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	三年級	年級課程 主題名稱	水上逍遙遊、親	水樂游游	課程設計者	邵政忠	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	□第一類 統整性探究課程 □主題 □專題 □議題 ☑第二類 ☑ 社團課程 □技藝課程 □第四類 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	歡親水活動,重視水域安全,並具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。					
總綱核心素養	E-A2 具備探索問題的思考 體驗與實踐處理日常生活 E-C1 具備個人生活道德的 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	問題。 [知識與是非判會道德規範,培] 完 完 完 完 完 完 完 完 完 完 完 完	課程目標	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能,增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。					

教學			自訂	學習目標	表現任務(評量內容)	學習活動	教學資源	節數
進度		學習表現	學習內容			(教學活動)		
	泳池	1a-Ⅱ-2 了解促進健康	1. 遵守上課	1. 能了解水中運動技能的要素和要領。	1. 能認識游泳池的環境。	1. 泳池安全注意事項。	備用蛙鏡及	
第	安全	生活的方法。	各項規則。	2. 能比較自己或他人水中運動技能的正確	2. 能做到在泳池中需要注意的安全	2. 事前準備水中活動用具:浮板	泳帽。	
(1)	知多	1c-Ⅱ-1 認識身體活動	2. 注意游泳	性。	事項。	3. 教師先複習戲水活動的注意事項,	浮板。	
週	少	的動作技能。	池環境安	3. 能表現水中基本運動精神和環境安全規		引起學生動機。		
_		ld-Ⅱ-1 認識動作技能	全。	範。				8
第		概念與動作練習的策。						
(4)		3c-Ⅱ-2 透過身體活						
週		動,探索運動潛能與表						
		現正確的身體活動。						
	熟悉	1a-Ⅱ-2 了解促進健康	1. 水中環境	1. 了解水中環境與水中運動技能的要素和要	1. 能作出水中環境適 應的漂浮動	1. 暖身操	一、體驗池或	
第	水性	生活的方法。	適應	領。。	作步驟 2. 能遵守團體規範及 自主	2. 韻律呼吸及水母漂	泳池水深	
(5)		1c-Ⅱ-1 認識身體活動	2. 團體規範	2. 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	反覆練習 3. 能漂浮打水、能使用	3. 蹬牆漂浮練習(5 公尺)	100-120 公	
週		的動作技能。	3. 健身運動	3. 能流暢地操作基礎游泳技能。	浮粄打水 4. 能在水面下用鼻子 吐	3. 閉氣漂浮打水練習	分。	
_		ld-Ⅱ-1 認識動作技能	4. 基礎打水		氣	4. 水中吐氣及站立		8
第		概念與動作練習的策。				5. 閉氣浮粄打水練習		
(8)		3c-Ⅱ-2 透過身體活				6. 調整動作		
週		動,探索運動潛能與表						
		現正確的身體活動。						

第(9) - 第(12) 週	呼巧	健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康 生活的方法。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動 的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能 概念與動作練習的策。 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。	1. 腳不2. 正動3. 式氣4. 氣5. 打能彎能確作能正動水中曲做打。做確作母漂亮 人名	1. 能流暢地操作基礎游泳技能。 2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 能從團體中自我反省與修正促進健康的行動	1. 能作出水中環境適 應的漂浮動作步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能漂浮打水、能使用浮板打水 4. 能在水面下輕鬆吐氣5. 能使用浮板打水及換氣	2. 連續韻律呼吸 10 次 3. 蹬牆漂浮練習(6 公尺)	一、體驗池 或泳池水深 100-120 公 分。 二、浮板或各 式浮具(數量 同學生人 數)。	8
第 (13)	自救抗	健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康 生活的方法。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動 的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能 概念與動作練習的策 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。	1. 腳不2. 正動3. 式氣4. 氣5. 小打能彎能確作能正動水 仰深水伸曲做打。做確作母 漂練	1. 能流暢地操作基礎游泳技能。 2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 能從團體中自我反省與修正促進健康的行動	1. 能夠以身體漂在水中想像成水母在水中游泳的動作。 2. 想像成水母能夠漂在水中任由水漂流前進。 3. 練習水母漂時留意自己與同學間的安全距離。	2. 浮板抬頭打水換氣 12 公尺	一、親水池 或泳池水深 60-80 公 分。 二、浮腰(數 量)。	8
第 (17)		1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策。 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。		1. 能流暢地操作基礎游泳技能。 2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能學會水中環境適 應及自救的 動作步驟 2. 能學會游泳基本技 巧 3. 能遵守團體規範	1. 暖身操 2. 浮板抬頭打水換氣 12 公尺 3. 水母漂 4. 閉氣自由式 5. 仰式打水 6. 扶牆打水換氣 7. 調整動作 8. 水中趣味遊戲	一、親水池 或泳池水深 60-80 公 分。	10
教材: 本主題 融入資 技教學	是否	□選用教材 (□無 融入資訊科技教學內□有 融入資訊科技教學內□		□自編教材(請按單元條列敘明於教)節(以連結資訊科技議題為主)	(學資源中)			

