



1上B

常識新世紀





正確的姿態



學習新里程



活動

把正確的
坐姿圈出來。

除了坐下時，其他時候也
應保持姿態正確。



站立

2



3



活動

找出正確的
姿態，
在□內加
上✓。



走路

4



5



背書包

6



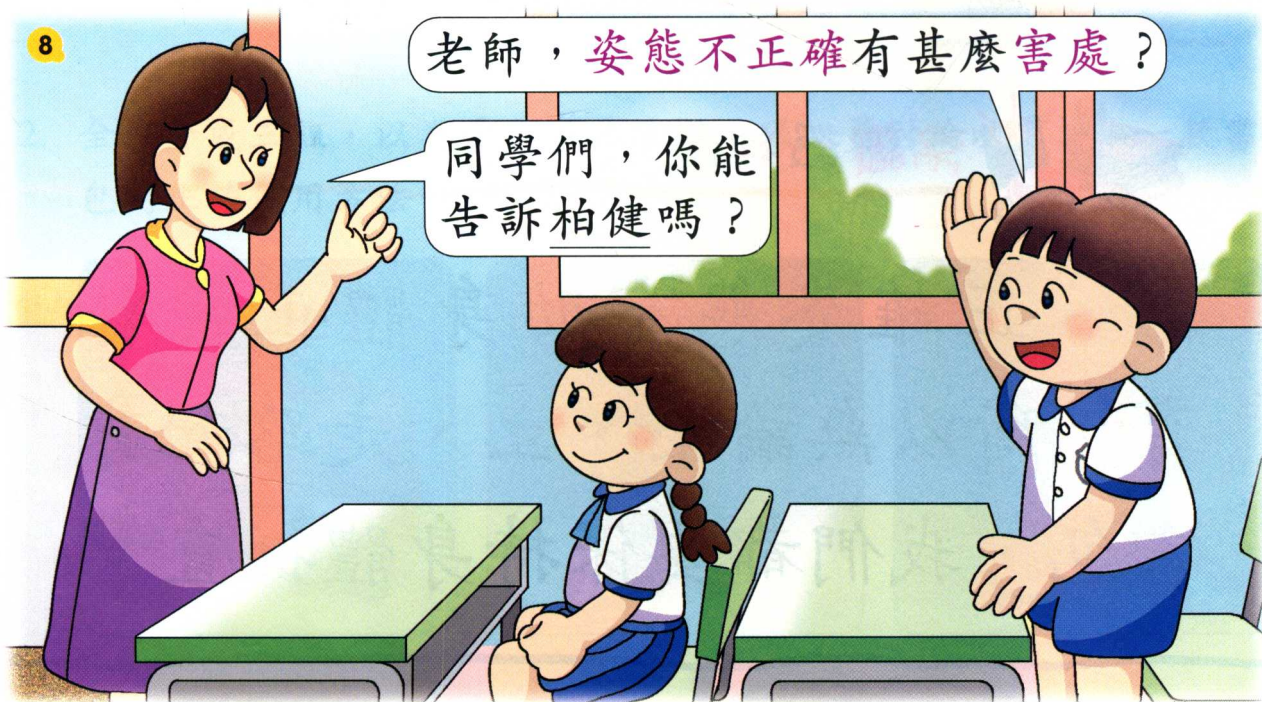
7



8

老師，姿態不正確有甚麼害處？

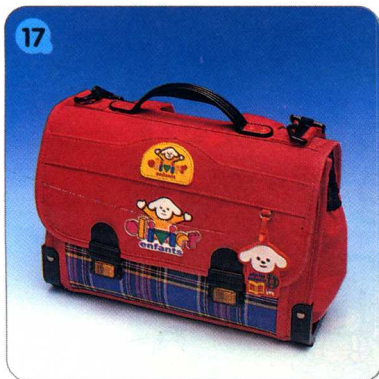
同學們，你能告訴柏健嗎？



1. X光機：想想圖中小朋友的脊骨形狀，把貼紙貼在適當位置上。



