

建議教學步驟

2節（各35-40分鐘）

有★者為核心部份，建議優先選教；

若時間倉卒，可省略沒有★的部份

建議教學活動/遊戲

活動/遊戲1：

**我的生活習慣**

學生填寫自己的生活習慣，分類列舉飲食、休息、消閒、運動等生活習慣。老師隨後可引導同學思考：自己的生活和飲食模式與時間分配是否健康恰當。

**活動1理念**

- (1)帶出有規律的生活、作息有時，是健康生活的開始。檢討現有的生活和飲食習慣，去蕪存菁，就能為健康生活打好基礎。
- (2)老師可藉此了解學生的生活模式，為日後教學作好準備。
- (3)老師邀請學生為自己提供意見，透過互動令學生更加投入，同時亦可幫助學生多了解老師的生活。

教學簡報



## 第一節

- ★ 1. **熱身話題**：先隨機抽問一、兩位同學簡介自己平常的作息時間。教師隨後派發「我的生活習慣」工作紙（**活動/遊戲1**），由學生自行填寫有關飲食、休息、消閒及運動的習慣。教師可與同學一起填寫。

建議提問+派工作紙+填寫時間：合共約10分鐘

- ★ 2. 填寫後，毋須收回。教師着學生檢視自己的生活習慣，建議向學生提出以下問題，亦可請同學舉手示意：
- 你飲食定時嗎？每天也有吃早午晚三餐？你最喜歡的食物有包括蔬菜水果嗎？
  - 你有做運動嗎？每星期做運動的時間會多過2小時嗎？
  - 你會在11點前睡覺？
  - 你有什麼消閒活動？每日會花多少時間在消閒活動上？
  - 你的生活習慣健康嗎？
  - 你的生活習慣有改善的地方嗎？（例如：增加做運動的時間、減少打遊戲機等）



3. 教師可斟酌公開自己的生活及飲食習慣，並表示自己可能亦有改善的地方，例如工作時間太長、睡眠不足、缺乏運動等，着學生也為老師提供建議。

建議講述+互動時間：合共約5分鐘

4. 完成前面活動後，老師可由同學的各種生活習慣，帶出「生活習慣會影響健康生活」的訊息。老師可強調，沒有適當運動、睡眠不足、食無定時等的習慣會影響健康。其後，老師可簡單介紹如何建立健康生活——即均衡飲食、經常運動、作息有序：

● 均衡飲食

- 健康飲食金字塔：可依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其替代品，減少鹽油、糖分，喝足夠的流質飲品，多用蒸、燉、炆、烩、白灼等煮法，減少煎炸
- 進食正確的食物種類和份量：不同食物有不同營養價值，根據飲食金字塔，我們要進食各大類別的食物，也要進食每一大類別中不同的食物，同時份量要恰當，以吸收各種營養素，滿足身體所需
- 營養失調會危害個人健康：營養過剩，例如過量攝取總脂肪、碳水化合物及糖分等，會引起「肥胖症」、過重、糖尿病的問題，從而引致心臟病、腎病、中風和增加其他心血管疾病的風險等。營養不足會侵害健康，例如蔬果攝取量低會增加中風、心臟病和癌症的風險，缺乏鐵、維生素A、鋅、碘等微量元素，也會引致營養缺乏症候群

● 經常運動

- 可延年益壽，減低心臟病、糖尿病、高血壓、結腸癌等的機會，又可強身健體、控制體重，減少抑鬱和焦慮的情緒，促進心理健康
- 運動無須劇烈，也可促進身體健康；每日的運動量，只要相等於消耗150卡路里熱量，已足以令身體獲益。同學們可視乎喜好，用不同方法達致適當的運動量

