

HKUGA Primary School

港大同學會小學



GENERAL STUDIES  
SCHOOL-BASED CURRICULUM  
常識科校本課程

姓名：

班別(班號)：

Primary **3** 年級

**1B** 冊



## 2. 定時、定量、速度合宜

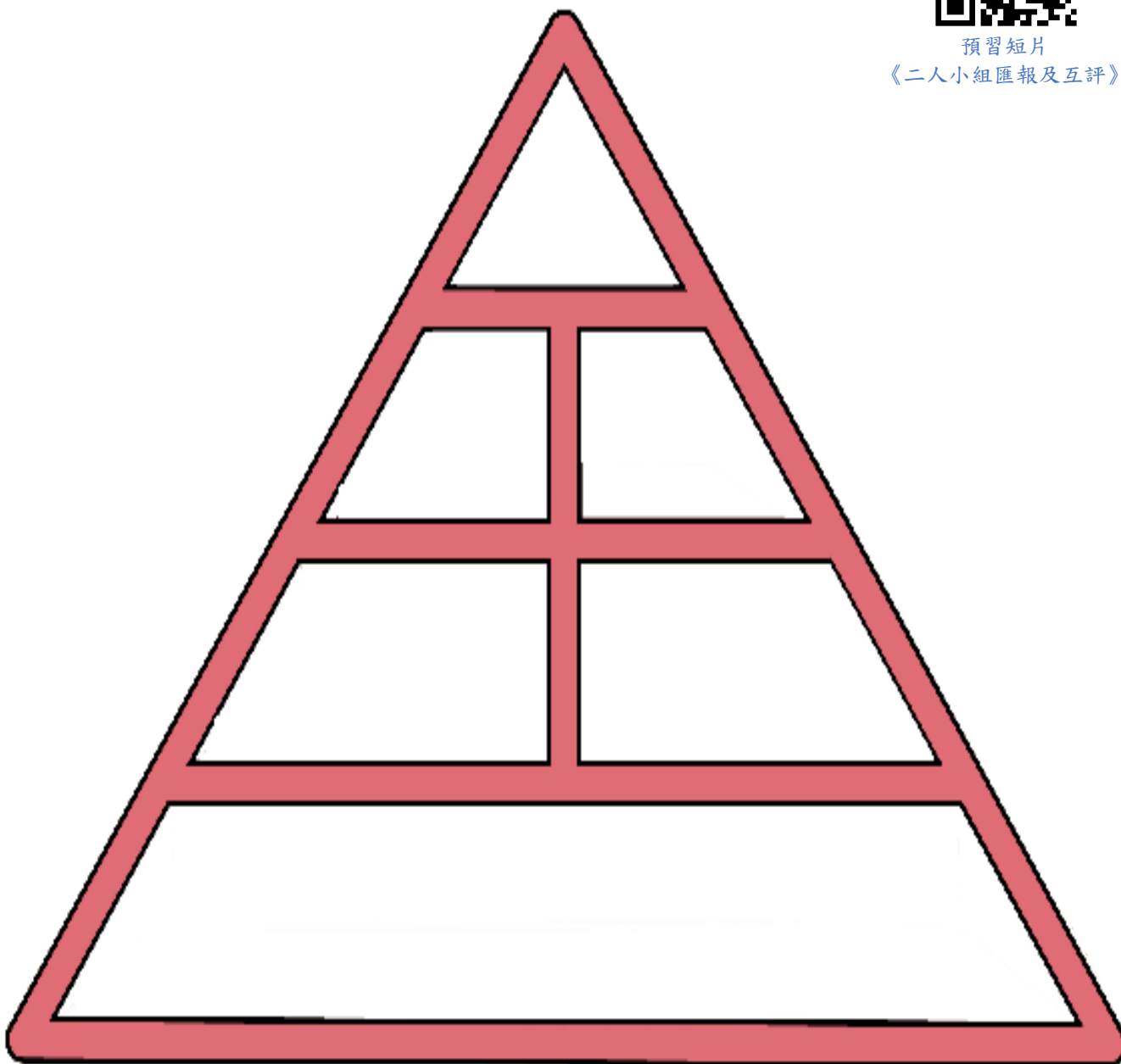
一 • 預習：按照「食物金字塔」的食物分類方法，把你今天曾吃過的食物名稱填在下面的金字塔內，為下一節常識課堂做準備。(可參考本《學習冊》p.16)

