

標題		1.2 多變的地球	2.2 潔淨的水	2.4 空氣與生命	3.1 資訊科技的應用	3.4 廣告的魔力	4.3 防治傳染病	4.4 現代都市病	5.4 香港的氣候
可遷移的學習重點	知道處理危機的方法	低							
		低	知道遇到地震或海嘯時，要按不同的情況判斷採取不同的求生方法，以減輕傷亡。						
		低	知道地震發生時，不應使用升降機逃生。						
		低	知道在室內遇上地震時，應躲在堅固的桌子下。						
		低	知道在室外遇上地震時，應儘快走避空曠地方。						
		低	知道定期進行防災演習能減少自然災害造成的影響。						
		中	明白地震發生時，電力可能會中斷，所以不應利用升降機，以免被困。						
		中	明白在室內遇上地震時，屋內的物品會從高處掉下，所以躲在堅固的桌下可保護頭部，避免被物品砸傷。						
		中	明白在室外遇上地震時，因建築物或大樹等會因地震變得容易塌下，所以必須走到空曠地方，以免被倒塌下來的物品砸傷。						
		中	知道被埋在倒塌的建築物時，應用硬物敲打金屬發出聲音求救。						
中	明白被埋在倒塌的建築物時，有需要時才大聲呼叫，以免消耗體力。								
中	知道當海嘯警告發出時，應盡快遠離岸邊，跑往高地暫避。								
中	明白定期進行防災演習，能加強人們在災害發生時的應變和求生技能，亦能提供人們的防災意識，減低傷亡。								
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					
				中					
				中					
				中					
				中					

