

林大輝中學
健康教育科
2008-2009 年度課程大綱

	主題	學習目標	Correspondent IH Topics
中 一 32 節	1.1 健康認知	1. 健康的定義 2	N.A.
	1.2 個人成長與發展	1. 個人成長與體態形象 2 2. 身體系統 2 3. 個人健康護理 2	F1 (Unit 2): Personal Growth
	1.3 自我實現	1. 了解自己 2 2. 個人性格與發展 3 3. 建立正面的個人價值 3	F1 (Unit 2): Personal Growth
	1.4 心理和情緒健康	1. 心理和情緒健康的重要 3 2. 溝通技巧 2 3. 抒發情緒的技巧 3	N.A.
	1.5 家庭關係-家庭衝突	1. 如何處理與父母的衝突 2	N.A.
	1.6 性教育-男女之別、真愛要等待	1. 認識及接納個人在青春期的身心轉變 3 2. 建立與朋輩異性相處的正確態度 3	N.A.

	主題	學習目標	Correspondent IH Topics
中 二 32 節	2.1 食物與營養	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立健康飲食習慣 4 2. 建立正確的個人健康管理觀念 5 	N.A.
	2.2 心理和情緒健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 壓力處理 2 2. 建立正面的個人價值 2 3. 認識情緒問題 2 4. 拒絕技巧 2 5. 作明智的決定 2 	N.A.
	2.3 吸煙、酗酒、藥物濫用的預防	<ol style="list-style-type: none"> 1. 物質濫用的誘發因素 2 2. 物質濫用的害處 2 3. 向物質濫用 SAY NO 3 	N.A.
	2.4 環境教育 - 人類活動對環境的影響 (初階)、污染對人類健康的影響 (初階)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立愛護環境的心態 3 2. 建立環保生活模式 4 	N.A.

	主題	學習目標	Correspondent IH Topics
中 三 32 節	3.1 傳媒素養—傳媒的定義及影響、傳媒與健康之關係	1. 辨析傳媒的內容 2 2. 懂得正確的分析資訊 2 3. 建立健康上網的習慣 2 4. 善用資訊扶助學習 2	N.A.
	3.2 消費者健康—認識我們的消費行為、做個精明的消費、健康產品和服務、金錢的主人	1. 建立正確的消費觀念 2 2. 做個精明消費者 2 3. 建立正確的理財觀念 2 4. 賭博的禍害 2	N.A.
	3.3 自我實現	1. 探索及建立人生目標 4 2. 生涯規劃初探 4	
	3.4 食物與營養	1. 初步認識飲食與疾病的關係 3 2. 建立向同儕、家人推廣健康飲食的意念 3 3. 全球糧食問題 2	N.A.

	主題	學習目標	Correspondent IH Topics
中 四 32 節	4.1 生命、老化與死亡 - 生命的各個階段、長者的健康與關懷、認識死亡與喪親	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命的各階段及處理轉變 6 2. 學習體恤及照顧喪親者 3 3. 了解長者的健康與關懷 3 	N.A.
	4.2 家庭關係 - 家庭衝突、家庭轉變、家庭計劃	<ol style="list-style-type: none"> 1. 如何處理家庭衝突和轉變 4 2. 制定良好的家庭計劃 6 	N.A.
	4.3 性教育 – 性之歷史、性與生殖、有關性所衍生的社會問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性與社會文化發展的關係 3 2. 性與家庭計劃的關係 3 3. 如何推動性教育 4 	N.A.

	主題	學習目標	Correspondent IH Topics
中 五 16 節	5.1 環境教育 - 人類活動對環境的影響 (進階)、污染對人類健康的影響 (進階)、環境保育、香港的環保團體	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分析人類活動對環境的影響 2 2. 如何在社區推動環境保護 2 3. 認識環保機構及團體 1 	N.A.
	5.2 生命、老化與死亡 - 生命的反思(自殺問題)、生命的意義	<ol style="list-style-type: none"> 1. 如何處理出現自殺念頭者 2 2. 建立積極的人生觀 3 	N.A.
	5.3 疾病預防與管理 - 認識傳染病、慢性病、愛滋病與性病及其預防	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識傳染病、慢性病、愛滋病與性病 2 2. 如何預防疾病 2 3. 預防疾病與生活習慣的關係 2 	N.A.

	主題	學習目標	Correspondent IH Topics
中 六 32 節	6.1 香港的醫療及社會服務 - 香港的醫療及社會服務的架構、特色和分類、在未來所面對的挑戰、醫療及社會服務中的專業人員及建立對社會關懷的責任感	1. 認識香港的醫療及社會服務 12	N.A.
	6.2 照顧不同人士的技巧 - 有效的溝通技巧、建立領導能力及團隊精神、成為有效助人者的特質	1. 學會照顧不同人士的技巧 2 2. 建立有效的溝通技巧 3 3. 建立領導能力及團隊精神 3 4. 推動社區義務工作 2	N.A.
	6.3 安全與急救 - 急救的定義、認識急救箱、基本急救行動	1. 建立基本的急救知識 5 2. 應用急救知識幫助有需要人士 5	N.A.

	主題	學習目標	Correspondent IH Topics
中 七 12 節	7.1 生命、老化與死亡 - 生命的反思(自殺問題)、生命的意義	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命的各階段及處理轉變 4 2. 學會生涯規劃 4 3. 認識抗逆力 4 	N.A.