今天是\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日(星期\_\_\_\_\_)。

總計全天的早餐、午餐、晚餐和其間的小吃，  
我吃了以下的食物：



預習短片  
《二人小組匯報及互評》



另外，我今天喝了 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_，  
(按實際情況填寫。如果你全天只喝了一類流質飲料，把它填在第一欄，其餘欄位置空便可。)

合共大約共 \_\_\_\_\_ 杯水(或流質飲料)。

## 二 • 主要概念：在橫線上填上合適的字詞。(10 分)

身體的健康狀況與個人的飲食習慣息息相關。我們進食要定\_\_\_\_\_和  
定\_\_\_\_\_，食物種類則要\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_的速度亦不宜太快。

飲食不定時、過量進食或\_\_\_\_\_，都會影響發育和損害健康。

## 三 • 飲食神探找找看：試為圖中的小朋友建議一些更健康的飲食習慣。把代表良好飲食習慣的英文字母填在方格內。(12 分)

Ⓐ 飲食要定時

Ⓑ 飲食要定量

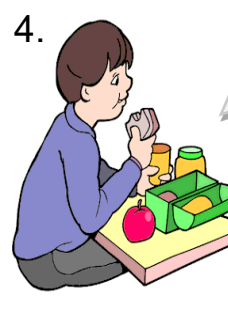
Ⓒ 食物種類要均衡

Ⓓ 進食速度要合宜

1.  我最愛吃肉，不愛吃蔬菜。不要給我蔬菜啊！  
我建議他：

2.  我有時放學後多吃了零食，到晚上便不吃晚餐了。  
我建議他：

3.  我最愛吃蔬菜。要是我喜歡，我可以一次吃三大碟蔬菜。  
我建議她：

4.  我有時在七時吃早餐，有時到小息時才吃早餐，視乎當天能否準時起床。  
我建議他：

5.  我近來胖了。我要在這個星期節食減肥，每餐只吃半碗蔬菜便是了。  
我建議他：

6.  肉醬意粉是我的至愛。不消三分鐘，我便可以把一整碟肉醬意粉吃光！  
我建議她：



四 • 寫寫看：在方格內，練習書寫字詞兩次。(8 分)

均衡



定時



定量



偏食



五 • 家庭閱讀良機：邀請家人與你一起閱讀下面的有趣知識，分享閱讀的樂趣。



趣味小百科

### 最健康食物排行榜

世界衛生組織用了三年時間來研究最健康的食物，並在 2007 年公佈了評選結果。

「**最健康的蔬菜**」：蕃薯既含有豐富的維他命，又有抗癌的效用，因此獲選為最健康的蔬菜。

「**最健康的水果**」：木瓜含有木瓜酵素，既有助分解肉類蛋白質，又能預防腸胃炎，因此獲選為最健康的水果。

「**最健康的肉類**」：鵝肉和鴨肉的化學結構接近橄欖油，對心臟健康有益，獲選為最健康的肉類。

在這個週末，就和爸媽一起用上面的健康食物來做飯吧！



今天，我邀請了\_\_\_\_\_和我一起閱讀「趣味小百科」。  
(家人的稱謂)

家長簽名：\_\_\_\_\_



# 飲食習慣挑戰站

一・預備任務：閱讀課本第 2 課(p.14-17)及《學習冊 1A 及 1B 冊》Ch.1-2。

## 二・進行形式

- 個人說話。
- 根據情境卡的內容，指出當中的壞習慣及影響，並提出合適的建議。

## 三・評估重點

- 對健康飲食習慣的認識。
- 明辨性思考能力：根據已有的資料，找出當中的問題，然後提出解決方法；
- 溝通能力：先組織自己的想法，然後表達意見。
- 積極和認真的學習態度。