2. 全班分成三組，以脊骨健康為重點，跟組員討論以下其中一款書包的正確使用方法。





學習新里程

1



子欣，你為甚麼這個樣子？

我溫習了許久，現在感到很疲倦。

你還是先休息一會吧！

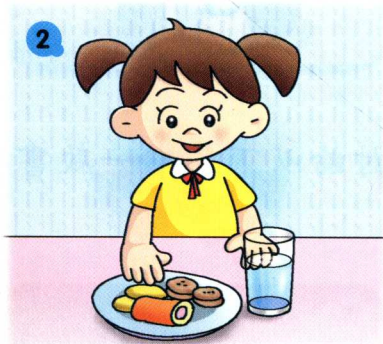
重點

休息使人恢復精神和體力。

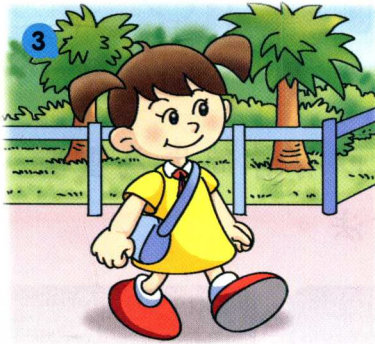
同學們，你能為子欣介紹一些休息的方法嗎？



2



3



4



5



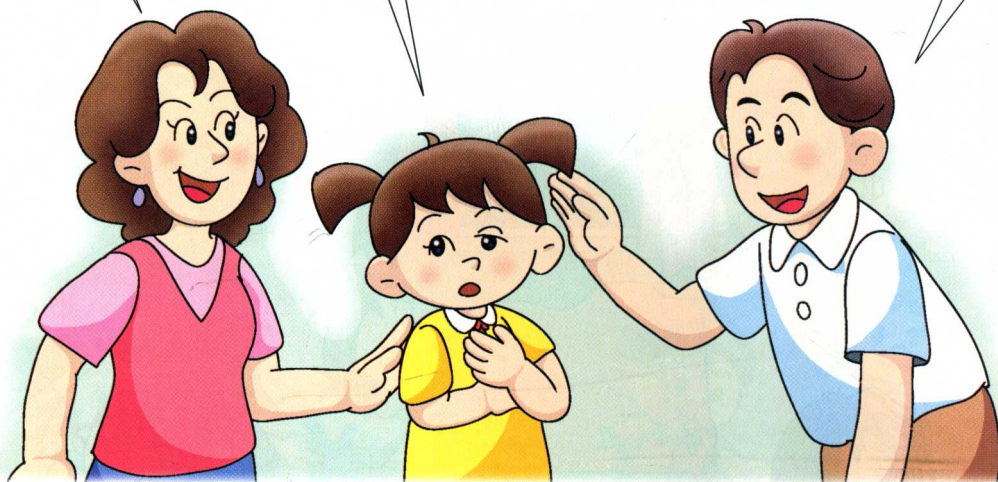
