

嘉義縣南新國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	六年級	課程設計者	吳建鋒	教學總節數 /學期(上/下)	40/上學期
年級 課程主題名稱	二鐵社		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類	
學校 願景	六育涵養，全人南新		與學校願 景呼應之 說明	一、透過游泳訓練，學會長泳技巧（魚式與蛙式），改善學生對於游泳的戒慎恐懼感。 二、給予學生多層次的田徑訓練內容，改善學生身體代謝率與肺部功能，進而強化身體機能、提昇反應敏捷度。 三、藉由二種不同的運動交叉訓練，改善孩子生活作息、減少 3C 產品使用時間，並且強化孩子自身免疫力、減少感冒次數。	
總綱 核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	一、具備良善游泳認知，發展魚式與蛙式的游泳技能。 二、探索核心機群運用在游泳技巧，實踐重心轉移技能在游泳技能的協助。 三、擬定自我的訓練計畫，掌握游泳與慢跑的高效率方法，創新思考訓練流程，在每次訓練當中提昇進度幅度。 四、具備察覺隊友的身體狀況，樂於與隊友保有默契互動，培養訓練扶持合作關係。	

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	呼吸練習	<p>活動一：「鼻子碰水就吐氣」 請學生在空氣中先用嘴巴吸一口氣、嘴巴嘟嘴鼓起，將頭慢慢沈入水中，當鼻子碰觸到水面時，由鼻子吐氣。</p> <p>活動二：韻律呼吸 反複操作活動一之後，開始加深頭部入水，從鼻子慢慢往上延伸到頭頂，反複進行，直到熟悉嘴巴與鼻子的呼吸交換，以及悶氣過程中的耳朵平衡。</p> <p>活動三：原地反複韻律呼吸 手扶岸邊、讓學生能夠以蹲姿下沉、進行韻律呼吸，一次十下，逐漸增加到 50 下。熟悉岸邊動作以後，開始以跳躍方式、在原地進行韻律呼吸。</p> <p>活動四：彈跳反複韻律呼吸 請學生以「蹲低、往前彈跳」的方式，進行韻律呼吸；在彈跳過程中，也讓學生練習手部撥水。距離為 25 公尺往返。</p>	健康與體育	<p>1c- III -1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>3a- III -1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1. 鼻子碰水就吐氣</p> <p>2. 原地韻律呼吸</p> <p>3. 反覆彈跳韻律呼吸</p>	<p>1. 了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。</p> <p>2. 流暢地操作原地韻律呼吸技能。</p> <p>3. 表現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調能力。</p>	<p>1. 頭部在水面上由淺至深（鼻子要能入水），嘴巴吸、鼻子吐的進行呼吸循環。</p> <p>2. 原地韻律呼吸 50 次。</p> <p>3. 跳躍式韻律呼吸 25 公尺往返。</p>	<p>韻律呼吸： https://www.lopo8.com/articlex/sport/896</p>	4 節
第(3)週 - 第(4)週	漂浮練習	<p>活動一：原地漂浮 教師說明身體漂浮於水面上的訣竅。藉由身體漂浮，能在水面上停留 5~8 秒鐘。</p> <p>活動二：身體配重漂浮 漂浮時，指導學生可以把雙</p>	健康與體育	<p>1c- III -1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d- III -1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>1. 原地漂浮</p> <p>2. 身體配重漂浮</p> <p>3. 漂浮後站立動作練習</p>	<p>1. 了解原地漂浮技能要素和基本運動規範。</p> <p>2. 了解身體配重漂浮技能的要素和要領。</p> <p>3. 流暢地操作基礎漂浮後站立動作練習技能。</p>	<p>1. 定點漂浮 3~5 秒。</p> <p>2. 測驗時，後腿不下沉。</p> <p>3. 漂浮五秒以後，能改變為站姿、起立。</p>	<p>漂浮： https://kknews.cc/news/5nmgk3.html</p>	8 節

		<p>手放在前方，手部往水裡下降 20~35 度，可以抬升下沉的腿部。反覆練習、讓學生掌握放鬆漂浮的要點，了解核心肌肉支撐漂浮動作。</p> <p>活動三：漂浮後站立</p> <p>教導學生漂浮結束時，使用手掌往下壓水，起身站立。此活動也讓學生練習游泳到一半、從泳姿轉換成立姿。</p>		3a- III -1 流暢地操作基礎健康技能。					
第(5)週 - 第(8)週	打水練習	<p>活動一：岸上打水</p> <p>老師說明腿部打水技巧。學生趴在岸邊個別指導腳板與大小腿角度。</p> <p>活動二：岸邊打水</p> <p>下水拉住邊牆、原地打水。</p> <p>活動三：浮板打水</p> <p>教師說明浮板使用方法，並且叮嚀將身體重心配放在浮板上頭，不要只是把浮板伸直。學生藉由浮板，能抬頭漂浮二公尺。試著用靠著浮板打水前進。</p> <p>活動四：打水細節調整</p> <p>教師針對小腿抬伸過高的學生，持續糾正改善。教師示範如何正確使用大腿帶動小腿去做動打水姿勢。提醒學生將重心前趴、改善腰部下</p>	健康與體育	<p>3a- III -1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 岸上打水 水下岸邊打水 浮板打水 	<ol style="list-style-type: none"> 流暢地操作基礎健岸上打水技能。 表現穩定的水下岸邊打水控制和浮板打水協調能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 使用浮板打水 5 公尺 使用浮板打水 5 公尺，二回合 使用浮板打水完成 25 公尺 	打水： https://www.donldon.com/archives/121533/121533	8 節

