

嘉義縣南新國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-下學期

年級	五年級	課程設計者	五年級教師團隊	教學總節數 /學期(上/下)	40 節/ 下學期
年級 課程主題名稱	水牛傳薪物產豐		符合校訂 課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 <input 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 品格、食農、資訊、國際、美學、健康		與學校願 景呼應之 說明	一、透過水果和香草植物的栽植與觀察紀錄，進而認識水果、香草的美食和加工品，學習料理和製作生活手工品，發展食農教育，引導學童六育均衡發展。 二、藉由探索和規劃家鄉水虞厝，運用蒐集、觀察、記錄、實作、合作等學習方式，以充分發展學生潛能，並培養孩童認同在地文化。 三、透過水上自救和悠遊字在，不但增進學童身體健康和品格涵養，培養孩童成為全人南新。	
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-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 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、透過體驗與實踐，能具備探索家鄉水虞厝先民與這片土地交織的古今故事，與思考水果、香草與土地的互動與關係，建立問題解決的正確態度。 二、藉由水果、香草的料理和手工製作，培養學童多元感官的發展，藝術鑑賞的素養，進而將美感帶入日常生活。 三、透過小組合作栽種香草、水果以及家鄉史料探究，理解他人感受，樂於和同學互動並與組內成員合作之素養。	

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	漢字百寶箱-有恆為成功之本	1. 播放上課所需DVD (1)說「筆」上 (2)說「筆」下 (3)說「月」 (4)蓮子的故事 2. 利用討論、發表的方式讓學生明白文字演變與故事的內容。 3. 發學習單並說明重點 4. 說明作文：有恆為成功之本寫作大綱。	國語文	2-III-5 把握說話內容的主題、重要細節與結構邏輯。 5-III-11 大量閱讀多元文本，辨識文本中議題的訊息或觀點。 6-III-3 掌握寫作步驟，寫出表達清楚、段落分明、符合主題的作品。	1. 筆、月、DVD。 2. 筆、月等文本、漢字的造字與演變。 3. 筆、月等漢字的相關文化故事。 4. 作文：有恆為成功之本寫作大綱。	1. 專心觀看筆、月、DVD。 2. 閱讀筆、月等文本，辨識筆、月的造字與演變。 3. 參與討論，把握說話內容的主題，了解筆、月等漢字的相關文化故事。 4. 掌握寫作步驟，並瞭解作文寫作大綱，寫出符合主題的作品。	1. 能專注觀看 DVD。 (1)說「筆」上 (2)說「筆」下 (3)說「月」 (4)蓮子的故事 2. 能參與分組討論、發表，明白文字演變與故事的內容。 3. 能注意聆聽重點並習寫學習單。 4. 能專注聆聽作文：有恆為成功之本寫作大綱。	1. 「悠遊字在」DVD。 2. 說「筆」學習單。 3. 說「月」學習單。 4. 作文：有恆為成功之本寫作大綱。	4
			綜合活動	2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。					
第(3)週 - 第(5)週	香草的生活應用	<b>活動一：香草萃取 (2節)</b> 藉由簡報，讓學生認識香草的三種萃取方法，並且讓學生實作以酒精萃取法萃取澳洲茶樹精油。  <b>活動二：香草手工皂製作 (2節)</b> 透過簡報展示香草手工香皂的製作程序，並且讓學生利用皂基、食用色素和上次上課所萃取的澳洲茶樹精油來製作香草手工皂。  <b>活動三：香草料理(2節)</b> 透過簡報說明「香草野菇雞肉炒飯」的製作過程，並且讓學生實際操作體驗「香草野菇雞肉炒飯」的製作並且分享香草美食。	國語文	1-III-1 能夠聆聽他人的發言，並簡要紀錄。 2-III-2 從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。 2-III-6 結合科技與資訊，提升表達的效能。	1. 香草萃取法的認識與實作。 2. 香草手工皂製作法的認識與實作。 3. 香草料理製作法的認識與實作。	1. 認識多種香草並且取得萃取之。 2. 學會製作皂基手工皂並注意安全。 3. 能與同儕討論食材搭配方法並且完成實用的食譜。	1. 能說出香草萃取法的種類並完成酒精萃取法的實作。 2. 能認識手工皂製作程序並完成香草手工皂實作。 3. 能記錄「香草野菇雞肉炒飯」的食譜並依步驟與同學分工合作完成香草料理的製作。	1. <a href="https://blog.xuite.net/talk2herb/nick/120319604-%E5%90%84%E7%A8%AE%E9%A6%99%E8%8D%89%E7%B2%BE%E6%B2%B9%E7%9A%84%E8%90%83%E5%8F%96%E6%96%B9%E5%BC%8F">https://blog.xuite.net/talk2herb/nick/120319604-%E5%90%84%E7%A8%AE%E9%A6%99%E8%8D%89%E7%B2%BE%E6%B2%B9%E7%9A%84%E8%90%83%E5%8F%96%E6%96%B9%E5%BC%8F</a> 各種香草的萃取方式 2. <a href="https://kknews.cc/zh-tw/fashion/axo2y2j.html">https://kknews.cc/zh-tw/fashion/axo2y2j.html</a> DIY教你自製精油皂 3. <a href="https://tomax241l.pixnet.net/blog/post/66750960-%E3%80%90%E5%B0%8F%E7%A3%A8%E5">https://tomax241l.pixnet.net/blog/post/66750960-%E3%80%90%E5%B0%8F%E7%A3%A8%E5</a>	6
			生活	2-I-5 運用各種探究事物的方法和技能，對訊息做適切的處理，並養成動手做的習慣。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。 7-I-4 能為共同的目標訂定規則或方法，一起工作					