5

睡眠是最有效的休息方法。

但我每天睡醒後，我有時仍感到很疲倦。

可能是你睡眠的習慣有問題。

6



7



8



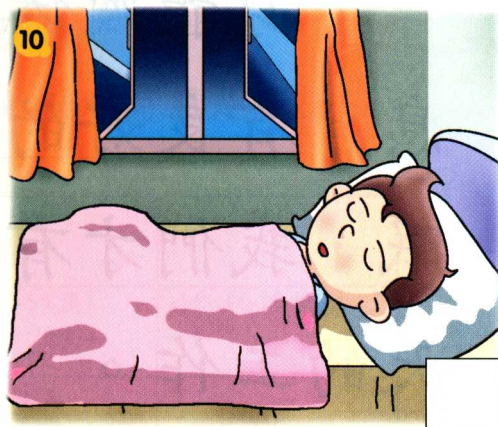
活動

這些睡眠習慣是否正確？在 ☐ 內加上 ☒ 或 X。

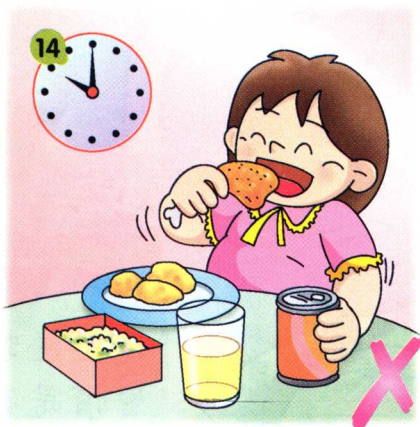
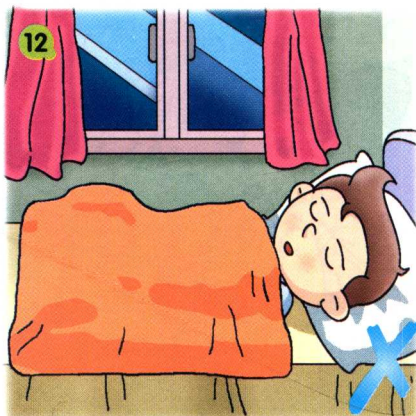
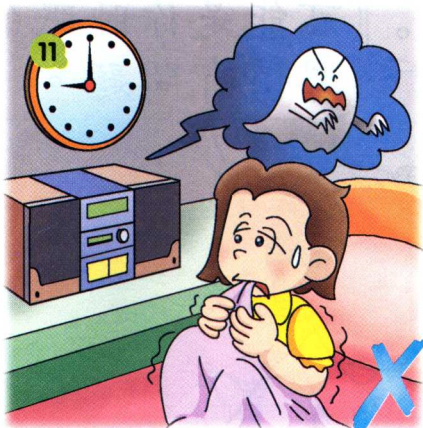
9



