

## 幼稚園艾滋病病毒（HIV）預防教育

幼稚園課程包括學生在將來的 HIV 預防指導以及終身健康方面所需的基本概念和能力。

課程#	課程名稱	主題和能力重點	課程目的
1	健康意味著什麼？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解健康和感覺良好意味著什麼。</li> </ul>	該課程教導學生認識到有助於他們保持健康的行為，如喝水和吃健康食品。
2	生病意味著什麼？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：區分生病和健康。</li> <li>能力：確定在你生病時可以提供幫助和值得信賴的成年人。</li> </ul>	學生了解基本的感冒症狀以及他們可以採取的康復步驟，包括看醫生或去診所。
3	我們如何保持健康？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解保持身體健康的不同方式。</li> <li>能力：採取保持或改善健康的健康行為。</li> </ul>	學生了解有助於他們保持身體健康的習慣，例如洗手和刷牙。
4	人是怎麼會生病的？什麼是艾滋病病毒（HIV）？什麼是艾滋病（AIDS）？ <i>*可選擇退出的課程</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：細菌如何導致疾病。</li> <li>主題：了解容易傳染的疾病、難以傳染的疾病和不能從一個人傳染給另一個人的疾病之間的區別。</li> </ul>	學生學習什麼是細菌以及它們如何從一個人傳播到另一個人（如打噴嚏、咳嗽、觸摸）並進而造成疾病。學生還將學習 HIV 和 AIDS 的簡單定義，並了解到 HIV 是很難染上的。
5	當我們生病時，誰能幫助我們？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解在我們生病時可以幫助我們的不同人士和地方。</li> <li>能力：確定在你生病時可以提供幫助和值得信賴的成年人。</li> </ul>	學生學習如何確定在其生病時可以提供幫助和值得信賴的成年人。



## 一年級 HIV 預防教育

一年級課程包括學生在將來的 HIV 預防指導以及終身健康方面所需的基本概念和能力。

課程#	課程名稱	主題和能力重點	課程目的
1	我們如何可以保持健康？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：確定保持健康的做法。</li> <li>能力：設定有助於保持或改善健康的短期目標。</li> </ul>	在該課程中，學生學習識別基本的健康行為，例如洗手和吃健康食品。
2	疾病是如何從一個人傳給另一個人的？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解容易傳染的疾病、難以傳染的疾病和不能從一個人傳染給另一個人的疾病之間的區別。</li> <li>能力：採取預防疾病的健康行為。</li> </ul>	學生學到某些疾病容易傳染，其他疾病則不容易傳染。他們也將學習預防細菌傳播的基本方法。
3	什麼是病毒？病毒是如何進入身體而引致疾病的？ <i>*可選擇退出的課程</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解病毒是一種可以引起疾病的細菌以及病毒進入人體的方式。</li> <li>能力：採取保持或改善健康的健康行為。</li> </ul>	該課程向學生講解病毒是一種細菌，並講授細菌進入人體的不同方式。學生學習可以做些什麼來防止細菌進入自己或他人的身體。
4	我們的身體如何對抗病毒？為什麼我們的身體無法對抗 HIV？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解免疫系統以及 HIV 如何削弱它。</li> </ul>	學生複習 HIV 對免疫系統的影響以及 HIV 感染者如何保持健康。
5	當我們生病時，我們可以做些什麼來使身體好轉？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解在我們生病時的適當用藥。</li> <li>主題：理解當某人生病時家庭照顧及支援的重要性</li> <li>能力：識別可向其尋求幫助和值得信賴的成年人。</li> </ul>	學生了解醫療保健提供者如何在人們生病時向其提供幫助。他們也將學會識別值得信賴的成年人，在自己感到生病、受傷或對自己的身體和健康有疑問時向其尋求幫助。

## 二年級 HIV 預防教育

二年級課程包括學生在將來的 HIV 預防指導以及終身健康方面所需的基本概念和能力。

課程#	課程名稱	主題和能力重點	課程目的
1	孩子們可作出哪些健康選擇？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：確定健康和不健康的選擇。</li> </ul>	該課程教導學生如何確定保持健康的行為和能力，如喝水和吃健康食品。



