

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(44)節			
課程目標	1. 培養獨立生活的自我照護能力。 2. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 3. 養成規律運動與健康生活的習慣。							
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A-1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-B-1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C-2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
課程架構脈絡								
教學期程	科目	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
					學習表現	學習內容		
第 1~7 週	健康	水域安全	7	認識水上安全標誌，及救生設備。	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的基本健康技能和生活技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知。 Gb-Ⅱ-1 戶外戲水的基本安全知識。	口頭評量 指認 觀察評量	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 安 E2 了解危機與安全。
	體育	健康好體能 1	7	願意從事日常身體活動，做出體適能活動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作的基本技能。	Ab-Ⅱ-1 簡易體適能遊戲。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪的基本動作。	觀察評量 實作評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 安 E6 了解自己的身體。安 E7 探究運動基本的保健。

第 8~14 週	健康	受傷不害怕	7	認識受傷時如何處置，學習簡易包紮。	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的基本健康技能和生活技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念。	CBa-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的簡易急救處理。 Fb-Ⅱ-2-2 生病時簡易自我照護的方法。	口頭評量 指認 觀察評量	安 E2 了解危機與安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。
	體育	你傳我接 1	7	願意從事日常身體活動，做出暖身動作及傳接球等動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作的基本技能。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、停球之手眼動作協調、力量及準確的控制。	觀察評量 實作評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 安 E6 了解自己的身體。安 E7 探究運動基本的保健。
第 15~22 週	健康	潔牙行動家	8	了解食物種類，並培養健康飲食好習慣。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題對個人及重要他人的影響。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的基本生活規範。 3a-Ⅱ-1 演練日常生活中常見的基本健康技能。 4a-Ⅱ-2 展現日常生活中增進個人健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	口頭評量 指認 觀察評量	品 E1 良好生活習慣與德行。
	體育	奧運小高手 1	8	願意從事日常身體活動，做出暖身動作及跳躍、傳接球等動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。	Ab-Ⅱ-1 簡易體適能遊戲。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。	觀察評量 實作評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

					3c- II-1 表現聯合性動作的基本技能。	Ia- II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪的基本動作。 Ga- II-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Hb- II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、停球之手眼動作協調、力量及準確的控制。		則。 安 E6 了解自己的身體。安 E7 探究運動基本的保健。
--	--	--	--	--	------------------------	---	--	------------------------------------

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(44)節			
課程目標	4. 培養獨立生活的自我照護能力。 5. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 6. 養成規律運動與健康生活的習慣。							
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A-1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-B-1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C-2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
課程架構脈絡								
教學期程	科目	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
					學習表現	學習內容		
第 1~7 週	健康	地震小小兵	7	認識地震口訣及避難動作	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的基本健康技能和生活技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	口頭評量 指認 觀察評量	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	體育	健康好體能 2	7	願意從事日常身體活動，做出體適能活動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動	Ab-Ⅱ-1 簡易體適能遊戲。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、	觀察評量 實作評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

					作的基本技能。	平衡與擺盪的基本動作。		安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
第 8~14 週	健康	急救小尖兵	7	認識受傷時如何處置，學習簡易包紮。	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的基本健康技能和生活技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念。	CBa-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的簡易急救處理。 Fb-Ⅱ-2-2 生病時簡易自我照護的方法。	口頭評量 指認 觀察評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
	體育	你傳我接 2	7	願意從事日常身體活動，做出暖身動作及傳接球等動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作的基本技能。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、停球之手眼動作協調、力量及準確的控制。	觀察評量 實作評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
第 15~22 週	健康	潔牙好習慣	8	了解牙齒相關疾病。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題對個人及重要他人的影響。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的基本生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現日常生活中增進個人健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	口頭評量 指認 觀察評量	品 E1 良好生活習慣與德行。

	體育	奧運小高手 2	8	願意從事日常身體活動，做出暖身動作及跳躍、接球等動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作的基本技能。	Ab-Ⅱ-1 簡易體適能遊戲。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪的基本動作。 Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、停球之手眼動作協調、力量及準確的控制。	觀察評量 實作評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
--	----	---------	---	-----------------------------	---	--	--------------	---

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。