## 四・表現項目

	項目	已能掌握， 表現良好。	願意嘗試， 仍可進步。	未能完成， 需要努力。
1.	指出情境中有關飲食習慣的問題或壞習慣。			
2.	說出該問題或壞習慣對身體帶來的影響。			
3.	給情境中的人物建議健康的飲食習慣。			
4.	先組織自己的想法，然後表達意見。			
5.	說話時，聲量足夠。			
6.	說話時，保持與老師有眼神接觸。			
7.	積極和認真地進行評估活動。			

## 五・鞏固學習

家長可以因應孩子的表現，按需要與孩子觀看教育電視 ETV 《有「營」小人兒》，協助孩子鞏固對健康飲食習慣的認識。



ETV  
《有「營」小人兒》



只要努力，大家都可以進步！

家長簽署：\_\_\_\_\_



# 4. 選購食物要小心

## 一 • 主要概念：在橫線上填上或圈出合適的字詞。(4 分)

如果我們吃了骯髒或未煮熟的食物，便可能會引致身體\_\_\_\_\_，因此我們必須注意食物的 售價 / 衛生。在選購食物時，我們要注意食物的外觀、氣味、包裝、食用期限，還要注意售賣食物的地方的衛生情況。

## 二 • 食物衛生小督察：你會選擇每一題中的哪一件食物？圈出你的選擇，然後在橫線上填上選購食物時要注意的地方。(16 分)



1.



1. 我們要注意食物的

\_\_\_\_\_。

2.



2. 我們要注意食物的

\_\_\_\_\_。

3.



(留意今天的日期)



(留意今天的日期)

3. 我們要注意食物的

\_\_\_\_\_。

4.



4. 我們要注意食物售賣

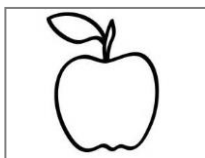




地點的\_\_\_\_\_。

三・小心處理食物：在處理食物時，我們要注意甚麼地方？用直線把相關的語句連起來。(10分)

- |                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| 1. 處理食物前，先把雙手洗乾淨。     | ● | ● 防止傷口上的細菌傳到食物上，亦防止食物上的細菌經傷口入侵人體。        |
| 2. 處理食物前，先在手上的傷口敷上膠布。 | ● | ● 生肉和未煮熟的食物可能存有細菌或寄生蟲，把生、熟食物分開處理可避免污染食物。 |
| 3. 處理食物時，把食物清洗乾淨。     | ● | ● 避免手上的細菌或塵埃傳到食物上。                       |
| 4. 處理食物時，把生、熟食物分開處理。  | ● | ● 除去食物上的塵埃或殘留在蔬菜表面的農藥。                   |
| 5. 煮食時，把食物徹底煮熟。       | ● | ● 防止蚊蠅或空氣中的細菌污染食物。                       |
| 6. 煮食後，把食物蓋好。         | ● | ● 消滅食物中對人體有害的細菌或寄生蟲。                     |

四・家庭閱讀良機：邀請家人與你一起閱讀《有「營」識食小百科》p.54 及 p.55，分享閱讀的樂趣。在今天的晚餐，你和家人吃過甚麼顏色的食物？把食物的名稱填在方格內（不限數量，按實際情況填寫）。



				
<input data-bbox="217 1769 422 1928" type="text"/>	<input data-bbox="475 1769 681 1928" type="text"/>	<input data-bbox="734 1769 940 1928" type="text"/>	<input data-bbox="992 1769 1198 1928" type="text"/>	<input data-bbox="1251 1769 1457 1928" type="text"/>

今天，我邀請了\_\_\_\_\_和我一起閱讀《有「營」識食小百科》。  
(家人的稱謂)

家長簽名：\_\_\_\_\_

30
----





# 6. 保存食物有妙法

一 • 主要概念：在橫線上填上合適的字詞。(6分)