課題	1.3 多變的地球	2.2 潔淨的水	2.4 空氣與生命	3.1 資訊科技的應用	3.4 廣告的魔力	4.3 防治傳染病	4.4 現代都市病	5.4 香港的氣候
學習重點		低 知道把食水煮沸才飲用是確保食水安全飲用的方法之一。	低 知道空氣污染對人體健康造成的影響。	低 知道我們要正確地使用網絡，不要沉迷。		低 知道傳染病是透過不同途徑傳播。	低 知道癌症是由體內不正常細胞引起。	低 知道春天時經常有細雨，令地面變得濕潤，容易令人滑倒。
		中 列舉確保食水安全飲用的方法。	中 知道環境的污染會令空氣質素健康指數，是告訴市民由空氣污染引發的短期健康風險，以便市民能採取預防措施。	低 知道沉迷上網會使身體變差。	低 知道由飛沫傳染病毒傳播給其他人的疾病的傳播途徑為飛沫傳播的疾病。	低 知道流行性感冒主要經飛沫傳播的疾病。	低 知道身體不同器官的癌症會出現不同的病徵。	低 知道夏天出現惡劣天氣現象時的對應措施，如停止水上活動、多喝開水、遠離河道及斜坡等。
		中 知道定期保養和清洗抽水機是確保食水安全飲用的方法之一。		低 知道能自己訂立上網時間的規則，可令使用網絡時更健康。	低 知道流行性感冒的主要病徵有咳嗽、肌肉痛、發燒、流鼻涕、喉嚨痛、疲倦及頭痛。	低 知道流行性感冒主要經飛沫傳播的疾病。	低 知道心臟需要血液供應才能正常運作。	低 知道冬天天氣寒冷時採取的保暖方法，如穿足夠衣物、多穿暖開水、多運動等。
		中 知道改用的精水管理送食水是確保食水安全飲用的方法之一。		低 知道上網會影響學業。	低 知道戴口罩能預防流行性感冒傳染給其他人。	低 知道流行性感冒的主要病徵有咳嗽、肌肉痛、發燒、流鼻涕、喉嚨痛、疲倦及頭痛。	低 知道心臟的病徵包括氣促、心絞痛、心律紊亂等。	中 知道春天時天氣潮濕，令腳容易發霉，影響衛生。
				中 知道健康上網的規則包括飯時不使用資訊科技產品；訂下關機時間，準時休息；規定每天上網的時數	低 知道戴口罩能預防流行性感冒傳染給其他人。	低 知道戴口罩能預防流行性感冒傳染給其他人。	低 知道中風是腦部血管出現問題的疾病，引致腦部功能受損，令身體無法正常運作。	中 知道冬天時，使用保暖產品需注意的安全守則，如使用電暖器時要遠離雜物，避免發生火警。
				中 知道上網會使身體變差。	低 知道將打噴嚏時用過的紙巾放入垃圾桶能預防將流行性感冒傳染給其他人。	低 知道將打噴嚏時用過的紙巾放入垃圾桶能預防將流行性感冒傳染給其他人。	低 知道減低患上中風的方法是養成良好的生活習慣，如不吸煙、不喝酒等。	
					低 知道戴口罩的正確方法。	低 知道戴口罩的正確方法。	低 知道預防感冒時出現強烈咳嗽、呼吸困難及喘鳴。	
					低 知道勤洗手能預防流行性感冒。	低 知道勤洗手能預防流行性感冒。	低 知道預防感冒時有紅腫的腫塊。	
					低 知道洗手時要用洗手液或消毒洗手液徹底清潔才可以預防流行性感冒。	低 知道洗手時要用洗手液或消毒洗手液徹底清潔才可以預防流行性感冒。	中 知道減低患上非傳染病的方法，如養成良好的飲食習慣、會適量運動、在充足的睡眠中保持清醒狀態。	
					低 知道手足口病是經接觸傳播。	低 知道手足口病是經接觸傳播。	中 知道非傳染病，是指病情持續時間長、發展緩慢的疾病，並通常有慢性的症狀。	
					低 明白手足口病會在供兒童使用之公眾場所爆發，如學校、遊樂場等。	低 明白手足口病會在供兒童使用之公眾場所爆發，如學校、遊樂場等。	中 知道不正常細胞在身體累積成塊狀，形成腫瘤，惡性腫瘤稱為「癌」。	
						低 知道加強學校的清潔及消毒能徹底減低病毒傳播開去。	中 知道癌症患者會出現的病徵，如聲音嘶啞或長期咳嗽、大小便習慣突然改變、體重無故下降、結核失聲、耳鳴、長期流化不愈或不明腫塊、異常出血、傷口長期不癒、症狀出現變化、身體出現腫塊等。	
						低 知道手足口病的患者會在手掌和腳掌上出現紅疹，而且口部亦會出現潰瘍。	中 明白癌症患者接受治療後，可能會出現不同的後遺症。	
						低 知道嚴重接觸患者或患者的分泌物和物品可以預防經接觸傳播的疾病。	中 知道循環系統是由心臟、血管及血液組成。	
						低 知道病毒在動物體內寄居，繁殖並透過動物傳播的傳播途徑稱為動物傳播的疾病。	中 明白循環系統的運作是由心臟推送血液，經血管運行到全身。	
						低 知道蚊子傳播的疾病多在夏天出現。	中 明白心臟射擊，令血液循環心臟。	
						低 知道蚊子會叮咬傷口。	中 明白心臟收縮，令血液循環到全身。	
						低 知道被蚊子叮咬後感到不適，應該及尋求醫治。	中 明白透過心臟的舒張及收縮，令血液運行全身，以維持身體各器官的運作。	
						低 知道除了蚊子外，家禽、雀鳥、駱駝等動物會把疾病傳播給人。	中 明白血液的循環，把氧和養分運送到身體各部分。	
						低 知道由禽鳥傳播的疾病稱為禽流感。	中 明白血液的循環，把二氧化碳和廢物帶到有關器官，排出體外。	
						低 知道經受污染的水或食物，或是使用受污染的食具而傳播的傳播途徑稱為食物傳播的疾病。	中 知道心臟病是心臟血管有脂肪堆積而引致的疾病。	
						低 知道嘔吐、嘔吐及腹瀉是食物傳播疾病的病徵。	中 明白經常進食高脂肪食物、工作忙碌和壓力大，都是導致心臟病的因素。	
						低 知道食物中毒是由食物傳播的疾病之一。	中 知道預防心臟病的方法，如養成良好飲食習慣、做適量的運動、保持心情輕鬆、保持體重適中等。	
						低 明白蓋好食物及將食物或不徹底煮熟是避免食物中毒的方法。	中 明白中風是腦部血管被血塊堵塞或破裂，令腦部細胞因缺血和缺氧而受損造成。	
						低 知道飲用滾水容易引致食物中毒。	中 知道中風的徵狀包括面部肢體麻木、身體突然失去平衡能力、說話不清、流口水、嘔吐、視力範圍減少、掉毛不潔、眩暈等。	
						低 知道進食前及如廁後洗手是預防食物傳播疾病的方法。	中 明白我們要多陪中風患者，多鼓勵他們做復康運動，以回復健康。	
					中 明白傳染病主要是由致病細菌或病毒進入人體後而引致的病症。	中 知道哮喘是由於呼吸系統過敏而引致的疾病。		
					中 知道打噴嚏或咳嗽時掩著口鼻，是因為可防止飛沫濺到他人身上。	中 明白哮喘患者會因劇烈運動、污染物、塵埃及氣溫轉變而引致哮喘發作。		
					中 知道打噴嚏時用過的紙巾丟到沒有蓋控垃圾桶內，是因為紙巾帶有細菌，丟進垃圾桶可以避免飛沫接觸到他人。	中 知道避免劇烈運動、避免到空氣污濁的地方等，都有助降低發作的機會。		
					中 明白戴口罩是避免咳嗽或打噴嚏時噴出的飛沫散播到附近的人和身上，而這些飛沫會傳染。	中 知道糖尿病是一種內分泌令血糖過高的疾病，尿液亦會含有糖分。		
					中 明白日常生活中，我們經常接觸不同的物品或打噴嚏時會沾污雙手，使雙手帶有細菌，所以要徹底清潔。	中 知道糖尿病容易患上併發症，如心臟病、中風、腎臟病、視網膜病變、白內障等。		
					中 知道除了做好個人衛生措施外的其他預防流行性感冒的方法，如接種疫苗、保持室內空氣流通、儘量避免進入多人的公共場所等。	中 知道糖尿病的主要成因與遺傳、不良飲食習慣、肥胖和缺乏運動有關。		
					中 明白手足口病是經患者的唾液、鼻水、穿破的水疱及排泄物傳播。	高 知道癌症是體內不正常細胞異常地繁殖和生長，並累積成塊狀，形成癌細胞。癌細胞不受控地生長並擴散到身體其他器官。		
					中 知道因為在學校裏，學生人數眾多，而且學生之間也有多接觸，容易散播病毒。	中 知道癌症的成因與生活及飲食習慣或先天遺傳有關。		
					中 知道有些傳染病是由空氣傳播的傳播。	高 知道糖尿病中所運行的血液含葡萄糖和脂肪。		
					中 知道不共用個人物品能預防手足口病的傳染。	高 知道糖尿病中所運行的血液含二氧化的糖和脂肪。		
					中 知道不良接觸患者能預防手足口病的傳染。	高 知道脂肪在血管內堆積，導致血管內壁開始變得變厚，血管變得越來越窄，更被血液凝塊進一步阻塞，令血液不能流通，引致心臟病發作。		
					中 知道不良接觸物品能預防手足口病的傳染。	高 懂得從都市人的生活方式分析心臟病的成因。		
					中 知道不良接觸用過飲水器的水能預防手足口病的傳染。	高 知道預防心臟病的方法主要是減少身體累積脂肪及減輕壓力。		
					中 知道登革熱、日本腦炎及寨卡病毒都是由蚊子傳播的疾病。	中 知道哮喘發作時，支氣管壁的肌肉突然收縮，發炎腫脹或分泌濃痰，令支氣管的管道收窄，導致患者病發。		
					中 明白因為夏天氣溫高，雨量多，蚊子較容易滋生和迅速繁殖，因此蚊傳染病也較多出現。	中 知道糖尿病是胰島素分泌不足或身體未能有效使用胰島素，影響血糖的調節，令血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖分便會隨尿液排出，故稱為糖尿。		
					中 明白防止積水，如每星期清理花盆積水、緊蓋儲水器水等可避免蚊子滋生，預防由蚊子傳播的疾病。	中 知道糖尿病的病徵，如口渴及尿量增多、經常口渴、容易疲倦、體重下降、皮膚及陰部瘙癢、傷口發炎及不易癒合等。		
					中 知道郊遊時要穿著淺色長袖衣服和使用防蚊噴霧的防蚊產品，可驅走蚊蟲叮咬。			
					中 知道被蚊子叮咬後，出現頭痛、發燒38度或以上、眼痛、喉痛、關節肌肉痛及紅疹，便是患上登革熱的病徵。			
					中 知道由蚊傳播的疾病稱為中東呼吸綜合症。			
					中 明白蓋好食物能夠避免食物被污染和滋生細菌，可避免食後食物中毒。			
					中 明白戴好食物能避免食物經過高溫烹調食物中的細菌和病毒，可避免食後食物中毒。			
					中 明白飲用滾水會引致食物中毒，是因為滾水容易受污染，其中機會含有細菌、雜菌及寄生蟲。			
					中 知道分層儲存或處理生熟食物，避免交叉感染是預防食物傳播疾病的方法。			
					中 明白流行性感冒亦可能會經患者飛沫污染的物品傳播給他人。			

