

三、嘉義縣祥和國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	四年級	年級課程 主題名稱	游泳小健將	課程 設計者	四年級教師群	總節數/學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	國際寰宇展視野 人文科技 show 時代	與學校願景呼 應之說明	1. 本課程以游泳教學為主，讓學生學習游泳技能與強健體魄。 2. 培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度，show 出健康的一面，展現新一代的活力。				
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 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	1. 透過模仿與實際練習，學習到游泳的技能，能夠促進身心健康發展。 2. 透過課程，認識水域安全知識，在生活中能判別水域安全與否，遵守水域活動的相關規定，培養良好的公民意識。 3. 透過課程活動，與同學互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。				

教學 進度	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
----------	----------	-------------------	------------	------	-------------	----------------	------	----

<p>第 (1) 週 - 第 (2) 週</p>	<p>尊重</p>	<p>國 1-II-4 根據話語情境，分辨內容是否切題，理解主要內容和情感，並與對方互動。</p> <p>國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>國 5-II-8 運用預測、推論、提問等策略，增進對文本的理解。</p> <p>藝 1-II-6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。</p>	<p>1. 觀賞影片—助人與尊重。</p> <p>2. 討論與分享影片的內 容。</p> <p>3. 繪本—臭小羊!呆頭 鵝!</p> <p>4. 四格漫畫創作。</p> <p>5. 作品分享與展出四格 漫畫時，能樂於提供自 己看法。</p>	<p>1. 認真參與學習活動、工 作及遊戲，展現積極投入 的行為。</p> <p>2. 能透過討論，了解與整 理自己與他人的意見。</p> <p>3. 能展現尊重的態度。</p>	<p>1. 能分別舉例說明尊重與不尊 重的行為。</p> <p>2. 能專心聆聽他人發表。</p> <p>3. 上台分享報報告時專注參與 討論並發表自己的看法。</p>	<p>1. 影片-助人與尊重 https://www.youtube.com/watch?v=JluKvE5t1jo&list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLg1VivNhBNrrq</p> <p>2. 問題討論</p> <p>3. 繪本-臭小羊!呆頭鵝!導讀繪本並運用提問等閱讀策略增進學生對本本的了解。</p> <p>(1)如果有人撞到你卻不立即跟你道歉，你有什麼感覺?</p> <p>(2)說「對不起」跟尊重有什麼關係?</p> <p>(3)你最近一次不尊重人是什麼時候?原因是什麼?你用什麼方式表達不尊重?你對別人表達尊重的方式有哪些?</p> <p>(4)你對朋友和陌生人表達尊重的方式不同嗎?你覺得必須要先喜歡某個人，才能尊重他嗎?</p> <p>(5)當有人在不了解你或不給你機會的情況下，就論斷你，你有什麼感覺?</p> <p>4. 分組討論與報告</p> <p>(1)三人一組，分享彼此感到不受尊重的一次經驗，描述當時的狀況及感受。接著每組派一位代表向全班報告，</p> <p>(2)第一階段：報告其中一位組員發生的事件，以及牽動的情緒，</p> <p>(3)第二階段：詢問其他同學是否能透過話語或行動，來幫助那位當事人。</p> <p>(4)記錄下討論內容並以四格漫畫的形式呈現出來。</p> <p>5. 上台分享報告</p>	<p>1. 影片 https://www.youtube.com/watch?v=JluKvE5t1jo&list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLg1VivNhBNrrq</p> <p>2. 繪本臭小羊!呆頭鵝!</p>	<p>2</p>
--	-----------	--	---	---	--	--	---	----------