常見的 保存 / 烹調 食物方法包括乾燥法、醃製法、脫水法、真空法、高溫消毒法(用於罐頭儲存)、化學防腐法(即在食物中加入防腐劑)。

醃製法和化學防腐法都屬於食物加工的方法。雖然食物加工可以令食物\_\_\_\_\_更久，但是進食過多加工的食物可能會\_\_\_\_\_健康，有利有弊。

二 • 給每種保存食物方法列舉兩個食物例子，填在括號內。(10分)

( 蝦乾 ) (            )

1. 乾燥法      例子一      例子二



( 鹹魚 ) (            )

2. 醃製法      例子一      例子二



( 意粉 ) (            )

3. 脫水法      例子一      例子二



( 包裝火腿 ) (            )

4. 真空法      例子一      例子二



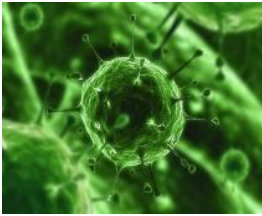
( 盒裝豆奶 ) (            )

5. 高溫消毒法      例子一      例子二









# 8. 耐藥惡菌的來襲

## 一 • 主要概念：在橫線上填上合適的字詞。(4 分)

我們要按照醫生的處方，小心使用\_\_\_\_\_，以減少出現「耐藥性細菌」的機會。此外，保持良好個人衛生習慣，亦可減低\_\_\_\_\_「耐藥性細菌」的風險。

## 二 • 選擇題：把正確答案前的圓圈○填滿。(15 分)

1. 抗生素可用作治療以下哪種感染？  
 病毒感染  
 細菌感染
2. 濫用抗生素可引致以下哪個後果？  
(「濫用」是指過量使用或在不需要的情況下使用。)  
 身體對所有細菌都有免疫。  
 減低感染「耐藥性細菌」的風險。  
 有機會導致簡單的感染(如尿道炎)亦無藥可醫。  
 可殺死所有有害的細菌，令益菌大量繁殖。
3. 以下哪一項是感染「耐藥性細菌」的後果？  
 治療疾病的時間可能會更長。  
 可能連簡單的疾病都會致命。  
 可能需要使用更貴及更多副作用的藥物來治療感染。  
 以上皆是。
4. 如果耐藥性問題繼續惡化，到 2050 年全球將會有  
多少人因感染「耐藥性細菌」而死亡？  
 一千萬人  
 一百萬人  
 十萬人  
 一萬人
5. 以下哪一項方法可以減少出現「耐藥性細菌」的機會？  
 當我們感覺到病情好轉，便應該停止服用抗生素。  
 多進食未經煮熟的食物。  
 只使用經醫生處方的抗生素，並遵從醫生的指示服用。  
 當家人生病時，應盡快到藥房購買抗生素，然後給他們服用。



