嘉義縣北美國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	六年級	年級課程 主題名稱	水中樂游游		課程設計者	陳玉怡	總節數/學期 (上/下)	42/上學期		
符合 彈性課 程類型	✓ 第二類✓ 社團課程□ 第四類 其他□ 本土語	一類 統整性探究課程 □主題 □專題 □議題*是否融入 □生命教育 □安全教育 □戶外教育 □均未融入(供統計用,並非一定要融入) 第二類 ☑ 社團課程 □技藝課程 四類 其他 □本土語文/臺灣手語/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習 □領域補救教學								
學校願景	品格、健康、國際、科技	、美感、在地	與學校願景呼 應之說明	 本課程以游泳教學為主,讓學生學習游泳技能與能增強 培養良好的運動習慣,養成健康的生活態度。 健康快樂學習、生活教育養成。 	注健康體位觀念。					
總綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習 全發展,並認識個人特質 能。 E-C1 具備個人生活道德 斷的能力,理解並遵守社 養公民意識,關懷生態環 E-C2 具備理解他人感受 動,並與團隊成員合作之	,發展生命潛 的知識與是非判 會道德規範,培 境。 ,樂於與人互	1 目標	 能結合游泳教學,訓練學生自救能力。 透過課程,認識水域安全知識,在生活中能判別水域安 透過課程活動,與同學互助合作學習,建立良好溝通與 		關規定,培養良好	的公民意識。			

	單元 名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 -		健康與體育 1a-Ⅲ-3 理解促進健康 生活的方法、資源與規 範。 1c-Ⅲ-1 了解運動技能 要素和基本運動規範。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動 精神和道德規範。	1. 課 則 2. 決 安 2. 決 安 3. 注 環 。	 了解水中運動技能的要素和要領。 比較自己或他人水中運動技能的正確性。 表現水中基本運動精神和道德規範。 	1. 能認識游泳池的環境。 2. 能做到在泳池中需要注意的安全 事項。	1. 泳池安全注意事項。	備用蛙鏡及 泳帽。 浮板。	4

第 (3) 水精 (6)	健康與體育 1b-Ⅲ-2 認識健康技能 和生活技能的基本步 驟。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動 精神和道德規範。	1. 腳不之正動。正確的自。出水出動	1. 流暢地操作基礎游泳技能。 2. 於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 從團體中自我反省與修正促進健康的行動	1. 能握浮板打水前進,不換氣 20 公尺。 2. 捷式徒手游泳可換氣四次以上前 進15公尺。	1. 教師先複習戲水活動的注意事項, 引起學生動機。 2. 練習: (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣	備用蛙鏡及 泳帽。 浮板。
第7 3 水精(12) 週	健康與體育 1b-Ⅲ-2 認識健康技能 和生活技能的基本步 驟。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動 精神和道德規範。	作 1. 腳不 2. 正動 3. 捷式氣 4. 換氣。打能彎能確作能 正動水中曲做打。做 確作母時直。出水 出 換。漂	1. 流暢地操作基礎游泳技能。 2. 於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 從團體中自我反省與修正促進健康的行動	1. 能握浮板打水前進,不換氣 25公尺。 2. 捷式徒手游泳可做到換氣五次以上,前進20公尺。 3. 能做到水母漂 30秒,每 10 秒換氣一次。	2. 練習:	備用蛙鏡及泳帽。浮板。
第 (13) - 第 (18) 週	健康與體育 1b-Ⅲ-2 認識健康技能 和生活技能的基本步 驟。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動 精神和道德規範。	1. 打水時	1. 流暢地操作基礎游泳技能。 2. 於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 從團體中自我反省與修正促進健康的行動	1. 捷式徒手游泳可做到換氣五次以上,前進25 公尺。 3. 能做到水母漂 60秒,每 10 秒換氣一次。 4. 能做到抓浮板以仰式踢腳打水前進 25公尺(含轉身)。	的注意事項,引起學生 動機。 2.練習:	備用蛙鏡及 泳帽。 浮板。