特教需求學	※身心障礙類學生:☑無 □有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、多重障礙-在家教育()(/人數) ※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)
生課程調整	※課程調整建議(特教老師填寫): 無
	特教老師姓名:
	普教老師姓名:邵政忠

四、嘉義縣北美國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4)

年級	三年級 主題名稱	親水樂游游		課程設計者	邵政忠	總節數/學期 (上/下)	40/下學期		
	☑第二類☑社團課程□技藝課程□第四類其他□本土語文/臺灣手語/新住	第一類 統整性探究課程 □主題 □專題 □議題 「第二類 ☑ 社團課程 □技藝課程 「第四類 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	喜歡親水活動,重視水域安全,並具備從事多元水域休閒活動的知識	歡親水活動,重視水域安全,並具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。					
總綱 核心素 養	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-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	·、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能,增進健康與體育的素養。 ·、養成規律運動與健康生活的習慣。 ·、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						

教學	單元	連結領域(議題)/	自訂	學習目標	表現任務(評量內容)	學習活動	教學資源	節數
進度	名稱	學習表現	學習內容	字百日保	农况任務(計重內各)	(教學活動)	教字貝 源	即数

	適應	健 體	Gb-I-1	1. 了解游泳池安全與衛生常識。	1. 能理解並說出「蹲」、「跳」、	活動一:螃蟹走路	一、體驗池或
	水性	1a-Ⅱ-2 了解促進健康	游泳池安	2. 認識並能完成水中遊戲、水中閉氣與韻律	「踩」等動作順序。	(一)持浮條原地練習水中跳躍動作。	泳池水深 70
		生活的方法	全與衛生	呼吸與藉物漂浮。	2. 能雙手攀附、雙腳跳、踩後穩定	(二) 持浮條練習水中跳躍時,可讓	-90 公分。
		1c-Ⅱ-1 認識身體活動	常識。		於池壁上。	學生「下壓」浮條產生支撐的浮力。	二、浮條
		的動作技能	Gb-I-2		3. 能攀附池壁,做出横向移動的動	(三讓學生練習持浮條跳躍前進。	(數量同學生
		ld-Ⅱ-1 認識動作技能	水中遊		作技能。	(四)攀附池壁,自水中跳起後雙腳撐	人數)。
		概念與動作練習的策略	戲、水中		4. 能攀附池壁,做出原地「蹲」、	於池壁上,橫向移動如螃蟹行動。	三、臂圈
第		3c-Ⅱ-2 透過身體活	閉氣與韻		「跳」。5. 能說出持浮條於水中做	活動二:水中跳跳	(數量同學生
(1)		動,探索運動潛能與表	律呼吸與		出「蹲」、「跳」移動的動作要	(一)攀附池壁原地練習水中跳躍動	人數)。
週		現正確的身體活動	藉物漂		領。	作。	
_			浮。		6. 能做出持浮條水中前後行走。	(二)持浮條練習水中跳躍時,可讓學	8
第						生「下壓」浮條產生支撐的浮力。	
(4)						(三)讓學生練習持浮條跳躍前進或橫	
週						移等行動。	
7.4						(四)熟悉動作後,讓學生徒手操作,	
						並於水中躍起時增加雙手下壓的動	
						作,以增加躍起時的浮力。	
						活動三:水中競走	
						(一)練習原地交互抬腳及跨步慢走。	
						(二)以不同速度在水中行走不同距	
						離,訓練身體在水中的適應與平衡能	
						力。	