<p>第 (3) 週 - 第 (6) 週</p>	<p>海狗</p>	<p>健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>自然與生活科技 ah-II-1 透過各種感官了解生活週遭事物的屬性。 綜 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p>	<p>1. 認識泳池環境。 2. 游泳基本技能及運動正確方法。 3. 游泳運動時須注意相關安全事項。 4. 團體遊戲競賽活動。 5. 了解水中浮力等科學素養 6. 小組分享促進健康的方法心得。</p>	<p>1. 能辨認游泳池的環境。 2. 能說出在泳池中需要注意的安全事項。 3. 能做出水下悶氣 5 秒。 4. 能做出韻律呼吸。 5. 能做出打水動作。 6. 能積極參與團體競賽。 7. 能了解水中浮力與水力學等相關科學知識。 8. 能說出促進健康的方法並與同儕分享。</p>	<p>1. 能說出游泳池環境各個區域的作用。 2. 能做到在泳池內遵守安全知識。 3. 能在水下悶氣 5 秒。 4. 能做出韻律呼吸。 5. 能做出打水動作。 6. 能與同儕分享健康的生活態度與方法。</p>	<p>1. 暖身操 2. 帶領學生認識的環境 3. 宣導游泳安全知識 4. 韻律呼吸:有規律之一沉一浮之呼吸，動作宜自然並放鬆。方法為吸一口氣後，雙手上舉，掌心向上撥水，雙足伸直下沉，下沉之深度約 10-20 公分即可。然後掌心向下，雙手由身體兩邊下壓上浮同時吐氣，如此反覆行之。 5. 仰漂:其要點為深吸一口氣後，頭部後仰，雙手向兩旁成大字狀，掌心向上，或雙手再慢慢向頭上方併攏挺胸，全身放鬆，頭部後仰，加重背部重力更能浮起，以胸部為支持的槓桿。 6. 踩水:踩水方式有四種，但其原則在於踩水以下肢的動作為主；頭露出水面，雙手由胸前向兩側做搖櫓划水。划水時，手掌應與水面略成 45°角，以產生阻力增加身體浮力。 7. 將游泳與科學原理相結合。讓學生在體驗水中的浮力後再介紹科學原理如浮力、水力學和身體在水中運動時的力學原理等相關科學知識。 8. 遊戲:搭火車 分組競賽活動-水中扶肩前進</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板</p>	<p>4</p>
<p>第 (7) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>海狗</p>	<p>健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>1. 練習基本動作—暖身操、韻律呼吸等。 2. 持浮板蹬牆打水練習。 3. 蹬牆打水並前進 25 公尺（中間可停下）。 4. 團體遊戲—水中數學。</p>	<p>1. 練習基本動作—打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能了解持浮板打水前進的要領。 4. 能遵守上課規則和團體運動比賽之規則。</p>	<p>1. 能持浮板蹬牆打水前進 25 公尺（中間可停下）。 2. 能在團體活動中找出數字卡。</p>	<p>【準備活動】 1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。 2. 事前準備水中活動用具:浮板 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 3. 分組練習: (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)持浮板蹬牆壁打水 手持浮板，腳尖打直打水練習。 4. 團體遊戲—水中數學 5. 健康的生活方式-教導學生如何保持健康的生活方式，並將游泳視為一種有益的運動活動。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 數字卡</p>	<p>4</p>

