

# 《今日常識新領域》教學計劃表

一年級 \_\_\_\_\_ 班

20\_\_\_\_ - 20\_\_\_\_ 年度上學期

| 日期 | 週次 | 主題   | 單元／<br>單元學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 課次 | 教節 | 學習目標                                                                                                                                             | 活動概覽／評估                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 資源／教具                                                       | 共通能力                                                      | 備註                                                                                                                                                    |
|----|----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    | 我長大了 | <b>一 認識自己</b><br><b>知識和理解：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識身體不同部分和器官。</li> <li>➢ 知道愛護身體的重要性及方法。</li> <li>➢ 認識脊柱的功能與正確的姿勢。</li> <li>➢ 認識健康地使用資訊科技的方法，知道不正確使用對個人健康和日常生活的影響（例如：眼睛護理、脊柱健康、不沉迷網絡）</li> </ul> <b>技能：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 手腦並用，探究不同感覺器官的功用。</li> <li>➢ 在日常生活中注意安全，保護身體。</li> <li>➢ 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、個人安全的問題。</li> </ul> <b>價值觀／態度：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 珍惜及致力維持健康。</li> </ul> | 1  | 9  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 知道身體的主要組成部分和不同的感覺器官。</li> <li>➢ 探究不同感覺器官的功用。</li> <li>➢ 懂得保護不同感覺器官。</li> <li>➢ 指出感覺器官對我們的重要。</li> </ul> | <b>探究問題 1：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 畫出及說出人的身體組成部分。</li> <li>➢ 活動身體的各部分。</li> <li>➢ 透過不同的感官，猜猜教師在做甚麼，說出我們有的感覺器官。</li> </ul> <b>探究問題 2：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 蒙着眼睛做活動，探究眼睛的功用。</li> <li>➢ 延伸活動：探究用眼睛看東西會出現錯覺。</li> <li>➢ 列舉保護眼睛的方法。</li> <li>➢ 分享減輕眼睛疲勞的方法。</li> <li>➢ 延伸活動：測試自己的視力。</li> </ul> <b>探究問題 3：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 閉上眼睛聽聲音，探究耳朵的功用。</li> <li>➢ 延伸活動：做活動，探究每個人的耳朵有不同的靈敏度。</li> <li>➢ 判斷耳朵不適的適當處理方法。</li> </ul> <b>探究問題 4：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 嗅不同食物的氣味，探究鼻子的功用。</li> <li>➢ 說出挖鼻孔有甚麼問題。</li> <li>➢ 播放動畫，學習擤鼻涕的正確方法。</li> <li>➢ 指出正確處理用過的紙巾的方法。</li> </ul> <b>探究問題 5：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 回憶食物的味道，探究舌頭的功用。</li> <li>➢ 替代活動：用舌頭分辨食物的味道。</li> <li>➢ 判斷太熱、太冷的食物對味覺的影響。</li> <li>➢ 延伸活動：做實驗，測試吃濃味的食物會影響味覺。</li> <li>➢ 判斷應該少吃的食物。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 思維工作紙 1</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 溝通、協作</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <b>鞏固學習：</b>利用「溫習簡報」和「溫習筆記」鞏固及總結所學。</li> <li>➢ <b>評估：</b>可透過提問、作業和「課堂練習系統」進行進展性評估，也可讓學生在課堂活動進行互評。</li> </ul> |