Department of Education Office of School Wellness Programs

Think — Move — Achieve —

課程#	課程名稱	主題和能力重點	課程目的
		<ul style="list-style-type: none"> <li>能力：作出改善或保持健康的決定。</li> </ul>	
2	如果我們生病了會怎樣？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：確定人們可以做些什麼來預防和治療疾病。</li> <li>能力：採取預防疾病的健康行爲。</li> </ul>	本課程重點講解預防疾病的方法以及普通感冒如何影響 HIV 感染者與非 HIV 感染者。學生們也將了解到善待 HIV 感染者的重要性。
3	是什麼引致疾病的傳播？又是什麼可以預防疾病的傳播？  <i>*可選擇退出的課程</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：區分可以傳染的疾病和不會傳染的疾病，並確定細菌如何同時感染多人或傳播而導致疾病。</li> <li>能力：採取預防或減少細菌傳播的健康行爲。</li> </ul>	該課程探索可以傳染的疾病和不會傳染的疾病之間的區別，包括哪些類型的細菌是較容易感染上的（空氣傳播）和哪些是較難染上的（血源性傳播）。它也鼓勵學生養成健康的習慣，包括如何在血液周圍保持安全。
4	免疫系統在對抗疾病中扮演什麼角色？ HIV 如何影響免疫系統？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解免疫系統以及 HIV 如何削弱它。</li> </ul>	學生複習 HIV 的基礎知識、HIV 對免疫系統的影響以及 HIV 感染者如何保持健康。
5	人們在生病時的感受如何？其他人對他們有何感受？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解疾病如何對人造成影響以及其他人如何幫助病人感覺好些。</li> </ul>	學生了解醫療保健提供者如何在人們生病時向其提供幫助。他們也將學習如何識別值得信賴的成年人，在自己感到生病、受傷或對自己的身體和健康有疑問時向其尋求幫助。



## 三年級 HIV 預防教育

三年級課程包括學生在將來的 HIV 預防指導以及終身健康方面所需的基本概念和能力。

課程#	課程名稱	主題和能力重點	課程目的
1	我們是如何染上讓我們生病的細菌的？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解細菌如何進入身體並導致疾病。</li> <li>能力：採取預防疾病的健康行為。</li> </ul>	該課程解釋細菌如何可以從一個人傳給另一個人。學生學習如何預防疾病（咳嗽時捂住嘴、用手肘遮擋噴嚏、洗手等）。
2	身體如何對抗疾病？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解身體如何對抗疾病以及 HIV 對免疫系統的影響。</li> <li>主題：了解 AIDS 是 HIV 的後期階段。</li> <li>能力：採取預防疾病的行為。</li> </ul>	學生了解 HIV 和 AIDS 的區別。他們了解 HIV 和 AIDS 如何影響免疫系統，削弱身體對疾病的防禦能力。
3	HIV 如何影響免疫系統？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：區分健康免疫系統的功能和被 HIV 削弱的免疫系統。</li> <li>能力：採取有助於免疫系統的行為。</li> </ul>	學生複習免疫系統和 HIV 的基礎知識。他們了解 HIV 對免疫系統的影響以及改善免疫系統功能的健康行為。
4	人們可以作出的健康選擇有哪些？ <i>*可選擇退出的課程</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：區分健康和不健康的選擇。</li> <li>能力：作出保持或改善健康的決定。</li> </ul>	該課程探索學生所作的一些日常選擇以及這些選擇如何影響他們的健康。學生也將複習作決定的步驟並練習作出健康的選擇。
5	我們在遇到問題時獲得幫助	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：確定在有問題時在哪裏獲得幫助。</li> <li>能力：練習識別值得信賴的成年人並清楚地傳達需求。</li> </ul>	在該課程中，學生學習如何識別值得信賴的成年人。學生們集思廣益，思考當他們生病、受傷或受到惡劣對待時，他們可以安全地為自己或他人獲得幫助的方法。