		沉的缺點。							
第(9)週 - 第(10)週	漂浮打水	<p>活動一：自主打水(免浮板) 教師示範拿掉浮板以後、藉由前幾週的漂浮，再加上打水動作漂浮出去。打水時，雙手平放在前方，往下斜放20~30度。</p> <p>活動二：打水抬頭換氣 教導學生：打水時將頭部往下探望、下巴壓平貼合胸口，如果即將耗光肺部空氣前，提早站起來，休息一會兒，繼續漂浮打水。如果動作熟悉，則進階到抬頭換氣、就不再站立。</p> <p>活動三：細節調整 教師指導學生避免因打水，而造成腕關節左右搖動。也提醒學生注意身體流線線條，保持直線狀態。</p>	健康與體育	<p>3a- III -1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4a- III -2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 自主打水</p> <p>2. 打水抬頭換氣</p>	<p>1. 流暢地操作基礎自主打水技能。</p> <p>2. 表現穩定的打水抬頭換氣控制和協調能力。</p> <p>3. 自我反省與修正促進打水抬頭換氣的行動。</p>	<p>1. 自主漂浮打水 25 公尺</p> <p>2. 打水時，完成抬頭換氣</p>	打水： https://www.donldon.com/archives/121533/121533	4 節
第(11)週 - 第(14)週	漂浮打水與划手	<p>活動一：複習打水 繼續熟悉打水動作。</p> <p>活動二：捷式划手練習 教師示範曲臂划手、划到大腿上側後，再將手肘前移、以三角肘的標準姿勢把手掌放回頭部前方，手掌入水以後，立即下沉 30 度。教師示範划手時、必須配合轉動身</p>	健康與體育	<p>3a- III -1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c- III -2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>1. 划手推水</p> <p>2. 漂浮打水與划手</p> <p>3. 長距離划手</p>	<p>1. 流暢地操作基礎健划手推水技能。</p> <p>2. 表現穩定的漂浮打水與划手控制和協調能力。</p> <p>3. 比較與檢視個人的長距離划手運動技能表現。</p>	<p>1. 打水出發、合併划手，能划手 4 次</p> <p>2. 打水加上划手，可以完成 25 公尺（中間可以休息）</p> <p>3. 划手後，能將手部平行的放回前方，再換另一手。</p> <p>4. 前手保持下沉、維持身</p>	划手： https://kknews.cc/zh-tw/sports/5a2bll.html	8 節

		<p>體軸心。</p> <p>活動三：漂浮打水+划手 教師示範從岸邊出發、身體趴平、踢水，接下來從左手划手、推水、抬肘、左手放回前下方；接著換右手。教師示範划手時，要能配合身體轉軸。</p> <p>活動四：長距離划手練習 要求學生能夠利用大腿夾具、完成 6~8 次的划手，然後站起來、休息後，再一循環。</p>					體平衡。		
<p>第(15)週 - 第(17)週</p>	<p>划手 換氣 與二 拍打 水</p>	<p>活動一：精熟核心轉軸 繼續複習踢水、划手、轉軸核心的配合動作。要求學生在划手時，逐漸減少踢水動作，以手掌推水搭配重心轉移，為前進動力。</p> <p>活動二：二拍打水 學生精熟後，教師示範：當左手掌往後推水時，左大腿帶動小腿做踢水動作，讓大腿形成「剪刀腳」姿勢。左手左腳的做動，會協助身體更容易轉軸，接著換成右手與右腳的結合。</p> <p>活動三：節奏協調 學生如果能順練做完六次划手動作與二拍打水的姿勢，</p>	<p>健康與體育</p>	<p>1d- III -2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3c- III -1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4a- III -2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>1. 核心轉軸</p> <p>2. 二拍打水</p> <p>3. 划手節奏協調</p>	<p>1. 比較自己或他人核心轉軸技能的正確性。</p> <p>2. 表現穩定的二拍打水控制和協調能力。</p> <p>3. 自我反省與修正划手節奏協調的行動。</p>	<p>1. 轉軸換氣一次（左右各一次）</p> <p>2. 完成右邊換氣</p> <p>3. 完成左邊換氣</p> <p>4. 換氣時不帶抬頭動作</p> <p>5. 能以二手換氣一次的節奏游完 25 公尺。</p>	<p>二拍打水： https://www.youtube.com/watch?v=oFQFGxH3o1g</p>	6 節

		教師示範換氣方法：請學生划完左手以後，當左手要放回水中時，右手立刻啟動動作，身體也要順應踢水而轉軸，頭部藉由轉軸、順勢翻轉半邊，將口鼻移動到水面上。如果學生無法順利換氣，教師可以要求學生把轉軸動作加強，讓頭部抬升的範圍加大。							
第(18)週 - 第(20)週	魚式 長泳 訓練	活動一：長泳技巧說明 教師說明長泳技巧，包含放鬆、有效換氣，以及減少不必要的動作。 活動二：動作細節調整 確實轉軸、推水，手部前放，讓重心可以隨著移動而前移。	健康與體育	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 長泳技巧培訓	1. 自我反省與修正長泳技巧的行動。 2. 比較與檢視個人的長泳技巧技能表現。	1. 能完成 200、400、600 公尺魚式捷泳。 2. 訓練當中，碰觸牆壁立即回頭。	長泳： https://www.youtube.com/watch?v=GhWlij7Vozk	6 節
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教科書 () ■自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)							
本主題是否融入資訊科技教學內容		<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)							
特教需求 學生 課程調整		※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1.							

2.

特教老師簽名：魏憶如、卓宜蔚、吳純玉、蔡依霖

普教老師簽名：吳建鋒