

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 LR A[壹、健康齊步走] --- B[一、成長加油站] A --- C[二、防災應變站] A --- D[三、為健康把關] A --- E[四、社區健康 GO] B --- B1[1. 我的成長] B --- B2[2. 成長萬事通] B --- B3[3. 人生階段知多少] B --- B4[4. 飲食建議小百科] B --- B5[5. 我會做更多事了] C --- C1[1. 發生火災了] C --- C2[2. 燙傷怎麼辦] C --- C3[3. 火場逃生小尖兵] C --- C4[4. 讓家更安全] D --- D1[1. 吃藥就醫停看聽] D --- D2[2. 用藥過敏] D --- D3[3. 藥局服務知多少] E --- E1[1. 髒亂的社區] E --- E2[2. 防疫小尖兵] E --- E3[3. 社區動起來] </pre> | | | | |
| | 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。 2. 能知道人生各階段發展的特徵。 | | | | |

| | |
|--------------------|--|
| <p>課程目標</p> | <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>4. 能認識火災會造成的災害。</p> <p>5. 能了解火災來臨時的減災整備方法。</p> <p>6. 能具備在火場逃生時的應變知識。</p> <p>7. 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>8. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。</p> <p>9. 知道生病時，要找合格醫師診斷治療。</p> <p>10. 能了解正確就醫及用藥的重要性。</p> <p>11. 能認識自己社區的環境。</p> <p>12. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。</p> <p>13. 認識登革熱鼠疫極其防治方法</p> <p>14. 能知道維持社區環境整潔的好方法。</p> |
| <p>學習重點</p> | <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 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。 Fb-II-3 正確就醫習慣。 |
| | 評量方式 | 實作評量 |