| 日期 | 週次 | 主題 | 單元／單元學習重點 | 課次 | 教節 | 學習目標                                                                                                | 活動概覽／評估                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 資源／教具                                                                                | 共通能力                        | 備註                                                                                                                                                          |
|----|----|----|-----------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |           |    |    |                                                                                                     | <b>探究問題 6：</b><br>➤ 觸摸不同的東西，探究皮膚的不同感覺。<br>➤ 討論圖中人物的行為對皮膚的傷害。<br>➤ 判斷哪些物品能保護皮膚。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ➤ 活動工作紙 9<br>➤ 活動工作紙 10                                                              | ➤ 溝通、自我管理、協作                |                                                                                                                                                             |
|    |    |    |           |    |    |                                                                                                     | <b>探究問題 7：</b><br>➤ 指出感覺器官的重要。<br>➤ 替代活動：播放動畫，判斷在不同情況下運用了哪些感覺器官。<br>➤ 以思維導圖或樹圖，總結與感覺器官相關的知識。<br>➤ <b>家課：作業 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ➤ 「重要的感覺器官」動畫<br>➤ 思維工作紙 11<br>➤ 思維工作紙 12                                            | ➤ 溝通、自學、協作                  |                                                                                                                                                             |
|    |    |    |           | 2  | 6  | ➤ 掌握坐、立和走路的正確姿勢。<br>➤ 掌握閱讀時的正確姿勢。<br>➤ 操作電腦和看平板電腦時注意眼睛護理和脊柱健康，不沉迷使用。<br>➤ 選擇合適的書包。<br>➤ 用良好的姿勢拿取物件。 | <b>探究問題 1：</b><br>➤ 檢視自己有沒有不良的姿勢。<br>➤ 初步指出姿勢不良對身體和健康的影響。<br><b>探究問題 2：</b><br>➤ 認識脊柱的位置和功用。<br>➤ 學習坐、立和走路的正確姿勢，並指出良好的姿勢與脊柱的形狀的關係。<br>➤ 延伸活動：反思自己走路時有沒有犯一些常見的錯誤。<br>➤ 分組討論各人物姿勢不正確的地方，指出並改正錯誤。<br><b>探究問題 3：</b><br>➤ 認識以不良的姿勢閱讀造成的後果。<br>➤ 示範閱讀的姿勢，由鄰座的同學修正。知道看平板電腦或閱讀時的注意事項。<br><b>探究問題 4：</b><br>➤ 討論操作電腦時的正確姿勢。<br>➤ 播放動畫，指出操作電腦時的正確姿勢。<br>➤ 檢視自己操作電腦時的姿勢是否正確。<br>➤ 列舉操作電腦時的注意事項。<br>➤ 播放動畫，瞭解看螢幕時舒緩眼睛疲勞的方法。 | ➤ 「脊柱的形狀和位置」教學簡報<br>➤ 「脊柱」AR 擴增實境<br>➤ 延伸工作紙 13<br>➤ 「誰沒有良好的姿勢？」互動練習<br>➤ 「改善姿勢」互動活動 | ➤ 溝通、協作<br><br>➤ 溝通、自我管理、協作 | ➤ <b>鞏固學習：</b> 利用「溫習簡報」和「溫習筆記」鞏固及總結所學。<br><br>➤ <b>跨課程閱讀：</b> 透過「從閱讀中學習」，鼓勵學生自主閱讀，藉此提高明辨性思考能力。<br><br>➤ <b>評估：</b> 可透過提問、作業和「課堂練習系統」進行進展性評估，也可讓學生在課堂活動進行互評。 |

