

# 課程發展架構

級別	身體知識	食物營養	藥物資料	生活及社交技巧
一年級 清新任務	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 肺部的功能</li> <li>– 人體需要新鮮空氣、水分、食物、運動和休息</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– 二手煙是污染物</li> <li>– 二手煙對身體的影響</li> </ul>	社交技巧： <ul style="list-style-type: none"> <li>– 以友善和接納的態度，主動認識新朋友，接納及欣賞別人的優點</li> </ul>
二年級 食物遊蹤	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 消化系統的功能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 不同種類的食物對身體的幫助</li> <li>– 認識均衡飲食（食物金字塔）</li> <li>– 選擇合適的小食</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 安全用藥的守則</li> </ul>	分析技巧： <ul style="list-style-type: none"> <li>– 探討家人、朋友及傳媒對選擇小食的影響</li> <li>– 分析生產商推廣小食的手法</li> </ul>
三年級 健康特工隊	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 循環系統的功能</li> <li>– 肝臟和腎臟的功能</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– 藥物進入人體的途徑</li> <li>– 藥物標籤</li> <li>– 不適當使用藥物的影響</li> <li>– 藥劑師的工作</li> </ul>	處理不同意見的技巧： <ul style="list-style-type: none"> <li>– 明白互相接納及尊重的重要</li> <li>– 指出可以向朋友表明立場而仍能夠保持友誼</li> <li>– 協商解決方法，並運用有效溝通技巧處理衝突，互諒互讓。</li> <li>– 在群體中建立和諧的關係</li> </ul>
四年級 人體互聯網	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 神經系統的功能</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– 藥物的定義</li> <li>– 醫生處方藥物及成藥的分別</li> <li>– 常見醫藥及非醫療用途藥物的效用</li> <li>– 藥物對身體的作用</li> <li>– 使用藥物的正確態度</li> <li>– 藥物以外的其他選擇（例如：均衡飲食、休息、運動、早睡早起等）</li> <li>– 健康的生活方式有助身體健康運作，減少依賴藥物的機會</li> </ul>	分析藥物的來源，並討論藥物資料的可靠性  透過慎思明辨建立作決定的技巧： <ul style="list-style-type: none"> <li>– 分析各選擇可能帶來的後果</li> <li>– 透過思考過程，培養學生的分析及解決問題的能力</li> </ul> 處理欺凌的技巧： <ul style="list-style-type: none"> <li>– 探討欺凌的不同形式和影響</li> <li>– 指出旁觀者在欺凌事件當中的角色</li> <li>– 討論如何阻止欺凌事件的發生</li> <li>– 多留意別人的需要，鼓勵主動關心朋友，關顧別人感受，培養同理心</li> </ul>

# 課程發展架構

級別	身體知識	食物營養	藥物資料	生活及社交技巧
五年級 真相大白	－呼吸系統的功能		<ul style="list-style-type: none"> <li>－煙草的成分</li> <li>－煙草內的化學物質在體內的行徑</li> <li>－吸煙的影響</li> <li>－二、三手煙的影響</li> <li>－電子煙的影響</li> </ul>	<p>分析技巧：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>－辨識煙草商不同的推廣手法</li> <li>－辨識煙草對社會和環境的影響</li> <li>－建立慎思明辨的能力</li> </ul> <p>表明立場的技巧：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>－討論朋輩的影響及如何處理朋輩壓力</li> <li>－認識及練習拒絕的策略及態度</li> <li>－運用身體語言表達有禮自信的態度</li> <li>－應用拒絕技巧於日常生活中（例如：拒絕煙、酒及危害精神毒品）</li> </ul>
六年級 至型選擇	－因應學生的需要作出複習		<ul style="list-style-type: none"> <li>－酒精／危害精神毒品的影響</li> </ul>	<p>堅定立場的技巧：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>－練習拒絕濫用藥物的策略，學習在朋輩壓力下仍堅拒不當行為（例如：吸食毒品濫藥）</li> </ul> <p>處理壓力的技巧：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>－辨識壓力的來源</li> <li>－正面處理壓力的方法，愛惜身體，珍惜生命</li> <li>－發展自我肯定技巧，增強抗逆能力，培養積極樂觀的生活態度</li> </ul>