<p>第 (11) 週 - 第 (14) 週</p>	<p>海狗</p>	<p>健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 藝術與人文 3-II-5 能透過藝術表現形式，認識與探索群己關係及互動。 1-III-7 能構思表演的創作主題與內容。</p>	<p>1. 練習基本動作—暖身操、韻律呼吸、漂浮打水等。 2. 滑水分解動作教學。 3. 水中連續動作練習，持浮板蹬後，雙腳打水前進以右手划水 25 公尺來回（中間可停下）來回三趟。 4. 團體遊戲—海狗游泳。</p>	<p>1. 能練習基本動作—持浮板打水前進的要領。 2. 能做出正確划水打水前進動作。 3. 能遵守上課規則和團體運動比賽之規則。</p>	<p>1. 能持浮板蹬牆打水前進 25 公尺（中間可停下） 2. 能認識海狗式的分解動作並進行比賽。 3. 能透由身體活動探究自己的運動潛能。 4. 能主動探究身體的運動潛能。</p>	<p>【準備活動】 1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。 2. 事前準備水中活動用具:浮板 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 3. 分組練習: (1)暖身操 (2)悶氣 15 秒 (3)漂浮打水 手夾著頭往前伸直，腳尖打直打水練習。體會打水的推進力。手夾著頭可以使身體的重心往下部移動，有助於身體浮起。 (4)划水練習 (5)手持浮板練習打水前進 (6)連續動作—蹬牆打水前進，來回三趟 4. 團體遊戲—海狗游泳 (一)分組競賽活動 *放置長形板凳於水中，練習海狗式 (二)小組分享心得與發表對健康的運動潛能之看法。 5. 藝術創作-藉由水中的活動讓學生練習各種泳式的動作,小組藉由各種泳式的創作來表達各組的創意創作團體運動。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>	<p>4</p>
<p>第 (15) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>海狗</p>	<p>健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 海 E15 認識家鄉常見的河流與海洋資源，並珍惜自然資源。 海 E16 認識家鄉的水域或海洋的汙染、過漁等環境問題。</p>	<p>1. 練習基本動作—暖身操、韻律呼吸、漂浮打水等。 2. 練習手拿浮板划水前進。 3. 水中換氣教學—手持浮板蹬後，雙腳打水前進，並以左右划手各兩次後換氣一次。 4. 團體遊戲—水中尋寶</p>	<p>1. 能練習基本動作—划水前進的動作要領。 2. 能做出正確的換氣動作。 3. 能樂於參與水中團體遊戲。 4. 能遵守上課規則和團體運動比賽之規則。</p>	<p>1. 能學會水中換氣動作。 2. 能遵守規則的參與團體遊戲。 3. 能透由身體活動探究自己的運動潛能。</p>	<p>【準備活動】 1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。 2. 事前準備水中活動用具:浮板 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 3. 分組練習: (1)暖身操 (2)悶氣 15 秒 (3)滑水練習 (4)換氣練習 4. 團體遊戲—甕中捉憋 (一)分組競賽活動 *水中尋寶 5. 綜合分享-教導學生關於水資源保護和水域生態保育的重要性。學生可以參與水域清潔活動，學習如何保護水域環境。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 多種小玩具</p>	<p>4</p>

<p>第 (19) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>美國飛魚-菲爾普斯</p>	<p>國 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 國 2-II-5 與他人溝通時能注重禮貌，並養成說話負責的態度。 國 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。 藝 1-II-6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。 藝 2-II-7 能描述自己和他人的作品的特徵。</p>	<p>1. 影片欣賞—美國飛魚 2. 在討論與分享 3. 專題報告--我心目中的游泳選手。 4. 分享報告。</p>	<p>1. 觀賞影片時能專注地聆聽與欣賞影片內容。 2. 在討論報告中能注意溝通時的禮貌並能養成說話負責的態度。 3. 能認真參與專題報告活動。 4. 能上台分享自己的專題報告。</p>	<p>1. 能舉例說出菲爾普斯成功的行為。 2. 能專注參與討論並發表自己的看法。 3. 能說明成功的人具備何種特質。 4. 能分享自己的報告並欣賞自己和同儕的作品特徵。</p>	<p>1. 影片播放介紹菲爾普斯片段 2. 問題討論 菲爾普斯為什麼能拿下奧運 23 面游泳金牌？他成功的關鍵是什麼？ 3. 「心目中的游泳選手」創作活動 (1)分組讓孩子們進行個人創作 (2)選一位心目中的游泳選手，把他畫出來。 (3)發表與分享-請學生說說看，為什麼他是你心目中的游泳選手？他參加了哪些游泳比賽？克服了哪些困難？ 4. 統整活動-向孩子們解釋游泳選手的概念，是指以游泳為比賽項目的運動員。 5. 探討游泳對身心健康的影響。學生可以研究游泳對壓力緩解和情緒管理的益處，並學習如何應用游泳作為一種心理健康的輔助療法。</p>	<p>1. 介紹菲爾普斯影片 2. 圖畫紙</p>	<p>2</p>
<p>教材來源</p>	<p><input type="checkbox"/>選用教材 () <input type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>							
<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><input 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)</p>							
<p>特教需求學生課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙(2)人、自閉症(1)人 ※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有- (一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 游泳安全知識宣導建議搭配圖片、實際場域照片、警示符號等圖象，加深學生印象。 2. 部分肢體行動受限學生，水下悶氣、韻律呼吸等實作，可以先在岸上，以臉盆裝水模擬練習。 3. 游泳池水位較深，建議視學生能力，在水裡放防水長板凳，讓學生可站立於板凳上參與活動，確保頭部能露出水面。 4. 建議視學生能力給予充足護具，如手持浮板、浮力腰帶、手臂游泳圈等 5. 實作指令宜簡短明確，一次給予 1-2 個指令。 6. 蹬牆漂浮需多加留意四肢力量較弱的學生安全。</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：葉迎盈、劉瑞德 普教老師姓名：蘇采屏、蔡雅玲、賴思如、王思婕</p>							