| 日期 | 週次 | 主題 | 單元／<br>單元學習重點 | 課次 | 教節 | 學習目標                                                                                        | 活動概覽／評估                                                                                                                                                                       | 資源／教具                                                                  | 共通能力                 | 備註                                                                                  |
|----|----|----|---------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |               |    |    |                                                                                             | <b>探究問題 5：</b><br>➢ 利用投票工具，統計班上哪一種書包款式最多人使用。<br>➢ 認識不同類型的書包，判斷該書包是否適合自己。<br>➢ 判斷哪種書包最能在走路時保持良好的姿勢。<br>➢ 統計書包過重的學生人數，帶出書包過重對身體造成的影響。<br>➢ 檢查自己的書包和進行互動活動，學習減輕書包重量的方法。          | ➢ 投票工具<br>➢ 活動工作紙 15<br>➢ 「選擇合適的書包」教學簡報<br>➢ 活動工作紙 16<br>➢ 「書包的重量」互動活動 | ➢ 自我管理               |                                                                                     |
|    |    |    |               |    |    |                                                                                             | <b>探究問題 6：</b><br>➢ 選擇正確的姿勢拿取情境中的物件。<br>➢ 討論以錯誤的姿勢拿取物件的後果。<br>➢ 綜合坐、立、走路、閱讀、操作電腦、背書包和拿取物件的良好姿勢。<br>➢ 延伸活動：觀察同學和家人的坐、立、走路、閱讀、操作電腦、背書包和拿取物件的姿勢，判斷他們的姿勢是否正確。<br>➢ <b>家課：作業 2</b> | ➢ 「拿取物件的姿勢」影片<br>➢ 思維工作紙 17                                            | ➢ 溝通、自我管理、自學、協作      |                                                                                     |
|    |    |    |               | 3  | 5  | ➢ 指出注意個人衛生的重要。<br>➢ 掌握基本的個人衛生習慣，包括洗手、刷牙、洗頭、洗臉和洗澡。<br>➢ 保持衣物清潔。<br>➢ 在日常生活中懂得自我管理，保持良好的個人衛生。 | <b>探究問題 1：</b><br>➢ 指出注意個人衛生的重要。<br>➢ 討論子佳的生活習慣帶來的後果。<br>➢ 延伸活動：說出情境中的人物怎樣做才符合個人衛生。                                                                                           | ➢ 「子佳的一天」動畫                                                            | ➢ 溝通、協作              | ➢ <b>鞏固學習：</b> 利用「溫習簡報」、「溫習筆記」及「主題網」，鞏固及總結所學。                                       |
|    |    |    |               |    |    |                                                                                             | <b>探究問題 2：</b><br>➢ 完成翻轉教室，判斷誰的洗手方法正確。<br>➢ 判斷需要洗手的情況和瞭解原因。<br>➢ 延伸活動：知道修剪指甲的作用。<br>➢ 模擬正確的洗手程序。<br>➢ 學習使用酒精搓手液來潔手。<br>➢ 延伸活動：通過常識體驗活動，進行生活技能比拼。                              | ➢ 「誰的洗手方法正確？」翻轉教室<br>➢ 「洗手的方法」影片                                       | ➢ 溝通、解決問題、自我管理、自學、協作 | ➢ <b>評估：</b> 可透過提問、作業、「單元重溫工作紙 22」和「課堂練習系統」進行評估，也可在課堂活動中讓學生進行互評，在單元完結前請學生進行「自己評一評」。 |

| 日期 | 週次 | 主題 | 單元／<br>單元學習重點 | 課次 | 教節 | 學習目標                               | 活動概覽／評估                                                                                                                                                  | 資源／教具                                     | 共通能力          | 備註 |
|----|----|----|---------------|----|----|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|----|
|    |    |    |               |    |    |                                    | <b>探究問題 3：</b><br>▶ 瞭解要早晚刷牙的原因。<br>▶ 學習正確的刷牙方法，以及保持牙齒健康的做法。<br>▶ 延伸活動：檢查家人的刷牙方法，提出改善的建議。                                                                 | ▶ 活動工作紙 18                                | ▶ 溝通、自我管理     |    |
|    |    |    |               |    |    |                                    | <b>探究問題 4：</b><br>▶ 統計多久洗頭一次，說出洗頭的目的。<br>▶ 學習洗頭的步驟和注意事項。<br>▶ 延伸活動：運用計算機思維的基本概念，把洗頭的過程排序。<br>▶ 模擬洗臉的步驟，學習洗臉時要特別留意的部位。<br>▶ 指出清潔身體時要特別注意的地方，建議洗澡時節約用水的方法。 | ▶ 計算思維工作紙（不插電活動）19                        | ▶ 溝通、數學、明辨性思考 |    |
|    |    |    |               |    |    |                                    | <b>探究問題 5：</b><br>▶ 與同學互相檢查衣物。<br>▶ 討論穿着不清潔的衣物的害處。<br>▶ 檢視自己能不能做到各種保持儀容整潔的個人習慣。<br>▶ 綜合保持身體各部分整潔、衛生的要點。<br>▶ <b>家課：作業 3</b>                              | ▶ 「整潔的儀容」互動活動<br>▶ 活動工作紙 20<br>▶ 思維工作紙 21 | ▶ 溝通、自我管理、協作  |    |
|    |    |    |               |    |    | ▶ 探究不同動物的身體部分，瞭解人和動物的不同，並欣賞各獨特的地方。 | <b>增潤探究活動</b><br>▶ 通過觀察圖片，指出人和不同動物的身體都有不同的特徵。                                                                                                            | ▶ 「不同動物的身體部分」教學簡報<br>▶ 自主學習工作紙 23         | ▶ 自學          |    |