	呼吸	健體	Gb- I -1	1. 了解游泳池安全與衛生常識。	1. 能認識水中閉氣的口訣與動作要	活動一:一起洗臉趣	一、體驗池或
		1a-Ⅱ-2 了解促進健康	游泳池安	2. 認識並能完成水中遊戲、水中閉氣與韻律	· 領。2. 能與好友分享玩水經驗,並	(一)口訣講述	泳池水深70
		生活的方法	全與衛生	呼吸與藉物漂浮。	展現認真參與的學習態度。3. 能完	1. 學生沿著牆邊排好,保持適當間隔	-90 公分。
		 1c-Ⅱ-1 認識身體活動	常識		成將水淋溼臉部及頭部之連續動		二、勺子或可
		的動作技能	Gb- I -2		作。	2. 教師說明並示範閉氣的基本口訣:	 舀水的器具。
		1d-Ⅱ-1 認識動作技能	水中遊		4. 能認識嘴巴吐氣的口訣與動作要	吸、閉、吐、啪。	
		概念與動作練習的策略	戲、水中		· 領。5. 能在水中以嘴巴平穩地吐出	 (1)吸:吸氣—嘴巴吸氣。	
		3c-Ⅱ-2 透過身體活	閉氣與韻		 氣泡達五秒以上。	 (2)閉:閉氣—鼻子、嘴巴閉緊緊。	
		動,探索運動潛能與表	律呼吸與		6. 能完成水中閉氣之完整動作,達	 (3)吐:吐氣-鼻子、嘴巴慢慢吐氣。	
		現正確的身體活動	藉物漂		五次以上。	(4) 啪:嘴巴露出水面後,喊出	
			浮。			「啪!」,鼻子較不易吸入水。	
						3. 引導學生複誦閉氣的口訣。	
						(二)小組練習	
						1. 練習一:由老師示範並說明捧水洗	
						臉、洗頭之動作,學生可自行練習也可	
						與老師、同學練習,鼓勵學生要認真參	
Arts						與捧水洗臉活動。	
第						2. 練習二:較不怕水之學生,可給予勺	
(5)						子或可舀水之器具,幫助其淋溼臉部	
週						及頭部。	8
第						活動二:我會吹泡泡	O
(8)						(一)口訣講述	
週						1. 學生沿著牆邊排好,保持適當間隔	
7.3						距離。	
						2. 教師說明並示範嘴巴吐氣的基本口	
						訣:快吸、慢吐。	
						(1)快吸一嘴巴吸氣。	
						(2)慢吐—緩慢地吐氣。	
						3. 引導學生複誦嘴巴吐氣的口訣。	
						(二)小組練習	
						1.練習一:水中蠟燭-想像水面上有	
						三排蠟燭,引導學生以吹蠟燭之方	
						式,在水面上練習以嘴巴慢慢吐氣,鼓	
						勵學生要認真參與練	
						習活動。	
						2. 練習二:泡泡世界-以吹泡泡之方	
						式,引導學生將嘴巴低於水面練習嘴	
						巴吐氣,製造穩定大小的氣泡。	
						活動三:水中123	
						(一)口訣講述	