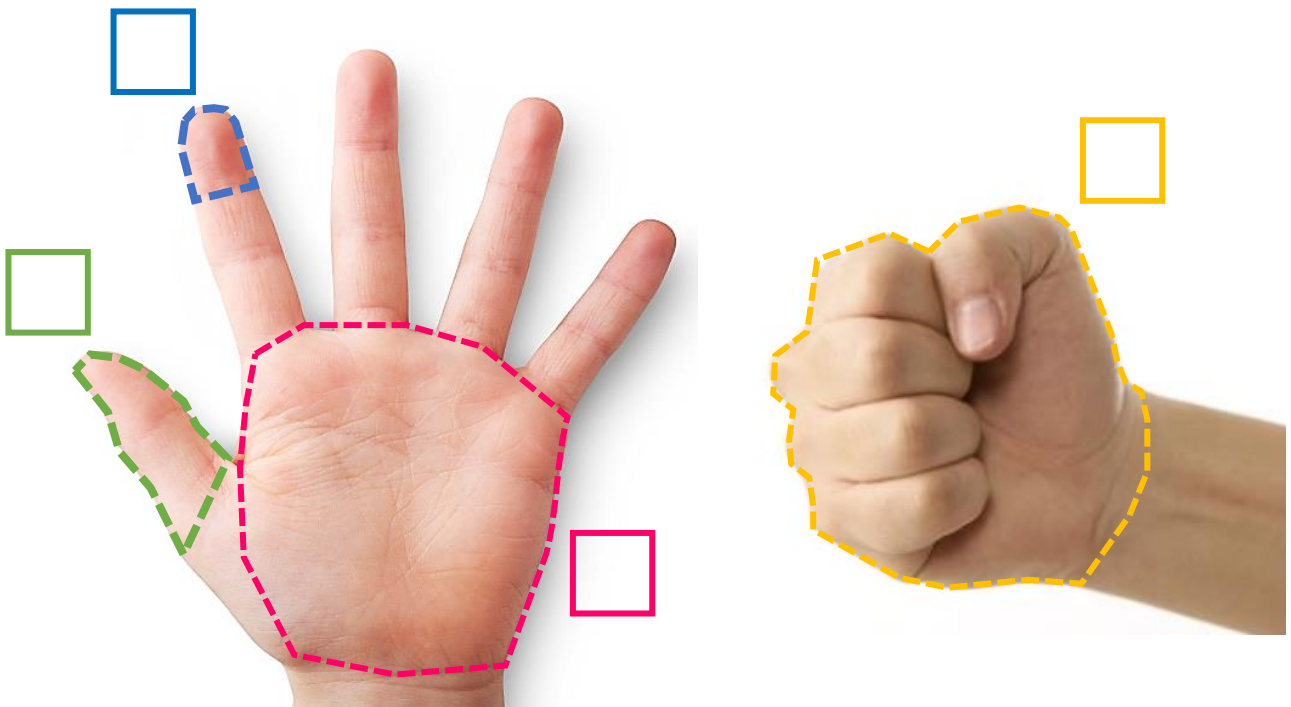
ETV

耐藥惡菌的來襲

三・明辨是非：如果句子的意思正確，在旁邊的括號內加上「✓」；如果錯誤，在旁邊的括號內加上「×」。(10 分)

1. 農場是細菌產生耐藥性的其中一個來源。 (✓)
2. 若身體感到不適，可自行到藥房購買抗生素服用。 ( )
3. 如廁後，須用清水及梘液徹底清潔雙手。 ( )
4. 「耐藥性細菌」只會透過受污染的肉類傳播。 ( )
5. 抗生素能夠分辨致病及不致病的細菌。 ( )
6. 在飲用及進食前，食水和食物都應先煮沸及煮熟。 ( )

四・家庭閱讀良機：閱讀《有「營」識食小百科》p.77，然後運用雙手作為工具，向一位家人介紹書中的「健康飲食手法」。每完成一項後，請家人給你在方格內加上✓號。



今天，我邀請了\_\_\_\_\_和我一起閱讀《有「營」識食小百科》。  
(家人的稱謂)

