



匡智元朗晨樂學校

常識科

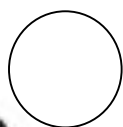
單元：健康與生活

主題：第二課 - 生活樂趣多

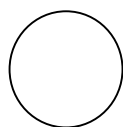
姓名：_____

班別：_____

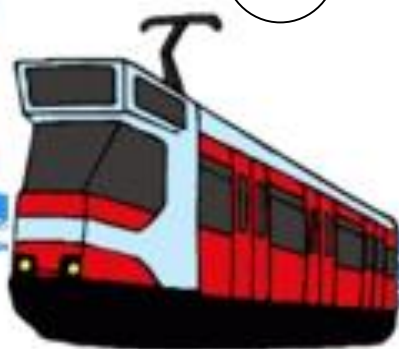
組別：CH (老師)



堂課



家課



一、適當的作息安排

14/12
(一)



晨晨能準時上學去。

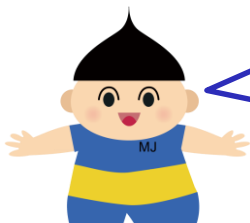
14/12
(一)



元元常常遲到。

為何元元常常遲到呢？
你們猜猜當中的原因





元元的生活習慣如何？哪些地方需要改善？

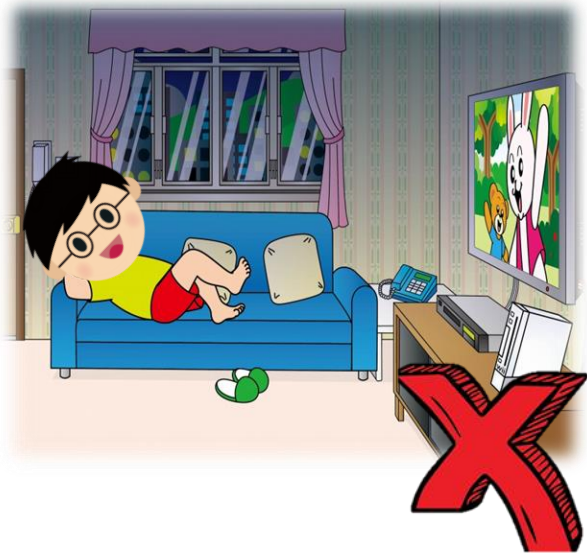


元元的日記



12月13日（日）

晴天



在深夜，我看卡通和到深夜不想睡覺。

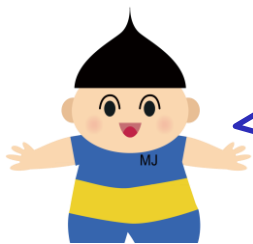
12月14日（一）

晴天



我沒有足夠休息，令我容易感到疲累，上學常遲到。

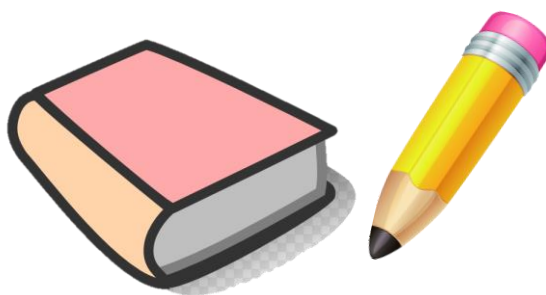




我們一起看看晨晨的日記，你們喜歡她的生活方式嗎？



晨晨的日記



12月13日（日）

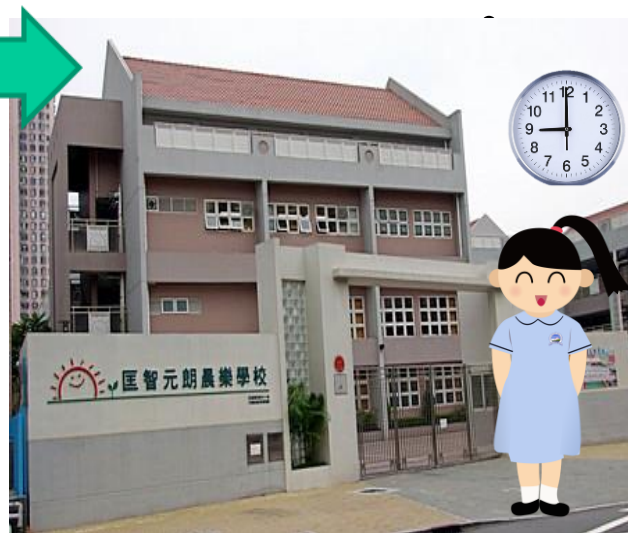
晴天



我能早睡早起，所以精力充沛。

12月14日（一）

晴天

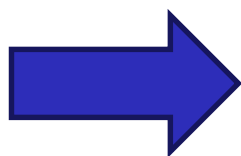


我有良好作息習慣，能早睡早起，並能準時上學！