📁 單元一 增潤資源：

- 《STEM 科學為本活動資源冊：自製結他》
- 《Learning by Doing 常識體驗活動資源冊：我的快樂校園》

| 日期 | 週次 | 主題 | 單元／<br>單元學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 課次 | 教節 | 學習目標                                                                                                                                                                       | 活動概覽／評估                                                                                                                                                                                                                          | 資源／教具                                                                                                                      | 共通能力                                                              | 備註                                                                                                                                                 |
|----|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    | <b>二 成長與改變</b><br><b>知識和理解：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 識別成長與發育過程中的不同階段。</li><li>➢ 瞭解成長與發育的個別差異。</li><li>➢ 瞭解自己的需要和興趣，明白個人的獨特性。</li><li>➢ 知道食物、運動和休息對健康的重要性。</li></ul> <b>技能：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 表達自己的需要和感受。</li><li>➢ 在日常生活中注意個人安全。</li><li>➢ 建立環保的生活習慣（例如：怎樣處理舊衣服、珍惜食物）。</li></ul> <b>價值觀/態度：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 對健康生活，包括：飲食習慣、作息及運動等各方面持積極的態度。</li><li>➢ 接受成長中的各種轉變及成長與發育的個別差異。</li><li>➢ 善用資源。</li></ul> | 4  | 7  | <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 指出成長過程中的不同階段和轉變。</li><li>➢ 懂得處理不合穿的衣物，在日常生活中養成環保生活習慣。</li><li>➢ 明白個人的獨特性，並實踐成長表現的行為。</li><li>➢ 分辨自己能力上做得到的事情，表達自己的需要和感受。</li></ul> | <b>探究問題 1：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 找一張自己初生時的照片。</li><li>➢ 猜猜工作紙上照片中的嬰兒是哪位同學。</li><li>➢ 認識成長的不同階段。</li><li>➢ 認識胎兒成長和嬰兒出生的過程。</li><li>➢ 比較自己在外貌和體型上與嬰兒期的改變。</li><li>➢ 延伸活動：分組描述一個成長階段的特點，另一人猜測所屬的階段。</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 預習工作紙 24</li><li>➢ 「人成長的五個階段」教學簡報</li><li>➢ 「胎兒的誕生」動畫</li><li>➢ 思維工作紙 25</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 溝通、協作</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>➢ <b>鞏固學習：</b>利用「溫習簡報」和「溫習筆記」鞏固及總結所學。</li><li>➢ <b>評估：</b>可透過提問、作業和「課堂練習系統」進行進展性評估，也可讓學生在課堂活動進行互評。</li></ul> |
|    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |    |                                                                                                                                                                            | <b>探究問題 2：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 填寫自己現在和去年的身高、體重。</li><li>➢ 統計學生的身高和體重變化。</li><li>➢ 指出成長時的體型改變對我們的生活也有改變。</li><li>➢ 分享處理不合穿的衣物的妥善方法。</li></ul>                                                             |                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 溝通、數學、自我管理</li></ul>      |                                                                                                                                                    |
|    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |    |                                                                                                                                                                            | <b>探究問題 3：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 對換牙過程有初步認識。</li><li>➢ 認識成長時乳齒會脫落，恆齒長出來。</li><li>➢ 檢查自己的牙齒生長情況，分享換牙時的感受。</li><li>➢ 比較牙齒的數量和大小。</li><li>➢ 分析保護乳齒的作用和重要性。</li></ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 「換牙的過程」翻轉教室</li><li>➢ 「牙齒」AR 擴增實境</li></ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 溝通、數學</li></ul>           |                                                                                                                                                    |
|    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |    |                                                                                                                                                                            | <b>探究問題 4：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 分享和比較自己在嬰兒時期和現在能力上的分別。</li><li>➢ 分享更多自己會做的事情，給自己鼓掌、欣賞自己。</li><li>➢ 討論自己的事自己做，不依賴的重要性。</li><li>➢ 延伸活動：通過常識體驗活動，進行生活技能比拼。</li></ul>                                         |                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 溝通、解決問題、自我管理、協作</li></ul> |                                                                                                                                                    |