家長簽名：\_\_\_\_\_

29



日期：\_\_\_\_\_



# 10. 選擇運動要小心

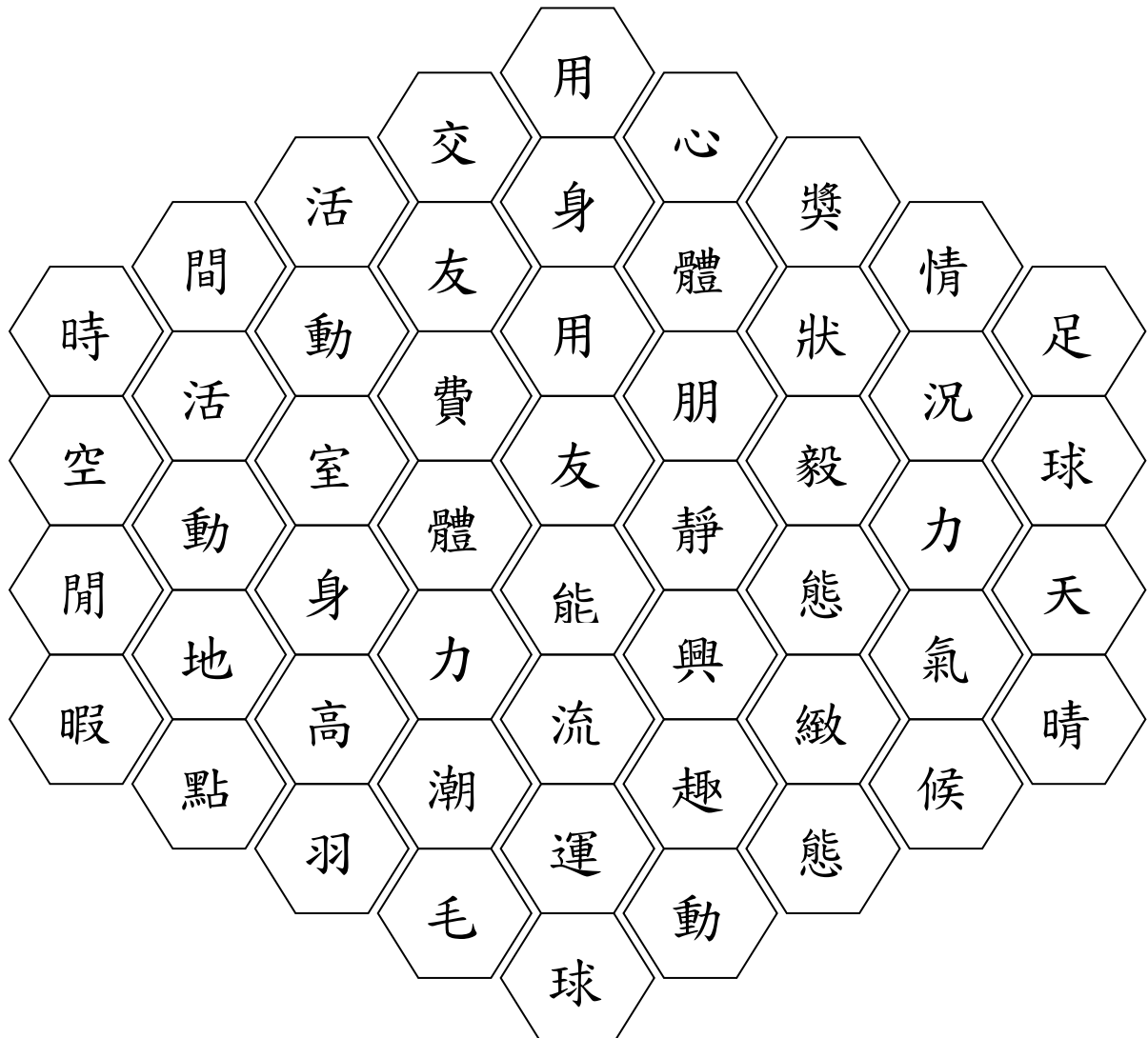
一 • 主要概念：參考 p.13，在橫線上填上選擇運動時需要考慮的因素。(14 分)

運動的種類有很多，我們可以按照自己的\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_及

\_\_\_\_\_等，選擇合適自己的運動。此外，我們亦應考慮該運動所需的

\_\_\_\_\_、舉行活動的\_\_\_\_\_及當時的\_\_\_\_\_狀況，以決定是否進行該運動。

二 • 運動的種類十分多元化。如果我們小心選擇，便能幫助身心的健康發展。試在下面的「蜂巢迷宮」中，把選擇運動時要注意的七項地方圈起來。(每組被圈出的蜂巢格必須能夠連成一條直線。)(14 分)



三·齊來想一想：細閱以下兩個情境，協助小健和小芳判在選擇運動時作出合適的決定。在合適的方格內加上✓號，並在橫線上圈出答案或說明原因。(22分)

1. 小健相約了家人在星期五、六兩天到西貢的海邊露營。小健的爸爸特意為這次露營，用\$1,000買了一個新帳幕。



然而，根據香港天文台的資料，一股颱風正在逼近香港，並於星期日最接近香港，屆時將有強風、雷暴和大雨。今天是星期四，颱風與香港尚有一段距離，因此天氣仍未見受到明顯的影響。