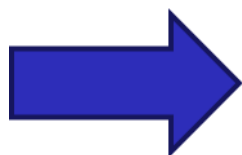
二、休息的方法



當我們感到疲累，可以怎樣做？



中午，我感到疲累時，我們可以**午睡**。



晚上，我感到疲累時，我們可以**睡覺**。

我們要有**充足的睡眠**，才能**精神飽滿**和保持**健康的**身體。



三、認識不同的餘暇活動

小明的活動時間表：



餘暇時間，小明可以做甚麼？



三、認識不同的餘暇活動



我喜歡看電視



我喜歡游泳



我喜歡玩玩具



我們要善用餘暇，參加不同的餘暇活動。
。你們喜歡做甚麼？

三、認識不同的餘閒活動



畫畫



做手工



看圖書



看電視

三、認識不同的餘閒活動



砌模型



參觀博物館



玩玩具



使用平板電腦
玩應用程式

三、認識不同的餘閒活動：運動



跑步



打球



做早操



踏單車



遠足



跳繩

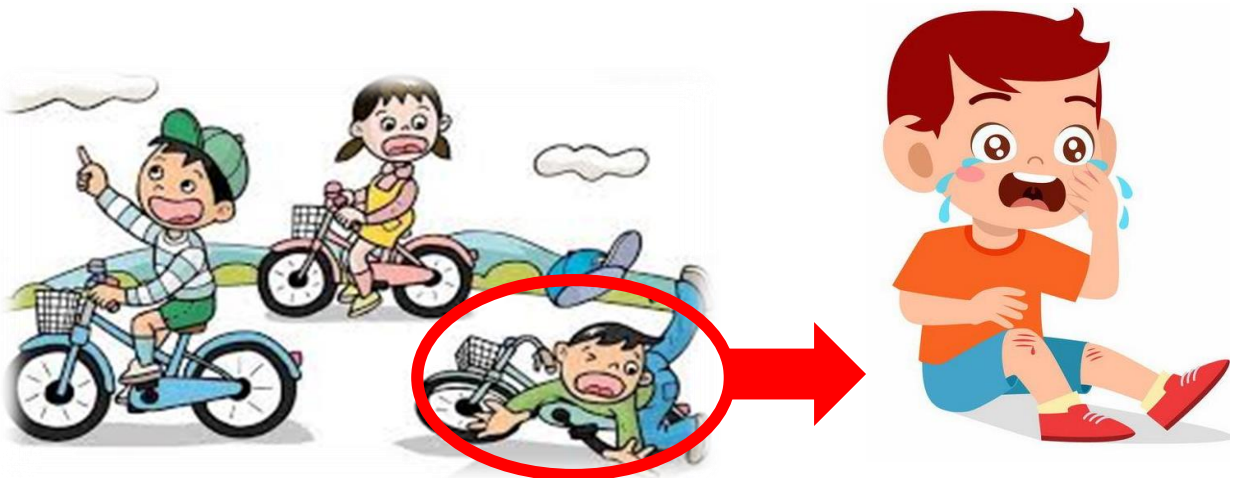


多做運動，身體會變得**強壯**！

四、活動時的安全守則



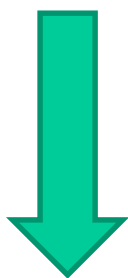
踏單車時，我們要戴上頭盔、護手肘和護膝。



若踏單車時沒有使用任何裝備，會較容易受傷。

四、活動時的安全守則

遠足時，我們要帶備甚麼東西呢？



行山杖



行山鞋



水樽



手提電話

四、活動時的安全守則



進行活動時，我們要注意安全。



攀爬樹木



追逐

進行活動時，不可**攀爬樹木**和**追逐**。

五、進行群體活動的規則



五、進行群體活動的規則



進行活動時，我們要聽從老師或工作人員的指示。



進行活動時，我們要遵守遊戲規則，輪次參與活動。