫、偷盜搶劫。 中 知道為了金錢而做出不恰當或違法的事情，後果可以非常嚴重，如欠下債務、監禁、警司警誡等。 中 明白我們要堅持守法的原則，拒絕金錢的誘惑，不要為金錢而做出不恰當或違法的事情。						
不可遷移的學習重點	知道怎樣作出明智的消費抉擇。				低 知道個人理財指個人管理金錢的情況。 低 知道子女的政人主要是父母給予的零用錢、利是錢 低 知道消費時要養成善用金錢的習慣。 低 知道消費時列出購買清單有助金錢管理。 低 知道金錢能滿足我們日常生活的需要。 中 知道金錢從來不易，是父母辛勤工作才能獲得。 中 知道我們可以把金錢分為三份，包括儲蓄、消費和捐 中 明白我們要妥善運用金錢，做到「量入為出」。 中 知道學習記帳，將自己的收入和分配金錢的情況記下，才可以管理好金錢。 中 明白消費時要考慮的因素，如個人需要、經濟能力、物品的價格等。 中 明白要先想清楚自己的需要才消費。 中 明白列出購買清單能避免一時衝動，購買了不必要的東西。 中 知道消費時，為購物品列出預算金額，有助金錢管理。 中 明白量入為出的管理金錢原則，可避免開支於各收 中 明白養成先儲蓄後消費的習慣，避免入不敷出。 中 知道減少不必要的消費可增加儲蓄金額，有助達成理財目標。 中 明白金錢不能換取健康、親情、友誼等無價的東西。 高 明白消費時「想要」與「需要」的分別。 高 知道按預期開支項目的多少，按需要修改儲蓄計劃，有助達成理財目標。 高 知道儲蓄金額未能達到預期開支總數，應改變預期開支的項目或預算金額，有助達成理財目標。						