

臺北市信義區博愛國民小學 113 學年度第一學期健體領域學習課程計畫

領域別	健康	節數	三年級上學期 共 21 節	師資	三年級教學團隊
課程架構圖	<pre> graph TD A["壹、健康一把罩"] --> B["一、我升上三年級了"] A --> C["二、我是 EQ 高手"] A --> D["三、健康保衛站"] A --> E["四、營養補給站"] B --> B1["1. 有什麼不一樣"] B --> B2["2. 我準備好了"] B --> B3["3. 我的好幫手"] B --> B4["4. 書包好主人"] C --> C1["1. 認識不同的情緒"] C --> C2["2. 情緒處理器"] C --> C3["3. 麥麥怎麼了"] C --> C4["4. 修復情緒再出發"] D --> D1["1. 同樂會"] D --> D2["2. 唉呀！生病了 ."] D --> D3["3. 醫師您好"] E --> E1["1. 吃當季、食在地"] E --> E2["2. 神奇的食物王國"] E --> E3["3. 請你跟我這樣吃"] </pre>				

課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2. 能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3. 能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6. 透過參與活動，認識並適應新環境。 7. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 8. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響，積極實踐書包減重。 9. 能在日常生活中展現促進健康的行為。 10. 能認識不同的情緒，遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 11. 能分辨有關同理心的事件。 12. 能運用「同理心」設身處地為他人著想。 13. 能適當紓發情緒知道調適情緒的方法。 14. 了解個人衛生習慣對健康的重要性並落實個人的良好衛生習慣。 15. 能認識傳染病，並積極預防傳染病。 16. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。 17. 認識住家附近的醫院及診所。 18. 能認識六大類食物所含的主要營養素。. 19. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。
學習重點	<p>• 學習表現</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>

· 學習內容	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Fb-II-3 正確就醫習慣。 Ea-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>
評量方式	實作評量