| 日期 | 週次 | 主題 | 單元／<br>單元學習重點 | 課次 | 教節 | 學習目標                                                                   | 活動概覽／評估                                                                                                                                                                                 | 資源／教具                            | 共通能力         | 備註                                                                                              |
|----|----|----|---------------|----|----|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |               |    |    |                                                                        | <b>探究問題 5：</b><br>➤ 訂立學習目標。<br>➤ 分享學習一項生活技能的過程，當中的感受、得着和困難。<br>➤ 分辨學生未能應付的事情，並在需要時請別人幫忙。<br>➤ 延伸活動：製作感謝卡，多謝家人的幫助和愛護。                                                                    | ➤ 活動工作紙 26<br>➤ 延伸工作紙 27         | ➤ 溝通、創造力、協作  |                                                                                                 |
|    |    |    |               |    |    |                                                                        | <b>探究問題 6：</b><br>➤ 判斷小天的行為是不是成長的表現。<br>➤ 分析小天的行為不是成長表現的原因。<br>➤ 檢視自己有哪些成長的表現。<br>➤ 延伸活動：提供不同的情境，比快判斷情境中的人物怎樣做才是成長的表現。                                                                  | ➤ 「小天的成長表現」動畫                    | ➤ 溝通、自我管理    |                                                                                                 |
|    |    |    |               |    |    |                                                                        | <b>探究問題 7：</b><br>➤ 預先記下自己的身高及體重、換牙時間等，並記下成長過程中的疑問或煩惱。<br>➤ 指出每個人的成長速度未必相同。<br>➤ 分析應以怎樣的態度面對自己的成長速度不同。<br>➤ 教師解答同學在成長過程中曾遇到的疑問和煩惱。<br>➤ 討論在成長的過程中，遇到疑問和煩惱的處理方法。<br>➤ <b>家課：作業 4</b>     |                                  | ➤ 溝通         |                                                                                                 |
|    |    |    |               | 5  | 5  | ➤ 養成良好的飲食習慣。<br>➤ 建立環保的飲食習慣。<br>➤ 指出恆常運動能強身健體，促進生長。<br>➤ 妥善安排睡眠和休息的時間。 | <b>探究問題 1：</b><br>➤ 記錄最近三天進食三餐的時間。<br>➤ 討論吃有益的食物對身體的好處，分享吃無益的食物的味道和感受。<br>➤ 明白吃早餐的重要，反思自己會否經常不吃早餐。<br>➤ 說出不定時進食的害處。<br>➤ 扮演情境的人物或播放動畫，思考和評價人物的行為。<br>➤ 列舉珍惜食物的做法。<br>➤ 檢討自己是否養成良好的飲食習慣。 | ➤ 「健康有益的食物」教學簡報<br>➤ 「小林的飲食習慣」動畫 | ➤ 溝通、自我管理、協作 | ➤ <b>鞏固學習：</b> 利用「溫習簡報」和「溫習筆記」鞏固及總結所學。<br>➤ <b>評估：</b> 可透過提問、作業和「課堂練習系統」進行進展性評估，也可讓學生在課堂活動進行互評。 |