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。

年級	四年級	年級課程主題名稱	游泳小健將	課程設計者	四年級教師群	總節數/學期(上/下)	20/下學期
符合彈性課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校願景	國際寰宇展視野 人文科技 show 時代	與學校願景呼應之說明	1. 本課程以游泳教學為主，讓學生學習游泳技能與強健體魄。 2. 培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度，show 出健康的一面，展現新一代的活力。				
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 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	1. 透過模仿與實際練習，學習到游泳的技能，能夠促進身心健康發展。 2. 透過課程，認識水域安全知識，在生活中能判別水域安全與否，遵守水域活動的相關規定，培養良好的公民意識。 3. 透過課程活動，與同學互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。				

三、嘉義縣祥和國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

教學進度	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
------	------	---------------	--------	------	------------	------------	------	----

<p>第 (1) 週 - 第 (4) 週</p>	<p>從 齒 保 健 康 L e t , s G o</p>	<p>健 1b-II-1 認識健康技能和 生活技能對健康維護的重要 性。 健 1d-II-2 描述自己或他人 動作技能的正確性。 健 2a-II-2 注意健康問題所 帶來的威脅感與嚴重性。 健 3d-II-1 運用動作技能的 練習策略。 健 4a-II-2 展現促進健康的 行為。 綜合 1a-II-1 展現自己能力、興趣 與長處，並表達自己的想法和 感受。</p>	<p>1. 認識牙菌斑與對牙 齒的影響。 2. 使用顯示劑檢視口 腔牙菌斑分佈情 形。 3. 觀察影片中的口腔 問題並討論。 4. 體驗不用牙齒吃東 西，探討牙齒對人的重 要性。</p>	<p>1. 能使用顯示劑，幫助自己了解是否將牙 齒刷乾淨。 2. 能覺察個人口腔的健康狀況。 3. 能說出牙菌斑侵害牙齒的過程。 4. 能說出有牙齒與無牙齒的區別。 5. 能執行愛護牙齒的生活習慣。</p>	<p>1. 能說出牙菌斑對牙齒的傷害。 2. 能正確使用顯示劑。 3. 寫下牙菌斑侵害牙齒的過程。 4. 能說出沒有牙齒的不方便。 5. 能說出 3 項愛護牙齒的行動。</p>	<p>1. 牙菌斑顯示劑的使用 步驟 1：像往常一樣刷牙和用牙線清潔牙齒。 步驟 2：於口腔內滴入 3-4 滴顯示液，並用舌頭將其塗抹在 口腔周圍以及牙齒和牙齦上。切記：不要吞下它。步驟 3： 小心吐出唾液，然後用水漱口 2-3 次。 步驟 4：會發現剩餘的染色於牙齒上。 步驟 5：徹底刷牙並用牙線清潔牙垢，去除牙齒上方的染劑 顏色。直到完全乾淨為止。 2. 牙齒怎麼流血了 3. 甜蜜陷阱 4. 無齒，行不行 5. 口腔保健飲食指導：討論健康飲食對口腔健康的重要性，介 紹一些對牙齒有益的食物和飲料，以及應該避免或限制的食物 和飲料。提供一些飲食建議，例如減少糖分攝入、多食用蔬果 和含鈣食物等。 6. 問題解答和討論：給予參與者機會提問和討論口腔保健相關 的問題。回答他們的問題，提供進一步的解釋和建議。 7. 口腔健康檢查：安排一位口腔醫生或牙齒護理師參加活動， 進行口腔健康檢查，並提供個別的口健康建議和指導。 8. 資源分享：提供參與者有關口腔保健的資源，例如小冊子、 海報或網上資源，讓他們在活動結束後繼續學習和實踐口腔保 健。</p>		
--	--	---	---	---	--	---	--	--