				並完成任務。				<a href="https://www.tbocc.gov.tw/Explore/">%9D%8A%E3%80%91%E7%99%BE%E6%90%AD%E9%A6%99%E8%8D%89-%E5%89%B5%E6%84%8F%E9%A3%9F%E8%AD%9C%E5%A4%A7%E9%9B%86%E5%90%88</a> 百搭香草-創意食譜大集合	
第(6)週	認識嘉義18鄉鎮	<b>活動一</b> 1. 播放「嘉義縣文化觀光局」的網站，介紹嘉義縣的18鄉鎮。 2. 教師示範並講解18鄉鎮之一(例如：太保)的歷史及其地名的涵義。	社會	1b-III-2 理解各種事實或社會現象的關係，並歸納出其間的關係或規律性。 2a-III-1 關注社會、自然、人文環境與生活方式的互動關係。	1. 了解18鄉鎮的名稱。 2. 認識18鄉鎮的地理位置。 3. 繪製18鄉鎮位置關係圖。	1. 理解與歸納18鄉鎮的名稱與歷史由來。 2. 關注18鄉鎮中的人文環境與生活方式的互動關係。 3. 學習分工合作，進行地理位置的繪製與發想。	1. 能具體說出18鄉鎮的名稱及由來。 2. 能了解不同鄉鎮的人文與生活方式及其互動的關係。 3. 能完成18鄉鎮學習單。 4. 能繪製18鄉鎮的相對地理位置圖。	1. 嘉義縣文化觀光局 <a href="https://www.tbocc.gov.tw/Explore/">https://www.tbocc.gov.tw/Explore/</a> 2. 18鄉鎮學習單	2
		<b>活動二</b> 1. 學生分組並搜集18鄉鎮的資料(含圖片、影片、網站)，上台介紹各自負責的鄉鎮歷史及其地名的涵義。 2. 完成18鄉鎮學習單(含地理位置圖)。	藝術與人文	1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。					
第(7)週 - 第(8)週	家鄉景點	<b>活動一</b> 1. 運用網路連線嘉義縣文化觀光局、嘉義熱門旅遊景點網頁，介紹嘉義縣的主要景點。 2. 教師示範並說明其中一個主要景點的地理位置與主要特色。	社會	1b-III-2 理解各種事實或社會現象的關係，並歸納出其間的關係或規律性。 2a-III-1 關注社會、自然、人文環境與生活方式的互動關係。 3b-III-2 摘取及整理社會議題相關資料的重點，判讀其正確性及價	1. 了解嘉義縣的景點。 2. 分析景點的位置與特色。 3. 製作嘉義縣景點的表格。 4. 上台發表「超級推銷員」。 5. 練習說話	1. 理解嘉義縣的主要景點，並歸納其地理位置與主要特色。 2. 關注主要景點的人文環境與生活方式的互動關係。 3. 摘取及整理主要景點的地理位置與特色，以製作景點表格，並加以描述和解釋。 4. 檢視現今景點的位置與特色，想像自己為一「超級推銷員」的情形	1. 能具體說出18鄉鎮的主要景點。 2. 能了解主要景點的人文特色或生活方式。 3. 能完成主要景點的表格。 4. 能上台發表「超級推銷員」的創意發想。	1. 嘉義縣文化觀光局 <a href="https://www.tbocc.gov.tw/Explore/">https://www.tbocc.gov.tw/Explore/</a> 2. 嘉義縣-交通部觀光局 <a href="https://www.taiw">https://www.taiw</a>	3

