

嘉義市育人國小 100 學年度第 2 學期三年級健康領域第二次評量重點整理

1. 從事休閒運動，不但可以促進身體健康，紓解壓力，也可以增加生活樂趣。
2. 我們可以從以下管道，獲得有關休閒的資訊：電視、網路、雜誌、報紙。
3. 運動是很好的休閒方式，可以增進身體健康，也能聯繫家人和朋友之間的感情。
4. 小翔家人平日喜歡從事的休閒運動有：爸爸-和朋友打網球；媽媽-和鄰居健走；小翔-和同學騎腳踏車；姊姊-和同學打羽球；哥哥-和朋友打籃球等。
5. 參與社區的休閒活動可選擇自己喜愛的，不但有益身心，還能拓展人際關係，真是一舉兩得。
6. 如果有機會到現場觀賞運動比賽，應該怎麼做才能當個有水準的好觀眾：(1)穿戴整齊。(2)準時進場。(3)對號入座。(4)不妨礙他人觀賞。(5)保持場地清潔。
7. 當媽媽的卵子和爸爸的精子結合後，一個新生命就開始了。
8. 胎兒在媽媽的子宮裡成長發育，大約九個月後嬰兒就誕生了。
9. 剛出生的嬰兒生長速度很快，兩歲後逐漸穩定成長到童年期。
10. 在十歲到十五歲期間，男孩與女孩的身體會有不同的生理變化。
11. 一歲時，體重約是出生時的三倍；三歲學會說話，會和同伴一起玩樂；六歲生長速度暫時趨緩；十二歲時有些女孩發育較早，長得比男孩高；十五歲時女孩的胸部和腰部曲線較明顯，男孩的身型結實，身高也較高；二十歲身體幾乎發育完全。
12. 嬰兒的頭很大，頭長約為身長四分之一；長大成人後，頭長只有身長的八分之一。
13. 兄弟之間可能有不同的個性和興趣。
14. 身體的殘障，並不一定就會影響學習的成就，還是可以積極學習，並且得到好成績。
15. 在睡眠方面，我們每日至少要睡足八小時，且能早睡早起。
16. 在用餐方面，每天要能定時用餐，不挑食。
17. 從事正當的休閒運動，要選擇適當的場地，注意安全，以及保持愉快的心情從事活動。
18. 每天至少應該從事 30 分鐘的身體活動，或每週累積至少 210 分鐘的身體運動。
19. 運動的好處真不少，例如：(1)睡得好。(2)舒緩情緒。(3)促進身體新陳代謝。(4)增強體力。
20. 藥物除了能治病，也會對身體產生影響。例如有些感冒藥或抗過敏藥等會有嗜睡、降低注意力與反應能力的副作用。
21. 看病時，因個人體質不同，對藥物的反應的情形也不同。如果有特殊體質、對食物過敏或對藥物有過敏反應，要主動向醫生說明。
22. 領藥時，應主動告訴藥劑師領藥編號及姓名，以免領錯藥。
23. 請家人協助檢查拿到的藥和藥方所寫的是否一致。
24. 藥袋上的服藥說明，可以幫助我們瞭解：(1)藥物一天服用幾次。(2)飯前或飯後服用。(3)藥袋上有無藥局名稱及聯絡電話。
25. 各種藥物都有服用注意事項，就醫後，一定要遵照醫生處方用藥，才能保障用藥安全。

26. 服藥時，不可以用其他飲料代替白開水，以免影響藥效。
27. 若有不同病症，不可同時服藥，應間隔半小時以上。
28. 不可任意增減藥量。
29. 服藥後，若有不適或過敏反應，要立即停用並就醫。
30. 不在黑暗處服藥，取藥應再確認標示及日期。
31. 藥品雖然能治療疾病，但若使用不當也會危害健康。
32. 建立正確用藥方法和觀念，瞭解藥品的副作用，避免錯誤用藥都是很重要的。
33. 當我們飢餓時，需要吃食物補充體力；進食後，會產生飽足感。
34. 短時間內吃太多或吃太少，都對健康不好。
35. 定時定量吃三餐，才是良好的飲食習慣。
36. 均衡的飲食，是維護健康的好方法。
37. 稻米是台灣本土的主要糧食作物，多數家庭以米飯作為三餐的主食。
38. 台灣有許多特色的小吃，例如：淡水魚丸；宜蘭鴨賞；台南虱目魚；嘉義雞肉飯。
39. 外國也有許多特色的飲食，例如：韓國泡菜；印度咖哩；日本生魚片；美國漢堡。
40. 西式速食中，油、糖、鹽、蛋豆魚肉偏多，蔬果的分量很少；休閒飲料的含糖量往往過多，經常食用容易造成身體肥胖，增加罹患心臟並與高血壓等慢性疾病的機會。
41. 種植農作物，如果使用化學肥料和農藥，農作物的產量雖然增加，卻也破壞生態平衡，也傷害自己的健康。
42. 採用古早自然農耕法，可以種出乾淨無毒農作物，讓人們吃得健康又安心。
43. 農夫在到田裡養鴨，鴨子會吃雜草和蟲，鴨糞可當作肥料，稻子長得比較強壯，稻田又恢復生機。
44. 社區活動可以凝聚居民的情感及向心力。
45. 社區會因文化或地區的不同，所以舉辦的活動性質也不一樣。
46. 要知道社區活動的訊息，可以從以下管道得知：(1)口耳相傳。(2)公佈欄。(3)社區社團宣導。(4)社區網站。(5)社區廣播。(6)邀請函。(7)宣傳單。
47. 社區中有許多陪伴我們快樂成長的地方。例如：醫院提供疾病治療，讓人恢復健康；圖書館讓我們充實知識，提昇生活品質；市場提供我們營養食物的來源；學校是我們學習知識、活動身體的好地方；公園是大家休憩、運動，紓解壓力的場所。
48. 社區就像個大家庭，居民的感情融洽，互動關係良好，大家的生活就會更健康快樂。
49. 只要大家團結合作，為社區盡心力，社區環境一定會越來越美麗。
50. 當家中有大型廢棄物要丟棄時，可以通知清潔隊來幫忙處理。
51. 社區中的藥局、衛生所和醫院提供的服務有許多，例如：藥物諮詢、傷患急救、婦女子宮頸抹片檢查、健康檢查、疫苗施打等。
52. 我們應把握「小病到小醫院，大病才到大醫院」就診的原則。
53. 育人國小自治市幹部-健康局局長希望大家要多注意的是：(1)協助推廣健康飲食。(2)注意視力及牙齒保健。(3)多參與體能活動。
54. 育人國小自治市幹部-環保局局長希望大家要多注意的是：(1)做好資源回收工作。(2)協助環境整潔。(3)注意環保、衛生及節能等相關議題宣導。