<p>第 (5) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>海 龜</p>	<p>健 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>健 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>健 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>自然科學</p> <p>pc-II-1 能專注聆聽同學報告，提出疑問或意見。並能對探究方法、過程或結果，進行檢討。</p> <p>pc-II-2 能利用簡單形式的口語、文字或圖畫等，表達探究之過程、發現。</p>	<p>1. 練習仰漂 15 秒。</p> <p>4. 2. 左右划手各兩次後換氣一次前進。</p>	<p>1. 能辨認游泳池的環境。</p> <p>2. 能說出在泳池中需要注意的安全事項。</p> <p>3. 能做出水下悶氣 5 秒。</p> <p>4. 能做出韻律呼吸。</p> <p>5. 能做出打水動作。</p> <p>6. 能仰漂 15 秒。</p>	<p>1. 能說出游泳池環境各個區域的作用。</p> <p>2. 能做到在泳池內遵守安全知識。</p> <p>3. 能在水下悶氣 5 秒。</p> <p>4. 能做出韻律呼吸。</p> <p>5. 能做出打水動作。</p> <p>6. 能仰漂 15 秒。</p>	<p>1. 暖身操</p> <p>2. 帶領學生認識游泳池的環境（更衣室、浴室）</p> <p>3. 宣導游泳安全知識（需要穿著完整游泳服裝、不可于游泳池內奔走）</p> <p>4. 韻律呼吸:有規律之一沉一浮之呼吸，動作宜自然並放鬆。方法為吸一口氣後，雙手上舉，掌心向上撥水，雙足伸直下沉，下沉之深度約 10-20 公分即可。然後掌心向下，雙手由身體兩邊下壓上浮同時吐氣，如此反覆行之。</p> <p>5. 學生可以學習水的浮力原理，了解身體在水中的漂浮和沉浸狀態，並應用這些知識來改善游泳技巧。</p> <p>6. 仰漂:其要點為深吸一口氣後，頭部後仰，雙手向兩旁成大字狀，掌心向上，或雙手再慢慢向頭上方併攏挺胸，全身放鬆，頭部後仰，加重背部重力更能浮起，以胸部為支持的槓桿。</p> <p>7. 自然科學介紹-浮力和仰漂的關係</p> <p>8. 小組進行探究與討論</p> <p>9. 分享報告</p> <p>10. 岸邊打水遊戲大比拚</p>		
---	----------------	---	---	---	---	--	--	--