10



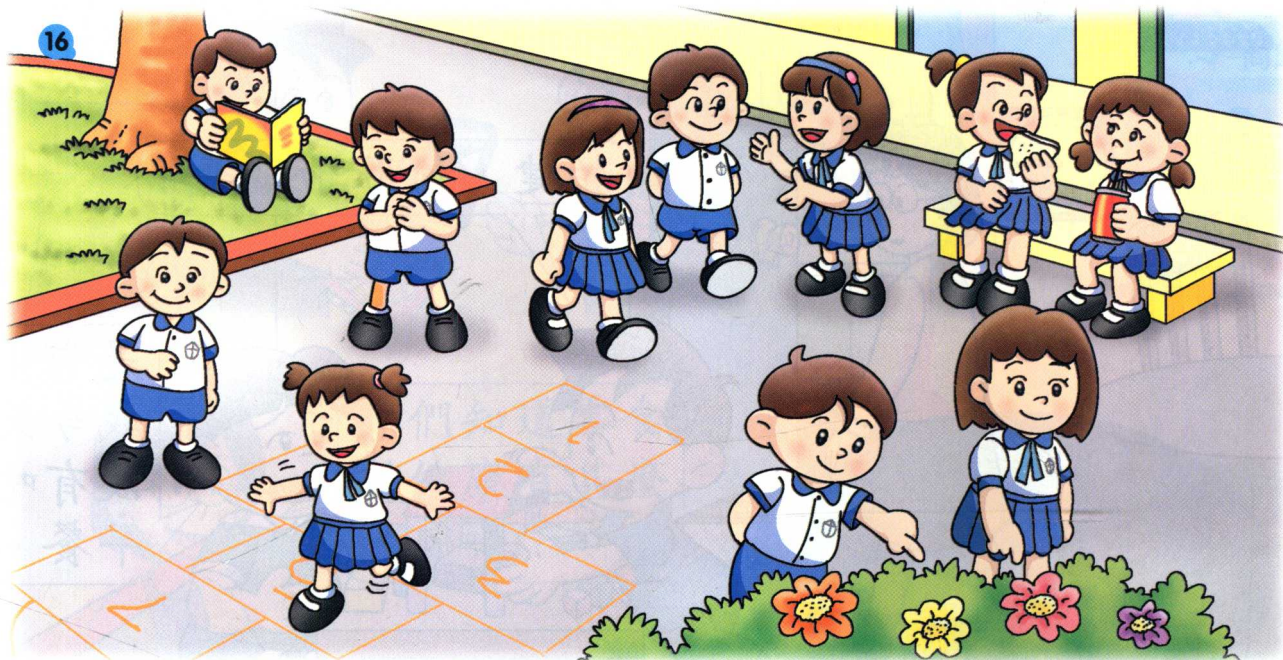
如果想睡得好，你知道還要
避免做哪些事情嗎？



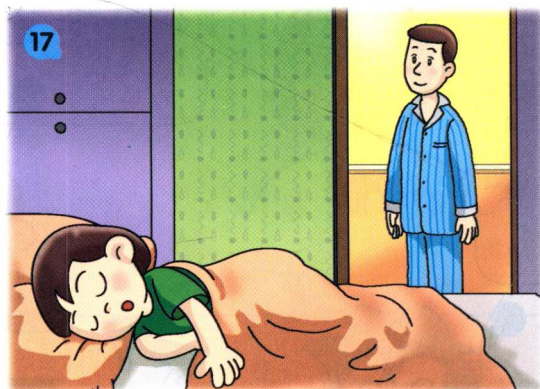
常識資料庫

身體疲倦了，就要有適當的休息。有良好的睡眠習慣和充足的睡眠，我們才有飽滿的精神，應付每天的工作。

1. 討論小息時可進行的活動。



2. 詢問家人自己的睡眠姿態是否正確，看看有沒有要改善的地方。

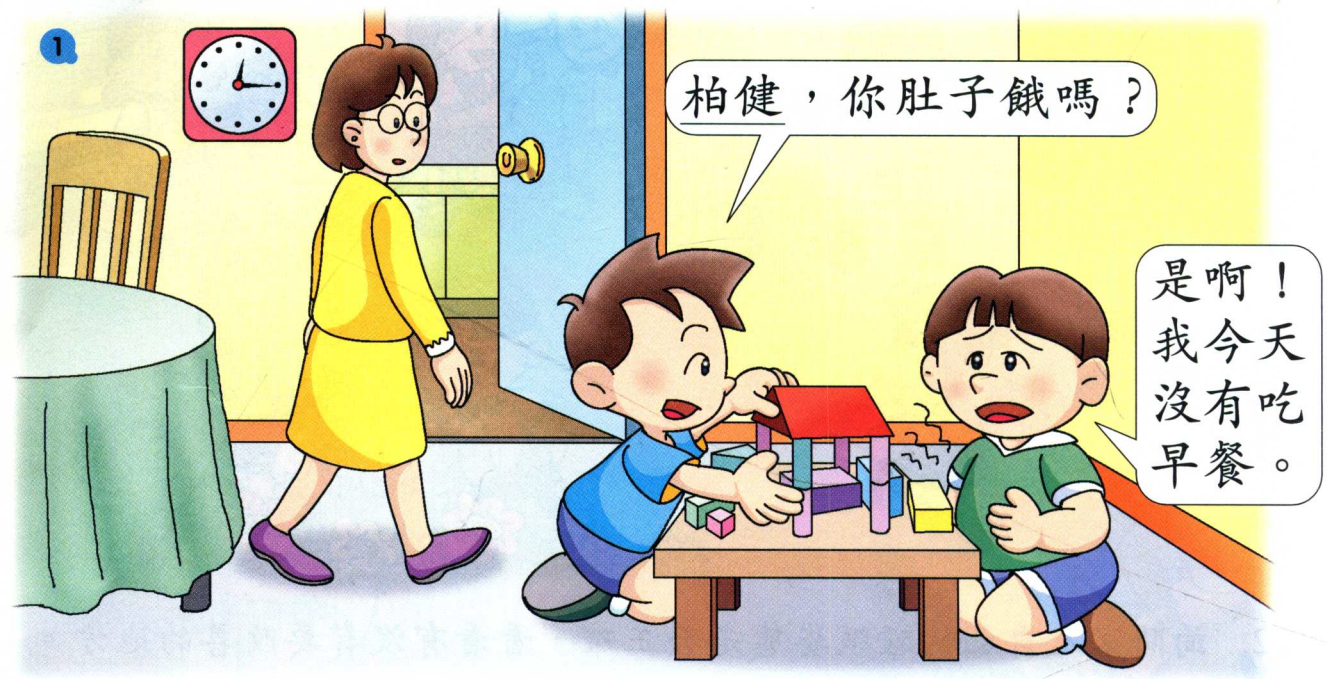


3. 訪問三位不同年齡的親友，看看他們的睡眠時間是否相同。

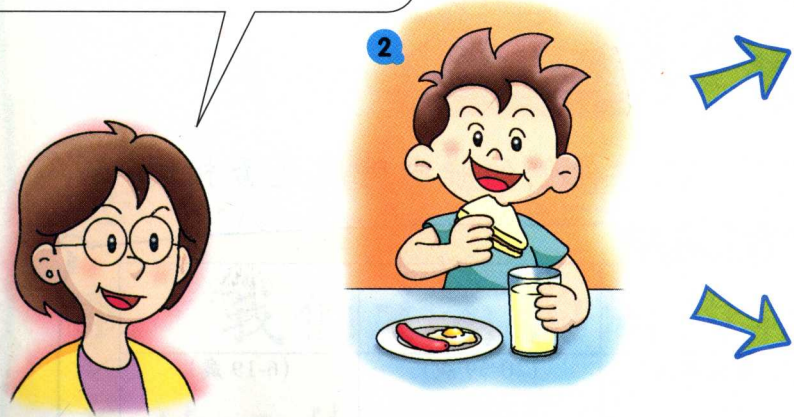
親友姓名			
親友年齡	(60 歲或以上)	(20-59 歲)	(6-19 歲)
睡眠時間			



13 健康的飲食



你這樣是不對的。
柏健，你知道早餐的重要性嗎？



5

那麼，你
快吃點東
西吧。



小聰，快吃午餐
了，你們不應再
吃零食。



問題

零食是指哪
些食品？



你們知道零食
對健康有甚麼
害處嗎？

6



定時進食也是很重要的。
你們知道原因嗎？



7

	月 日	月 日	月 日
早餐			
午餐			
晚餐			



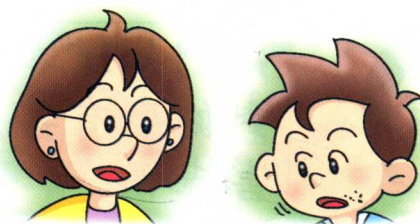
活動

把最近三天
的進食時間
記下來，並
討論定時進
食的好處。

小聰，吃飯時要注意禮儀啊！



想一想，你喜歡跟下面的小朋友一起吃飯嗎？為甚麼？



9



10



11



12



13



我們飲食要**適量**。
你知道太餓或吃得太飽對身體有甚麼影響嗎？



14



太餓

15



會感到...