						1. 學生沿著池邊排好,並保持適當間		
						隔距離。		
						2. 教師說明並示範閉氣的基本口訣:		
						吸、閉、吐、啪。		
						(1)吸:氣-嘴巴吸氣。		
						(2)閉:閉氣-鼻子、嘴巴閉緊緊。		
						(3)吐:吐氣-鼻子、嘴巴慢慢吐氣。		
						(4)啪:嘴巴露出水面後,喊出「啪!」,		
						鼻子較不易吸入水。		
						3. 引導學生複誦閉氣的口訣。		
						(二)小組練習		
						1. 學生以分組方式進行閉氣練習,循		
						序漸進地從口、鼻,將頭部沒入水		
						中,5 至10 秒,鼓勵學生認真參與並		
						至少完成五次以上之練習。		
	水面	健體	Gb-I-2	1. 能了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規	1. 能辨識三種以上,可漂浮及不可	活動一:認識漂浮物	一、木桶。	
第	援助	1a-Ⅱ-2 了解促進健康	水中遊	範。	漂浮之物品。	(一)利用水桶或是臉盆將物品置於水	二、木板。	
(9)		生活的方法	戲、水中	2. 能流暢地操作原地韻律呼吸技能。	2. 能主動參與活動與討論、表現積	面上,讓學生了解什麼是漂浮物。	三、浮筒。	
週		1c-Ⅱ-1 認識身體活動	閉氣與韻	3. 能展現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協	極的學習態度。	(二)鼓勵並提醒學生認真參與「認識	四、球(排球、	
_		的動作技能	律	調能力。		漂浮物」活動。	籃球、足球	8
第		1d-Ⅱ-1 認識動作技能	呼吸與藉	4. 能具有水中自救生基本知能,學習游泳基		(三)使用可漂浮的物品與不可漂浮的		
(12)		概念與動作練習的策略	物漂浮。	本識。		物品在水面上做比較,並注意相關安		
週		3c-Ⅱ-2 透過身體活		5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行		全。	六、水桶。	
		動,探索運動潛能與表		為。			七、盆子。	
		現正確的身體活動					八、塑膠袋。	
	水面		Gb-I-2	1. 能了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規	1. 能辨識三種以上,可漂浮及不可		一、木桶。	
第	援助	1a-Ⅱ-2 了解促進健康	水中遊	範。	漂浮之物品。	(一)利用水桶或是臉盆將物品置於水	二、木板。	
(13)		生活的方法	戲、水中	2. 能流暢地操作原地韻律呼吸技能。	2. 能主動參與活動與討論、表現積	面上,讓學生了解什麼是漂浮物。	三、浮筒。	
週		1c-Ⅱ-1 認識身體活動	閉氣與韻	3. 能展現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協	極的學習態度。	(二)鼓勵並提醒學生認真參與「認識		
_		的動作技能	律	調能力。		漂浮物」活動。	籃球、足球	8
第		1d-Ⅱ-1 認識動作技能	呼吸與藉	4. 能具有水中自救生基本知能,學習游泳基		(三)使用可漂浮的物品與不可漂浮的		
(16)		概念與動作練習的策略	物漂浮。	本識。		物品在水面上做比較,並注意相關安		
週		3c-Ⅱ-2 透過身體活		5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行		全。	六、水桶。	
		動,探索運動潛能與表		為。			七、盆子。	
		現正確的身體活動					八、塑膠袋。	

	-10 Hz	/	Gb-I-2	1 化フ知自了以上以上与西丰丘甘土泻利用	1 化四切分化公山上只两丛化田。	江和,围台洒兴	助政业士			
	水中			1. 能了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規	1. 能理解並能說出水母漂的作用。	活動一:團身漂浮	一、體驗池或			
第	自救	1a-Ⅱ-2 了解促進健康	水中遊	範。	2. 在水中做出團身漂浮10 秒。	(一)深吸氣憋氣後將臉埋入水中,身				
(17)		生活的方法	戲、水中	2. 能流暢地操作原地韻律呼吸技能。	1. 能理解並能說出手抱浮板漂浮的	體前頃,雙腳略向上提起,此時身體背	-90 公分。			
週		1c-Ⅱ-1 認識身體活動	閉氣與韻	3. 能展現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協	正確抱持位置。	部會漂在水中。	二、浮腰			
10		的動作技能	律呼吸與	調能力。	2. 能雙手抱(握)浮板漂浮。	(二)身體團屈身後,兩手可環抱膝關	(數量同學生	0		
-		ld-Ⅱ-1 認識動作技能	藉物漂浮	4. 能具有水中自救生基本知能,學習游泳基		節或自然向下伸直。	人數)。	8		
第		概念與動作練習的策略		 本識。		(三)漂浮過程宜閉氣進行。	三、浮板			
(20)		3c-Ⅱ-2 透過身體活		5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行						
週		動,探索運動潛能與表		為。						
		現正確的身體活動								
教材:		□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-智能障	章礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自	閉症()人、多重障礙-在家教育(人)(/人數)				
		※資賦優異學生: ☑無	□有- (自行	方填入類型/人數,如一般智能資優優異2人)						
 特教需	求學	※課程調整建議(特教老師								
生課程	, , ,									
		2.								
	特教老師姓名:									
		普教老師姓名:邵政忠								

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。