

目錄 一年級

練習	學習重點	頁碼
<p>1. 自己和別人</p> 	<ul style="list-style-type: none"> · 認識身體各部分的功能 · 利用眼、耳、口、鼻和皮膚來感覺和認識外界事物 · 學習愛護身體的方法 · 掌握成長中的轉變和人與人之間的差異 	4
<p>2. 我的生活</p> 	<ul style="list-style-type: none"> · 學習怎樣照顧自己 · 培養良好的生活習慣，如保持正確的姿勢、注意飲食、作息定時等 	9
<p>3. 我的校園</p> 	<ul style="list-style-type: none"> · 掌握上學時要注意的地方 · 認識校園的設施和設備 · 培養愛護校園的正確態度 	14
<p>4. 校園中的你我他</p> 	<ul style="list-style-type: none"> · 掌握學校各位成員的責任 · 培養尊敬師長、愛護同學的品格 · 認識校園的生活和活動 · 理解遵守校規和注意安全的重要 	18
<p>上學期評估 (練習 1 至練習 4 內容)</p>		23

練習	學習重點	頁碼
5. 親親家人 	<ul style="list-style-type: none"> · 認識自己和家人、親戚的親密關係 · 理解家中各人的責任 · 培養愛護家人、尊敬長輩、禮待親戚的品格 	29
6. 我的家 	<ul style="list-style-type: none"> · 培養對居所及附近環境的觀察力 · 初步認識科技對日常生活的幫助 · 辨識常用的物料和能源，培養珍惜資源的態度 · 學習保持家居衛生和注意家居安全 	34
7. 遊公園 	<ul style="list-style-type: none"> · 認識香港的公園，以及園裏的設施和用途 · 培養善用設施的態度 · 掌握觀察四周環境和把事物分類的能力 	41
8. 香港的動植物公園 	<ul style="list-style-type: none"> · 認識公園裏不同動、植物的種類和特點 · 掌握欣賞和愛護動、植物的正確態度 	45
下學期評估（練習 5 至練習 8 內容）		48
全學年評估（練習 1 至練習 8 內容）		54
通識小達人		61
答案		63

冷知識·大發現

均衡的飲食很重要，但有些食物並不能同時進食，否則會引起不適。你知道豆腐跟下面哪一種食物同時進食，便會引起腹瀉嗎？

A. 蜂蜜

B. 牛奶

C. 麪包

D. 香蕉



一 圖中哪些事情是我們應該自己做的？是的，在 內加 ；應該請成人幫忙的，在 內加 。

1.



2.



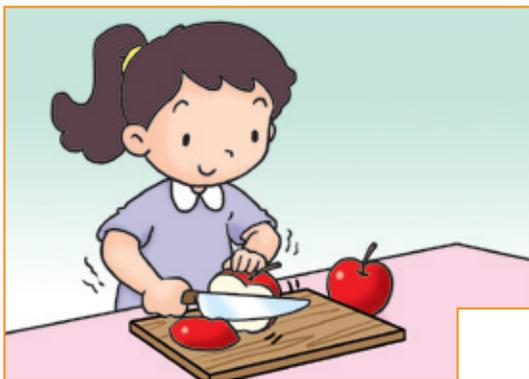
3.



4.



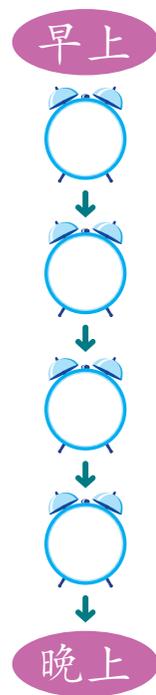
5.



6.



六 依次序把小明一天的活動排列起來，在  內填上 1 - 4，並把適當的字詞圈起來。



我們要好好安排每天的 **活動 / 睡覺** 和休息時間，過 **有 / 沒有** 規律的生活。

七 下列的句子正確嗎？正確的，在 () 內加 ✓；不正確的，加 ✕。

1. 有規律的生活對身心健康都有好處。 ()
2. 我們要培養定時和適量的進食習慣。 ()
3. 我們只需要保持身體清潔，不需要保持衣物清潔。 ()

息息相關

1. 「國際素食日」是在每年的哪月哪日？ _____
2. 政府推行的「惜食香港」活動，目的是為了減少甚麼？ _____

通識小達人

主題一

怎樣才能有效地舒緩廚餘問題？

引領思維問題

甚麼是廚餘？

- 煮食時剩下的食材
- 飯後剩下的食物

廚餘問題嚴重嗎？

- 香港每天約有3600噸廚餘，如果將這些廚餘變為食物，可以給360,000人吃一頓飯

有甚麼方法處理廚餘？

- 直接運往堆填區，但香港正面臨堆填區飽和的問題
- 回收廚餘，將廚餘轉化成有機肥料和生物氣等有用資源，但成本較高

如何從源頭減少廚餘的數量？

- 點菜勿過量
- 把吃剩的食物帶回家
- 利用吃剩的食材創造第二道菜式
- 餐廳可以將剩下的食物轉贈給有需要的人

專題網站

1. 環境保護署：
<http://www.epd.gov.hk>
2. 惜食香港運動：
<http://www.foodwisehk.gov.hk>



主題二

香港應不應該增設狗公園？

引領思維問題



現在香港有足夠的狗公園嗎？

- 現時全港約有247,000頭狗隻
(資料來源：2011年政府統計處報告)
- 康文署轄下約有20多個狗公園

增設狗公園會有甚麼困難？

- 香港寸金尺土，難以找尋適合的地方興建狗公園
- 狗隻玩樂時發出的噪音會騷擾鄰近民居

狗公園能夠帶來甚麼好處？

- 狗隻每天做運動，可避免因長期困在家中而變得神經質，胡亂吠叫以致騷擾鄰居
- 現時大部分狗主都在街上放狗，影響路人



專題網站

- 爭取放狗空間 主人自律守則：
<http://mypet.popart.hk/dogstreet>
- 康樂及文化事務署——香港狗公園分佈：
<http://www.lcsd.gov.hk/lsb/b5/districts.php?ftid=47>

常用網站

香港政府一站通：<http://www.gov.hk>
明報通識網：<http://life.mingpao.com>
公民教育徑：<http://www.cpce.gov.hk>