16



太飽

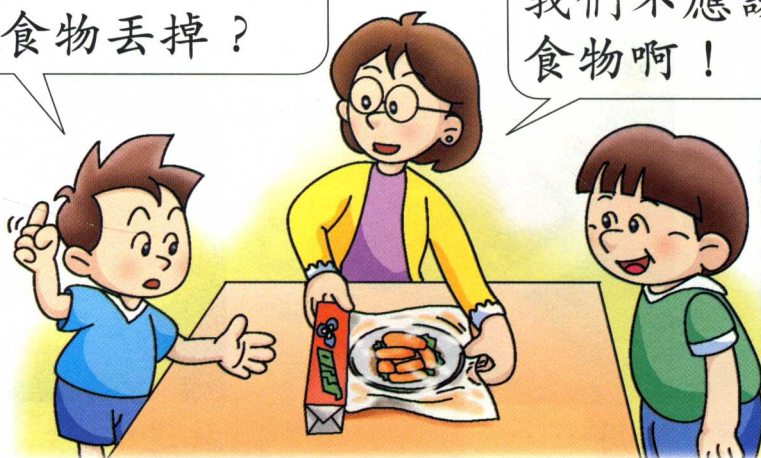
17



會感到...

18

為甚麼不把吃剩的食物丟掉？



我們不應該浪費食物啊！



活動

觀察家人怎樣處理吃剩的食物，然後向全班同學報告。

19



問題

照片中的食物可以吃嗎？為甚麼？

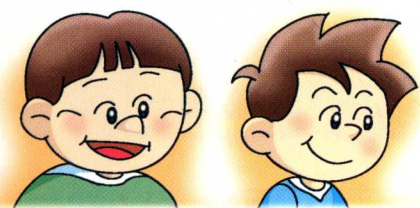
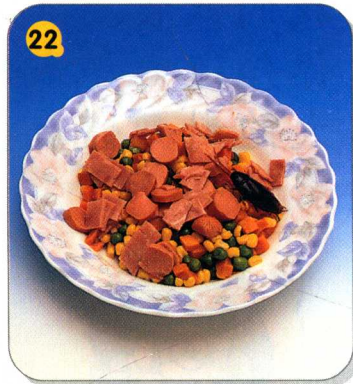
20



21

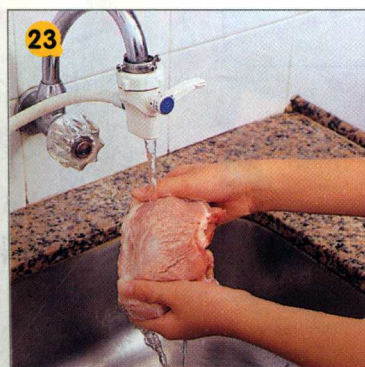


22

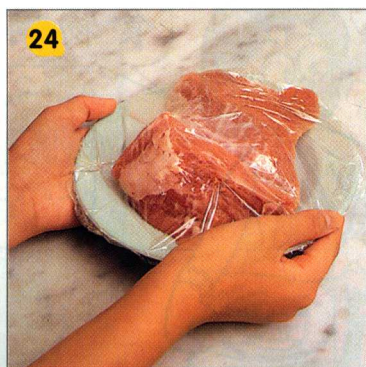


買回來的食物要好好處理，保持食物清潔衛生。

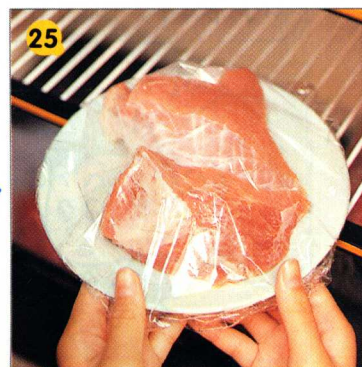
23



24



25



用水……

利用……

放進……

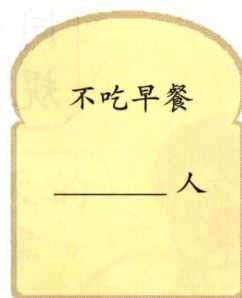
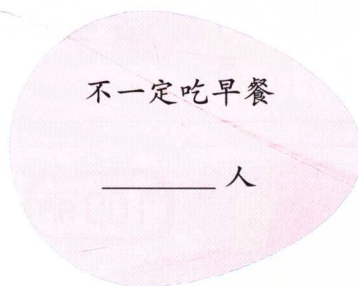
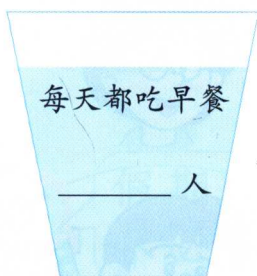