不可轉移的學習重點

知道影響個人健康及安全的因素

課題		1.2 多變的地球		2.2 潔淨的水		2.4 空氣與生命		3.1 資訊科技的應用		3.4 廣告的魔力		4.3 防治傳染病		4.4 現代都市病		5.4 香港的氣候		
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							中	明白沉迷上網會令人際關係變得不和諧，包括與家人及朋友的關係。					低	知道捐血是指捐血者自願捐獻血液，而不收取任何報酬。			
														中	知道血液沒有儲存信息。			
															中	知道生血過急會令身體缺氧，嚴重的甚至會死亡。		
															中	明白當人體大量失血，便要接受輸血。		
															中	知道器官捐贈是指一個個體把自身可用的器官，經由手術的方式移植到另一個需要器官的病人身上。		
不可遷移的學習重點	知道怎樣作出明智的消費抉擇													中	明白器官移植使器官衰竭病人能夠得到可用的器官而延續生命。			
														高	明白器官衰竭的病人得不到合適的器官作移植，便只能依賴機器和藥物延續生命，嚴重的甚至會死亡。			
											低	明白廣告對人們有正面的影響，如提供正確資訊或健康的生活方式。						
											低	知道如對廣告內容有任何疑問，可向家長或老師查詢。						
														中	明白廣告對人們有負面的影響，如為了推廣產品而鼓勵不健康的生活模式或錯誤的理財概念。			
														高	懂得作出精明的消費決定，必須分析廣告內容，並持懷疑態度才進行消費。			