| 日期 | 週次 | 主題 | 單元／<br>單元學習重點 | 課次       | 教節 | 學習目標                                                                              | 活動概覽／評估                                                                                                                                                                                                                                   | 資源／教具                         | 共通能力                          | 備註                                            |
|----|----|----|---------------|----------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|
|    |    |    |               |          |    |                                                                                   | <b>探究問題 2：</b><br>➤ 扮演「運動顧問」，向情境中的人物建議多做哪些運動。<br>➤ 延伸活動：評價情境中的人物做過量運動的害處。<br>➤ 列舉不同的運動項目和適合小一學生做的運動。<br>➤ 透過投票工具，統計班裏學生通常在甚麼時候做運動。<br>➤ 檢討自己有沒有經常做運動。                                                                                     | ➤ 思維工作紙 28<br>➤ 投票工具          | ➤ 溝通、自我管理、協作                  |                                               |
|    |    |    |               |          |    |                                                                                   | <b>探究問題 3：</b><br>➤ 記下睡覺時間及起牀時間，並計算睡了多久。<br>➤ 帶出休息的重要。<br>➤ 統計班裏學生的睡眠時數，分享自己睡得較多或較少的感覺。<br>➤ 評價各人物的睡眠習慣的好壞。<br>➤ 討論不同的休息方法，檢視自己的休息方法。<br>➤ 列舉更多的休息方法。<br>➤ 判斷各人選擇的休息方法是否恰當。<br>➤ 延伸活動：檢討自己有沒有良好的飲食、運動和睡眠習慣，一起建議改善的方法。<br>➤ <b>家課：作業 5</b> | ➤ 活動工作紙 29<br>➤ 延伸工作紙 30      | ➤ 溝通、自我管理、協作                  |                                               |
|    |    |    |               | 6<br>我和他 | 5  | ➤ 指出男孩和女孩身體的不同。<br>➤ 保護自己的私隱部位。<br>➤ 分辨好和壞的接觸，提防陌生人。<br>➤ 認同個人的獨特性，尊重別人的性格、喜好和興趣。 | <b>探究問題 1：</b><br>➤ 帶出男和女的身體是不同的。<br>➤ 分辨男性和女性的私隱部位。<br>➤ 討論保護自己私隱部位的方法。<br><br><b>探究問題 2：</b><br>➤ 分辨對不同的接觸會出現的感覺，並畫出表情。<br>➤ 分辨「好的接觸」和「壞的接觸」。<br>➤ 說出別人怎樣接觸他的身體和做表情。<br>➤ 判斷哪些行為是壞的接觸。<br>➤ 討論傷害別人和愛惜別人身體的行為。                           | ➤ 活動工作紙 31<br>➤ 「壞的接觸齊認識」互動活動 | ➤ 溝通、協作<br><br>➤ 溝通、創造力、自學、協作 | ➤ <b>鞏固學習：</b> 利用「溫習簡報」、「溫習筆記」及「主題網」，鞏固及總結所學。 |

| 日期 | 週次 | 主題 | 單元／<br>單元學習重點 | 課次                          | 教節                                                    | 學習目標                                                                                                                                        | 活動概覽／評估                  | 資源／教具   | 共通能力    | 備註                                                                                  |
|----|----|----|---------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |               |                             |                                                       | <b>探究問題 3：</b><br>➤ 派發單張，給學生與家長一起閱讀。<br>➤ 分析不同做法的利與弊，學習提防陌生人，懂得拒絕和求救。                                                                       |                          |         | ➤ 明辨性思考 | ➤ <b>評估：</b> 可透過提問、作業、「單元重溫工作紙 34」和「課堂練習系統」進行評估，也可在課堂活動中讓學生進行互評，在單元完結前請學生進行「自己評一評」。 |
|    |    |    |               |                             |                                                       | <b>探究問題 4：</b><br>➤ 猜猜人物的話是男孩還是女孩說的。<br>➤ 分析性格會否按男女來區分。<br>➤ 學習形容不同性格的詞語。<br>➤ 選出形容自己性格的詞語。                                                 | ➤ 「不同的性格」互動活動            | ➤ 溝通、協作 |         |                                                                                     |
|    |    |    |               |                             |                                                       | <b>探究問題 5：</b><br>➤ 扮演男孩、魔鬼和天使，說出他們的想法。<br>➤ 討論及分析男孩應怎樣做，解釋原因。<br>➤ 訪問同學，比較你和同學各方面的喜好。<br>➤ 延伸活動：討論大家的外貌、喜好、能力等，並記錄及比較。<br>➤ <b>家課：作業 6</b> | ➤ 思維工作紙 32<br>➤ 思維工作紙 33 | ➤ 溝通、協作 |         |                                                                                     |
|    |    |    |               | ➤ 探究更多遇到壞的接觸的情況，以學習保護自己的方法。 | <b>增潤探究活動：</b><br>➤ 預防壞的接觸的方法。<br>➤ 判斷在不同的情況下應怎樣保護自己。 | ➤ 「保護自己的方法」教學簡報<br>➤ 自主學習工作紙 35                                                                                                             | ➤ 自學                     |         |         |                                                                                     |

📁 **單元二 增潤資源：**

- 《Learning by Doing 常識體驗活動資源冊：我的快樂校園》
- 《價值觀教育資源冊：我是「港孩」嗎？》