第 (19) 第 (21) 第 (21)	游泳認證	健康與體育 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 Gb-Ⅲ-1 水中自救方法、仰漂15 秒。	1. 水母 課 習 2. 習 3. 力 測驗	1. 了解水域活動的多樣性 2. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。	1. 能通過水母漂連續換氣 60 秒。 2. 能通過仰漂15 秒。 3. 能通過捷式換氣五次以上,前進 25 公尺。	練習: (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)水母漂練習 (4)仰漂練習 (5)游泳能力測驗	備用蛙鏡及 泳帽。 浮板。	6
教材	來源	□選用教材()	☑自編教材(請按單元條列敘明於教	學資源中)			
本主題 融入資 技教學	訊科	☑無融入資訊科技教學內□有融入資訊科技教學內)節 (以連結資訊科技議題為主)				
		※身心障礙類學生: ☑無	□有-智能	章礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、	自閉症()人、 <u>(/人數)</u>			
		※資賦優異學生: ☑無	□有- <u>(自行</u>	·填入類型/人數,如一般智能資優優異2人)				
特教需	·	※課程調整建議(特教老師	i填寫):					
生課程	調整	1. 課程不需調整						
		2.						
					特教老師姓名:			
					普教老師姓名:陳玉怡			

填表說明:

- (1)依照年級或班群填寫。
- (2)分成上下學期,每個課程主題填寫一份,例如:一年級校訂課程每週3節,共開社區文化課程1節、社團1節、世界好好玩1節三種課程,每種課程寫一份,共須填寫3份。

嘉義縣北美國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	六年級	年級課程 主題名稱	水中樂游游		課程設計者	陳玉怡	總節數/學期 (上/下)	40/下學期		
符合 彈性課 程類型	✓ 第二類✓ 社團課程□ 第四類其他□ 本土語	一類 統整性探究課程 □主題 □專題 □議題*是否融入 □生命教育 □安全教育 □戶外教育 □均未融入(供統計用,並非一定要融入) 第二類 ☑ 社團課程 □技藝課程 四類 其他 □本土語文/臺灣手語/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習 □領域補救教學								
學校願景	品格、健康、國際、科技	、美感、在地	與學校願景呼 應之說明	 本課程以游泳教學為主,讓學生學習游泳技能與能增強傾 培養良好的運動習慣,養成健康的生活態度。 健康快樂學習、生活教育養成。 	建康體位觀念。					
總綱核心養	E-A1 具備良好的生活習 全發展,並認識個人特質 能。 E-C1 具備個人生活道德 斷的能力,理解並遵守社 養公民意識,關懷生態環 E-C2 具備理解他人感受 動,並與團隊成員合作之	,發展生命潛 的知識與是非判 會道德規範,培 環境。 ,樂於與人互	目標	 能結合游泳教學,訓練學生自救能力。 透過課程,認識水域安全知識,在生活中能判別水域安全 透過課程活動,與同學互助合作學習,建立良好溝通與互 		關規定,培養良好	的公民意識。			

教學 進度			自訂 學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 1 週 - 第 4 週	泳池 安全 育	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	1. 遵守項規則 2. 注環境 次	1. 辨認游泳池的環境。 2. 說出在泳池中需要注意的安全事項。	1. 能認識游泳池的環境。 2. 能做到在泳池中需 要注意的安全事項。	 1. 泳池安全注意事項。 2. 事前準備水中活動用具:浮板 3. 教師先複習戲水活動的注意事項,引起學生動機。 	備用蛙鏡及 泳帽。 浮板。	8

		健康與體育	1. 打水時	1. 了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。	1. 能做到仰漂握浮板打水前進25	1. 教師先複習戲水活動的注意事項,	備用蛙鏡及	
		1b-Ⅲ-1 理解健康技能	腳能伸直	2. 流暢地操作原地韻律呼吸技能。	公尺。	引起學生動機。	泳帽。	
		和生活技能對健康維護	不彎曲。	3. 表現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調	2. 能做到捷式徒手游泳換氣五次以	2. 練習:	浮板。	
**		的重要性。	2. 能做出	能力。	上、前進 25 公尺以上。	(1)暖身操		
第		1b-Ⅲ-2 認識健康技能	正確打水	4. 使學童具有水中自救生基本知能,學習游泳	3. 能做到水母漂 60秒,每 10 秒換	(2)韻律呼吸 20 次		
(5)		和生活技能的基本步驟。	動作。	基本識。	氟一次。	(3)岸邊打水		
週	快樂	2c-Ⅲ-1 表現基本運動	3. 能做出	5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。		(4)握浮板打水前進		0
-	海豚	精神和道德規範。	捷式正確			(5)捷式換氣		8
第		3d-Ⅲ-1 應用學習策	換氣動			(6)水母漂練習		
(8)		略,提高運動技能學習效	作。			(7)仰漂練習		
週		能。	4. 水母漂					
			換氣					
			5. 仰漂練					
			羽百					
		健康與體育	1. 打水時	1. 了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。	1. 能做到仰漂握浮板打水前進25	1. 教師先複習戲水活動的注意事項,	備用蛙鏡及	
		1b-Ⅲ-1 理解健康技能	腳能伸直	2. 流暢地操作原地韻律呼吸技能。	公尺。	引起學生動機。	泳帽。	
		和生活技能對健康維護	不彎曲。	3. 表現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調	2. 能做到捷式徒手游泳換氣五次以	2. 練習:	浮板。	
第		的重要性。	2. 能做出	能力。	上、前進 25 公尺以上。	(1)暖身操		
(9)		1b-Ⅲ-2 認識健康技能	正確打水	4. 使學童具有水中自救生基本知能,學習游泳	3. 能做到水母漂 60秒,每 10 秒換	(2)韻律呼吸 20 次		
		和生活技能的基本步驟。	動作。	基本識。	氣一次。	(3)岸邊打水		
週	快樂	2c-Ⅲ-1 表現基本運動	3. 能做出	5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。		(4)握浮板打水前進		8
第	海豚	精神和道德規範。	捷式正確			(5)捷式換氣		0
矛		3d-Ⅲ-1 應用學習策	換氣動			(6)水母漂練習		
(19)		1 12 2 41 11 11 11 11 11	作。			(7) 仰漂練習		
(12)		略,提高運動技能學習效	11				l l	
(12) 週		略,提高運動技能學習效 能。	4. 水母漂					
			. •					
			4. 水母漂					