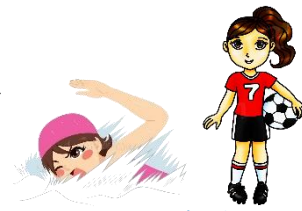
- ★你認為小健應該考慮甚麼因素？你認為他應否進行這次露營活動呢？
- ★為甚麼？(請說明所選的考慮因素)

我認為小健應該考慮：

- 興趣
- 時間
- 能力
- 身體狀況
- 費用
- 活動地點
- 天氣

我認為小健應該如常/取消露營。因為一股颱風將於星期日吹襲香港，它很大機會影響星期五、六的天氣/交通狀況，海邊的風勢亦會較弱/較強，令這次露營活動變得十分安全/危險。一旦遇上意外，不單小健和家人，救援人員的生命亦會受到保障/威脅。

2. 小芳是學校足球校隊、游泳校隊和田徑校隊的成員。這三項運動的校際比賽，將分別在下星期三、四、五舉行，即小芳下星期連續三天都要參加比賽。



- ★你認為小芳應該考慮甚麼因素？
- ★你認為她應否參加這三項運動比賽？為甚麼？(請說明所選的考慮因素)

我認為小芳應該考慮：

- 興趣
- 時間
- 能力
- 身體狀況
- 費用
- 活動地點
- 天氣

我認為小芳 \_\_\_\_\_。  
因為 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_。

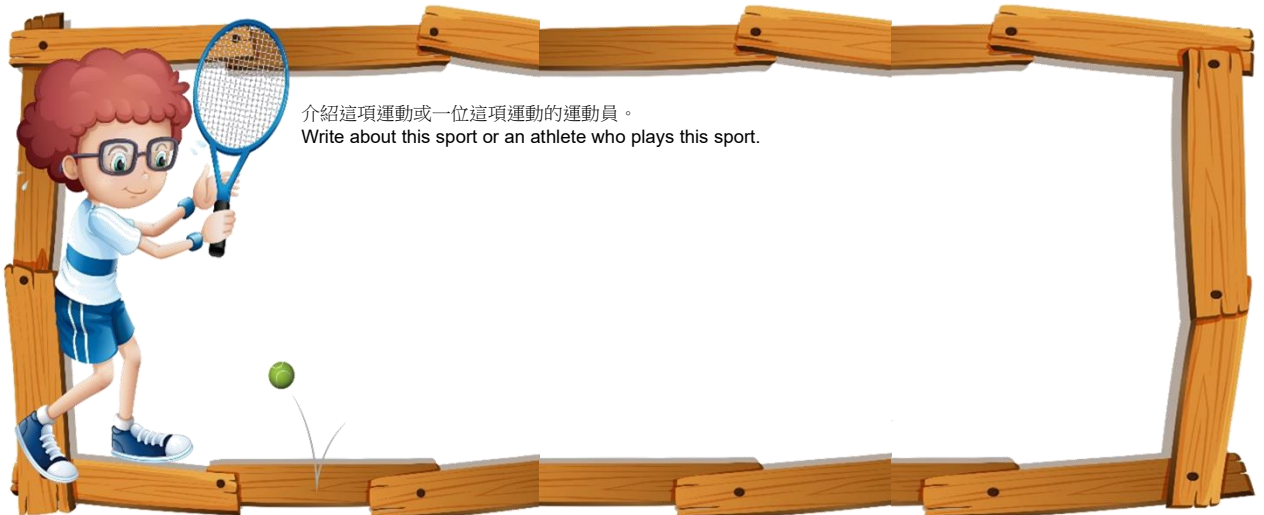
日期： \_\_\_\_\_



就着你喜歡的運動項目，邀請家人與你一起閱讀一本有關該運動的圖書(中、英皆可；圖書館索書號 700-799)，一起享受閱讀的樂趣，然後完成下面的任務。

1. 與家長一起閱讀運動圖書。完成朗讀後，大家可以在 **DEAR Calendar** 的 10 月/11 月頁上記錄：  
 Read a book about your favourite hobby or sport.  
 來學習新知識吧！請你讀一本非故事類型的圖書。
2. 完成下面的閱讀成果記錄。