我們要養成定時定量進食的習慣，並且少吃零食。此外，進食時要有禮貌，更要珍惜食物和保持食物清潔衛生。



生活加油站

1. 在班中進行統計，看看班中同學有沒有吃早餐的習慣。



2. 你有沒有因為吃了不潔食物而生病的經驗？試跟同學分享。
3. 你會到下面哪個地方購買食物？為甚麼？





14 有規律的生活



學習新里程

1

重點

每天作息
進食有定
時，便是
有規律的
生活。

媽媽，為甚麼要編排生活時間表？

這樣能提醒你生活要有**規律**。



同學們，你的生活安排有規律嗎？



活動

說說你每天的生活安排。



2



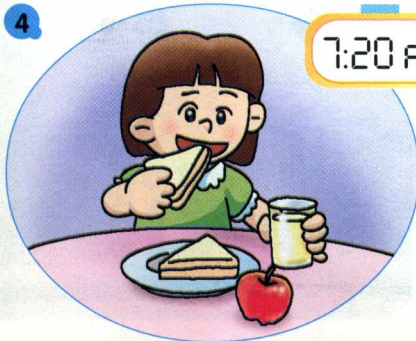
7:00 AM

3



7:10 AM

4

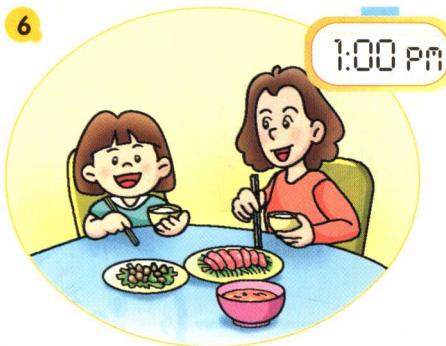


7:20 AM

5



8:00 AM



假期時，我們就不必這樣做吧！

當然不是。每天的生活都應有規律。



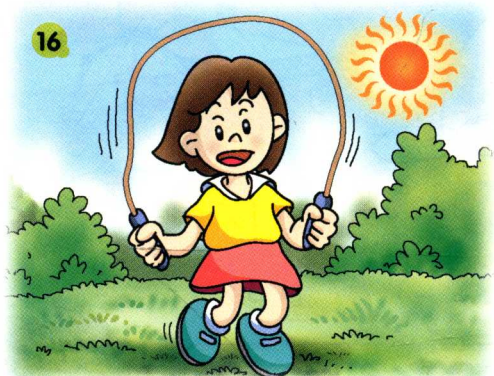
活動

報告在假期後回校上課時的感受。

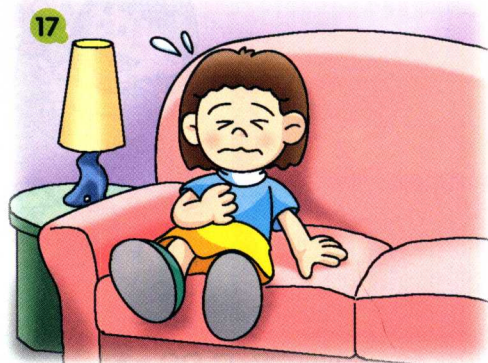
你知道有規律的生活對
我們有甚麼好處嗎？



生活有規律



生活沒有規律



常識資料庫

我們每天應定時作息和進
食。生活有規律，才能保持身體
健康，精神飽滿。