## 四年級 HIV 預防教育

四年級課程包括學生在將來的 HIV 相關指導以及終身健康和對 HIV 感染者的同理心方面所需的基本概念和能力。

課程#	課程名稱	主題和能力重點	課程目的
1	是什麼引起的疾病？免疫系統如何保護身體使其免於疾病？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解感染鏈。</li> <li>能力：病後康復的基本自我護理方法。</li> </ul>	學生了解當身體感染了如麻疹之類的空氣傳播病毒時會發生什麼。他們也將學習疫苗如何幫助身體避免某些類型的疾病。
2	身體如何對抗疾病？HIV 如何影響免疫系統？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解免疫系統如何運作以及 HIV 如何對其產生影響。</li> </ul>	在本課程中，學生學習免疫系統如何運作以及 HIV 如何可以傷害它。學生將了解到 HIV 是無法治癒的。但是，有些治療方法可以幫助 HIV 感染者过上健康長壽的生活。
3	關於 HIV 傳播的常見誤區和事實是什麼？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：確定 HIV 如何傳播和不傳播。</li> </ul>	學生們了解到 HIV 僅能透過非常特定的行為而不是偶然接觸來傳播。他們也將了解有關 HIV 傳播的誤解是如何有害的。
4	我們能夠怎樣互相幫助來進行健康選擇？  <i>*可選擇退出的課程</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：確定採取健康行為的方法並鼓勵其他人也這樣做。</li> <li>能力：使用有效的溝通技巧來支持他人过上健康的生活並抵制同齡人的負面壓力。</li> </ul>	學生探索健康的習慣、積極和負面的有風險的行為以及同齡人壓力。他們練習使用拒絕技巧來避免負面風險並鼓勵他人作出健康的選擇。
5	我們如何可以在社區中找到資訊和幫助？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解可靠的健康資源的特點。</li> <li>能力：確定與健康相關的資訊和幫助的可靠資源。</li> </ul>	在該課程中，學生學習確定可靠和準確健康資源的步驟。



## 五年級 HIV 預防教育

五年級課程包括學生在將來的 HIV 相關指導以及終身健康和對 HIV 感染者的同理心方面所需的基本概念和能力。

課程#	課程名稱	主題和能力重點	課程目的
1	身體如何保護自己不受疾病侵襲？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：免疫系統如何運作以及 HIV 如何對其產生影響。</li> <li>能力：保護身體對抗細菌和疾病的基本習慣。</li> </ul>	學生學習什麼是 HIV 以及 它如何削弱免疫系統。
2	HIV 是如何傳播的？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：了解關於 HIV 傳播的誤解和事實。</li> <li>能力：就一個人可能感染和不可能感染 HIV 的方式與可信賴的成年人溝通。</li> </ul>	該課程探索 HIV 是如何從一個人傳給另一個人的。學生們了解到 HIV 僅能透過非常特定的行為而不是偶然接觸來傳播。
3	<p>*我們如何能夠減少自己有風險的行為？</p> <p><i>*可選擇退出的課程</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：負面和積極的有風險的行為及其後果。</li> <li>能力：使用決策程序來了解有風險的行為的可能結果。</li> </ul>	該課程探索人們冒積極的和負面的風險的原因。學生們學習考慮有風險的行為的利與弊的步驟。
4	HIV/AIDS 如何影響了社會？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：HIV 和 AIDS 如何已經改變了世界和影響了社區。</li> <li>能力：倡導人們可以避免 HIV 風險的方法以及支援 HIV 感染者。</li> </ul>	學生們將了解 HIV 和 AIDS 如何已經加強了人們對有風險的行為的認識。他們將了解為什麼將 HIV 錯誤定性為一種只影響某些人群的疾病是有害的。
5	哪些資源提供資訊和幫助？	<ul style="list-style-type: none"> <li>主題：確定獲取關於 HIV 和 AIDS 的資訊的可靠資源。</li> <li>能力：識別可信任的成年人與之談論 HIV 和 AIDS。</li> </ul>	該課程幫助學生了解，學習有關 HIV 傳播的科學事實有助於阻止病毒的傳播。