書名： \_\_\_\_\_ 作者： \_\_\_\_\_





日期：\_\_\_\_\_



# 參觀衛生教育展覽及資料中心

在學校假期，請家長陪同你參觀衛生教育展覽及資料中心，一起增進知識。

[https://www.fehd.gov.hk/tc\\_chi/research\\_education/heerc/index.html](https://www.fehd.gov.hk/tc_chi/research_education/heerc/index.html)



九龍尖沙咀九龍公園內  
開放時間：星期二、三、五及六：上午8時45分至下午6時15分  
星期日：上午11時至下午9時  
休息時間：星期一、四及公眾假期休息

## 滅鼠常識話你知

1 如市民在家中發現鼠糞，以下哪項是正確處理鼠糞的程序？(可選多於一個答案)

- a 徒手撿起鼠糞
- b 用工具(如刷子)把鼠糞放入堅韌的膠袋(如垃圾袋)內
- c 用家用消毒藥水或稀釋漂白水把鼠糞淋至完全濕透，然後密封膠袋
- d 把裝有鼠糞的膠袋放進另一膠袋內，然後再密封外層膠袋
- e 將裝有鼠糞的兩層膠袋棄於有蓋的垃圾箱或附近的垃圾站內

2 請列出兩種常見的鼠傳疾病。

和 \_\_\_\_\_

3 為有效杜絕鼠患，政府和市民須從環境衛生著手，三管齊下，消除老鼠在「食」、「住」、「行」三方面的基本生存條件。請配對以下滅鼠三式與相關方法。

- |   |   |              |
|---|---|--------------|
| 食 | ● | 清除雜物、填補洞穴    |
| 住 | ● | 封好門窗、排水口、通風口 |
| 行 | ● | 清理垃圾、放好食物    |

### 「食物安全知多少」填字遊戲

"Know More About Food Safety" Crossword Puzzle Game



### 遊戲問題

- 橫**
- 要有效地預防由食物傳播的疾病，我們應從五要點... 五要點
  - 食物安全五要點的第二個重點是... \*
  - 生的食物應放在雪櫃的哪一格... (\*\*)
  - 食物煮熟後應立即... \*
  - 進食剩餘食物前，應... \*\*至滾燙

- 直**
- 不要選購已過逾... 的食物
  - 每次使用工具和工作枱後，用熱水及... 清洗
  - 即食或經煮熟的食物應放在雪櫃的哪一格... (\*\*)
  - 使用微波爐煮食，應蓋好食物，在... 煮蒸期間取出攪動，確保食物... \*\*
  - 剩餘食物要盡快... \*\*並放進雪櫃

# 兒童健康飲食金字塔

## Healthy Eating Food Pyramid for Children

**6-11 歲**  
**years old**

油、鹽、糖類  
Fat/Oil, Salt and Sugar

吃最少  
Eat the least

吃最少

奶類及代替品  
Milk and Alternatives

每天 2 杯  
2 glasses every day  
1 杯 = 240 毫升  
1 glass = 240 ml

吃適量

肉、魚、蛋及代替品  
Meat, Fish, Egg and Alternatives

每天 3-5 兩  
3-5 taels every day  
1 兩 = 1 個乒乓球大小的肉類  
1 tael = meat in the size of a table tennis ball

吃適量

蔬菜類 Vegetables

每天最少 2 份  
At least 2 servings every day  
1 份 = ½ 碗熟菜  
1 serving = ½ bowl of cooked vegetables

吃較多

水果類 Fruits

每天最少 2 份  
At least 2 servings every day  
1 份 = 1 個中型水果(如橙或蘋果)  
1 serving = 1 medium-sized fruit (e.g. orange or apple)

吃較多

穀物類 Grains

每天 3-4 碗  
3-4 bowls every day  
1 碗 = 250-300 毫升  
1 bowl = 250-300 ml

吃最多

每天應喝 6-8 杯流質

Drink 6-8 glasses of fluid every day

包括清水、奶、清湯

Including water, milk, clear soup