		健康與體育	1. 打水時	1. 了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。	1. 能做到捷式徒手游	1. 教師先複習戲水活動	備用蛙鏡及			
		1b-Ⅲ-1 理解健康技能	腳能伸	2. 流暢地操作原地韻律呼吸技能。	泳換氣五次以上、前	的注意事項,引起學生	泳帽。			
		和生活技能對健康維護	直不彎	3. 表現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調	進 25 公尺以上。	動機。	浮板。			
		的重要性。	曲。	能力。	2. 能做到水母漂 60	2. 練習:				
a-h-		1b-Ⅲ-2 認識健康技能	2. 能做出	4. 使學童具有水中自救生基本知能,學習游泳	 秒,每 10 秒換氣	(1)暖身操				
第		和	正確打	基本識。	一次。	(2)韻律呼吸 20 次				
(13)		生活技能的基本步驟。	水動	5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。	3. 能做到仰漂划水前	(3)岸邊打水				
週	快樂	2c-Ⅲ-1 表現基本運動	作。		進 25 公尺。	(4)握浮板打水前進				
_	海豚		3. 能做出			(5)捷式換氣		8		
第		3d-Ⅲ-1 應用學	捷式正			(6)水母漂練習				
(16)		習策略,提高運	確換氣			(7) 仰漂練習				
週		動技能學習效	動作。							
		能。	4. 水母漂							
		,,,	換氣							
			5. 仰漂練							
			羽首							
		健康與體育	1. 水母	1. 流暢地操作基礎健划手推水技能。	1. 能做到仰漂握浮板打水前進25	練習:	備用蛙鏡及			
第		2c-Ⅲ-3 表現積極參	漂練習	2. 表現穩定的漂浮打水與划手控制和協調能	公尺。	(1)暖身操	泳帽。			
(17)		與、接受挑戰的學習態	2. 仰漂	力。	2. 能做到捷式徒手游泳換氣五次以	(2)韻律呼吸 20 次	浮板。			
週	45 Y	度。	練習	3. 比較與檢視個人的長距離划手運動技能表	上、前進 25 公尺以上。	(3)水母漂練習				
-	游泳	Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動	3. 游泳	現。	3. 能做到水母漂 60秒,每 10 秒換	(4)仰漂練習		8		
第	認證	作、藉物游泳前進、游泳	能力測驗		氣一次。	(5)游泳能力測驗				
(20)		前進15 公尺(需換氣三	4. 游泳							
週		次以上) 與簡易性游泳比	接力競賽							
		賽。								
教材	來源	□選用教材()	☑自編教材(請按單元條列敘明於教	學資源中)					
本主題	是否	☑無 融入資訊科技教學內	 I							
融入資		□有 融入資訊科技教學內)節 (以連結資訊科技議題為主)						
技教學	2內容			障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、	5 明点 () () () (数)					
					目闭征()八、 <u>(/八数)</u>					
特教需	求學	※資賦優異學生: ☑無 □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):								
生課程		1. 課程不需調整	/ /\ m# /							
		1. 卟仁小而则正								
		2.								
		2.			特教老師姓名:					