<p>第 (11) 週 - 第 (14) 週</p>	<p>海龜</p>	<p>健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 數學 n-II-4 解決四則估算之日常應用問題。 n-II-5 在具體情境中，解決兩步驟應用問題。 綜合 3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。</p>	<p>1. 練習 15 秒水母漂。 5. 2. 左右划手各兩次後換氣前進至少兩次。</p>	<p>1. 能水母漂 15 秒。 2. 能左右划手各兩次後換氣前進至少兩次。</p>	<p>1. 能做出水母漂動作。 2. 能做出滑水動作。 3. 能在划水前進中換氣兩次。</p>	<p>1. 暖身操 2. 韻律呼吸 20 次 3. 水母飄:水母漂其要點在吸氣和呼氣時，頭部的動作，和身體的姿勢，重點在於要讓身體盡量放鬆。 4. 划水練習 5. 分組進行比賽-和數學的計算相結合，請學生進行游泳速度和時間計算 6. 學生可以學習如何計算游泳的速度和時間，使用數學概念如距離、時間和速率。他們可以進行游泳速度的測量和計算，並探討不同游泳姿勢對速度的影響。 7. 報告與分享</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>	<p>4</p>
<p>第 (15) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>海龜</p>	<p>健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 藝術與人文 3-II-5 能透過藝術表現形式，認識與探索群己關係及互動。 綜合 3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。</p>	<p>1. 練習水母漂 連續換氣 30 秒。 2. 左右划手各兩次後換氣前進至少三次。</p>	<p>1. 水母漂連續換氣 30 秒 2. 左右划手各兩次後換氣前進至少三次。 3. 游泳姿勢的練習</p>	<p>1. 能做出水母漂動作並換氣 30 秒。 2. 能在划水前進中換氣三次。</p>	<p>1. 暖身操 2. 悶氣 15 秒 3. 水母漂連續換氣 4. 漂浮打水 8m 5. 划水練習 6. 小組表演-分組進行創作, 請學生融入表現和美感的元素。他們可以學習如何優雅地展示游泳技巧, 並理解運動在身體動作和姿勢中的美學價值。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>	<p>4</p>

<p>第 (19) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>海 龜</p>	<p>健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>健 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p> <p>健 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>綜合</p> <p>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p>	<p>1. 練習水母漂 連續換氣 60 秒。</p> <p>2. 左右划手各 兩次後換氣前進 15 公尺。</p>	<p>1. 水母漂連續換氣 60 秒。</p> <p>2. 左右划手各兩次後換氣 前進 15 公尺。</p>	<p>1. 能做出水母漂 並連續換氣 60 秒。</p> <p>2. 左右划手各兩次後換氣，並前進 15 公尺。</p>	<p>1. 暖身操</p> <p>2. 漂浮打水 10m</p> <p>3. 划水練習</p> <p>4. 水母漂換氣練習</p> <p>5. 游泳能力測驗</p> <p>6. 創意道具介紹-請學生利用上課中所介紹不同的游泳技術工具和設備，如浮板、蛙鏡和手蹼。讓學生學習這些工具和設備的正確使用方法，並理解它們對游泳技能和效果的影響。</p> <p>7. 創意泳賽-請學生利用不同技術與道具進行游泳比賽。</p> <p>8. 分享與心得報告。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p>	<p>2</p>
--	----------------	--	---	--	--	---	---	----------

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)

本主題是否融入資訊科技教學內容 無 融入資訊科技教學內容 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：無 有-智能障礙(1)人、學習障礙(2)人、自閉症(1)人

※資賦優異學生：無 有- (一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 游泳安全知識宣導建議搭配圖片、實際場域照片、警示符號等圖象，加深學生印象。
2. 部分肢體行動受限學生，水下悶氣、韻律呼吸等實作，可以先在岸上，以臉盆裝水模擬練習。
3. 游泳池水位較深，建議視學生能力，在水裡放防水長板凳，讓學生可站立於板凳上參與活動，確保頭部能露出水面。
4. 建議視學生能力給予充足護具，如手持浮板、浮力腰帶、手臂游泳圈等
5. 實作指令宜簡短明確，一次給予 1-2 個指令。
6. 若學生能力尚無法做到漂浮打水 10m，可彈性調整為上肢扶著岸邊，原地漂浮打水。

特教老師姓名：葉迎盈、劉瑞德
普教老師姓名：蘇采屏、蔡雅玲、賴思如、王思婕

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。