● 作息有序

- 作息定時，生活有序，飲食定時，對身心皆有好處

老師可介紹衛生署學生健康服務的網上資料，着同學回家瀏覽，參看健康生活方式的資訊（活動/遊戲2-1）。

建議講述時間：約7-8分鐘

5. 接着，教師可講述一些壞習慣對生活的禍害，請同學避免染上，同時亦可展示這些習慣對身體影響的圖片，以加深同學的印象。**(活動/遊戲2-2)**

- **吸煙**：不論是一手煙還是二手煙，引致中風、心臟病及各類癌症的機會較非吸煙者高。肺癌及口腔癌病患者中大部分都是吸煙者。電子煙將化學物質加熱及溶化後，可能產生有害及致癌物質，同樣有害
  - **吸毒**：吸毒對身體影響極大，又會成癮，影響情緒及行為，後遺症極多；當中包括腦部受損、尿頻及小便失禁、肝臟及腎臟受損、心臟衰竭，嚴重者可能致命
  - **酗酒**：酗酒會損害健康，特別是腦部、心臟、肝臟、胰臟以及免疫系統，導致心律不整、肝硬化及肝衰竭，並會增加患上癌症的風險。此外，酒精會令人成癮，並引發多種生理和心理健康、家庭問題
  - **沉迷打機**：終日沉迷電子遊戲之中，容易導致人際關係疏離、社交障礙，並會影響眼睛、脊椎、手腕等的健康
- 概而言之，把「壞習慣」戒掉，讓「好習慣成生活的一部份」是十分重要的。

★ 6. 老師進一步闡述「健康生活」的意思：除了身體的健康外，也包括精神上的健康。香港是高度發達的城市，生活在其中的心理/精神壓力很大。老師接着提問：如果壓力得不到紓緩，後果會怎樣？讓學生自由作答。

(參考答案：精神緊張、抑鬱、焦慮等問題，嚴重者甚至會自殺)

保持「生理健康」、壞習慣對身體的影響等相關資料，請參看本冊「教師參考資料」部份，28-30頁

## 建議教學活動/遊戲

### 活動/遊戲2：

#### 壞習慣的影響

(2-1) 瀏覽衛生署學生健康服務網站。

(2-2) 簡報展示不良習慣對身體影響的圖片。

#### 活動2理念

提供官方資料來源，讓同學更容易掌握完整資訊。另外以圖像呈現壞習慣對健康的影響，令學生印象更深刻，亦藉此讓學生明白壞習慣可能會導致的疾病。



7. 待學生自由作答後，老師拿出一個塑膠氣球，然後提問：  
有同學願意把這個氣球吹脹嗎？**（活動/遊戲3）**
8. 老師指示負責同學把氣球吹脹至臨界大小（即再吹脹就會  
爆破的程度）。待氣球吹脹簡單封口後（勿紮實過緊），老師以  
銳物（如筆）指向氣球，提問：如果這個時候有事物刺激，  
這個氣球會怎樣？
9. 老師指出，壓力下爆破是必然的。此時，老師可示意同學把氣  
放走若干，待氣球出現乾癟狀，並指出如果能及時把壓力釋  
放，便可避免爆破。老師可接着提問：不想壓力「爆煲」，有  
甚麼方法？待學生自由作答。

建議氣球活動+講座+學生作答時間：合共約10分鐘

保持「心理健康」及相關資料，請參看本冊「教師參考資料」  
部份，30頁

10. 老師提問：「減壓」有甚麼方法？但懸空「減壓」方法的答  
案，表示下一節討論，同時着學生回家瀏覽老師建議的網址，  
老師暫時毋須揭曉網址的內容。**（活動/遊戲4）**
- ★11. **小結：**老師簡單小結，指出真正的健康應包括身、心的健康。  
我們要學會培養良好的生活習慣，戒掉不良的習慣，以免對  
身體各器官帶來沉重負擔，影響健康。我們也要學習適當處理  
及面對壓力，明白壓力是可以紓緩的。

建議介紹網站+小結時間：合共約5-7分鐘

如兩教節並非連堂，可在這裏完結第1節

### 建議教學活動/遊戲

#### 活動/遊戲3：

#### 壓力爆煲不得了！

老師可使用普通的塑膠「氣球」作遊戲材料，讓學生吹脹、放氣，以體驗釋放壓力的好處和必要。

#### 活動3理念

- (1) 由氣球可舒可張，帶出壓力也是可以紓緩的道理。透過互動、集思廣益，令學生思考有甚麼方法可以紓壓。
- (2) 讓學生具體地感受壓力的「威力」，以及壓力得不到處理時的可怕後果。

#### 活動/遊戲4：

#### 減壓輕音樂

老師可先於網上搜尋喜歡的「減壓輕音樂」，提供網址著同學回家瀏覽。

#### 活動4理念

老師提供懸念，吸引學生投入之餘，亦為下一節開場熱身作鋪墊準備。