

# 臺北市信義區博愛國民小學 113 學年度第二學期健體領域學習課程計畫

領域別	健康	節數	三年級下學期，共 21 節	師資	三年級教學團隊
課程架構圖	<pre> graph TD     A["壹、健康齊步走"] --&gt; B["一、成長加油站"]     A --&gt; C["二、防災應變站"]     A --&gt; D["三、為健康把關"]     A --&gt; E["四、社區健康 GO"]      B --&gt; B1["1. 我的成長"]     B --&gt; B2["2. 成長萬事通"]     B --&gt; B3["3. 人生階段知多少"]     B --&gt; B4["4. 飲食建議小百科"]     B --&gt; B5["5. 我會做更多事了"]      C --&gt; C1["1. 發生火災了"]     C --&gt; C2["2. 燙傷怎麼辦"]     C --&gt; C3["3. 火場逃生小尖兵"]     C --&gt; C4["4. 讓家更安全"]      D --&gt; D1["1. 吃藥就醫停看聽"]     D --&gt; D2["2. 用藥過敏 ."]     D --&gt; D3["3. 藥局服務知多少"]      E --&gt; E1["1. 驚亂的社區"]     E --&gt; E2["2. 防疫小尖兵"]     E --&gt; E3["3. 社區動起來"] </pre>				
	<p>1. 能知道人的成長發育速度有個別差異並知道影響生長發育的因素。</p> <p>2. 能知道人生各階段發展的特徵。</p>				

課程目標	<p>3. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。</p> <p>4. 能知道不同成長階段的營養需求。</p> <p>5. 能關心自己及家人的飲食習慣。</p> <p>6. 能向家人宣導健康理念。</p> <p>7. 能認識火災會造成的災害。</p> <p>8. 能了解火災來臨時的減災整備方法。</p> <p>9. 能具備在火場逃生時的應變知識。</p> <p>10. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。</p> <p>11. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。</p> <p>12. 知道生病時，要找合格醫師診斷治療。</p> <p>13. 能了解正確就醫及用藥的重要性。</p> <p>14. 能認識自己社區的環境。</p> <p>15. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。</p> <p>16. 認識登革熱鼠疫極其防治方法</p> <p>17. 能知道維持社區環境整潔的好方法。</p>
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。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>

學習內容	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> <p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。</p> <p>Fb-II-3 正確就醫習慣。</p>
評量方式	實作評量