		<b>活動二</b> 1. 學生共同討論並分組製作景點特色的表格(包含簡易規劃景點旅遊的動線)。 2. 學生共同發表景點特色，並創意發想「超級推銷員」。	語文領域	值，並加以描述和解釋。 1c-III-2 檢視社會現象或事件之間的關係，並想像在不同的條件下，推測其可能的發展。 2-III-3 靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容。	技巧。	下，推測其可能的發展。 5. 運用簡要的詞句、抑揚頓挫的聲調、肢體動作的展現，豐富想要呈現的內容。	<a href="http://an.net.tw/ml.asp?x?sNo=0001116">an.net.tw/ml.asp?x?sNo=0001116</a> 3. 嘉義熱門旅遊景點-玩全台灣旅遊網 <a href="https://okgo.tw/buty/chiayi.html">https://okgo.tw/buty/chiayi.html</a>		
第(8)週 - 第(9)週	家鄉農漁特產	<b>活動一</b> 1. 運用網路連線嘉義縣農會網頁，介紹嘉義縣的農漁特產。 2. 教師示範說明嘉義縣農漁特產之一的地理位置與主要種類或特色。 <b>活動二</b> 1. 學生共同討論並分組製作農漁特產的表格，了解其在生活中的經濟關係。 2. 學生共同發表農漁特產的表格，並創意發想「超級大老闆」。	社會	1b-III-2 理解各種事實或社會現象的關係，並歸納出其間的關係或規律性。 2a-III-1 關注社會、自然、人文環境與生活方式的互動關係。 3b-III-2 摘取及整理社會議題相關資料的重點，判讀其正確性及價值，並加以描述和解釋。 1c-III-2 檢視社會現象或事件之間的關係，並想像在不同的條件下，推測其可能的發展。 2-III-3 靈活運用詞句和說話技巧，豐富表達內容。	1. 了解嘉義縣的農漁特產。 2. 說明特產所在的位置與特色。 3. 製作嘉義縣農漁特產的表格。 4. 上台發表「超級大老闆」。 5. 練習說話技巧。	1. 理解嘉義縣的農漁特產，並歸納其地理位置與主要特色。 2. 關注農漁特產中的人文環境與生活方式的互動關係。 3. 摘取及整理農漁特產的地理位置與特色，以製作農漁特產的表格，並加以描述和解釋。 4. 檢視現今農漁特產的位置與特色，想像自己為一「超級大老闆」的情形下，推測其可能的發展。 5. 運用簡要的詞句、抑揚頓挫的聲調、肢體動作的展現，豐富想要呈現的內容。	1. 能具體說出18鄉鎮的農漁特產。 2. 能了解農漁特產的人文特色或生活方式。 3. 能完成農漁特產的表格。 4. 能上台發表「超級大老闆」的創意發想。 1. 嘉義縣文化觀光局 <a href="https://www.tbocc.gov.tw/Explore/">https://www.tbocc.gov.tw/Explore/</a> 2. 嘉義縣農會 <a href="http://www.cyfa.org.tw/show.asp">http://www.cyfa.org.tw/show.asp</a> 3. 嘉義縣義竹鄉公所-農漁特產 <a href="https://yijhu.cyhg.gov.tw/cp.aspx?n=903693E6136B3A69">https://yijhu.cyhg.gov.tw/cp.aspx?n=903693E6136B3A69</a>	3	
第(10)週	鄉鎮大車拼	1. 小組分工合作製作、彩繪家鄉大鄉鎮拼圖完成任務。 2. 分類、精簡出各鄉鎮特色，包含人文、特產並製作拼圖背面寫上鄉鎮特產並分享發表。	社會 藝術與人文	1b-III-3 解析特定人物、族群與事件在所處時間、空間脈絡中的位置與意義。 1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。	1. 家鄉大鄉鎮拼圖 2. 鄉鎮特產 3. 鄉鎮特色	1. 解析、製作及彩繪家鄉大鄉鎮並了解位置與地方特產完成拼圖。 2. 能小組分工合作學習設計思考拼圖背面寫上鄉鎮特產分類、精簡說出各鄉鎮特色並分享發表創意設計理念。	1. 完成彩繪家鄉大鄉鎮拼圖。 2. 能分享發表說出各鄉鎮特產分類並創意設計理念。 嘉義縣文化觀光局 <a href="https://www.tbocc.gov.tw/Explore/">https://www.tbocc.gov.tw/Explore/</a>	2	
第(11)週	諸羅	1. 進行鄉鎮位置拼圖進行搶	社會	2a-III-2 表達對在地	1. 家鄉蘿蔔	1. 透過家鄉蘿蔔蹲與鄉	1. 能完成鄉鎮位置拼圖搶	嘉義縣文化觀光局	2

週	探秘寶	<p>答活動並完成學習單。</p> <p>2. 以鄉鎮特產進行體操造型活動(例如：螃蟹走…)</p> <p>3. 家鄉蘿蔔蹲—(進行方式：各小組先選定一個不同鄉鎮，以該鄉鎮特產進行活動，如：布袋螃蟹蹲、布袋螃蟹蹲，布袋螃蟹蹲完中埔鄉蹲)</p>	健康與體育	<p>與全球議題的關懷。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>蹲活動</p> <p>2. 體操造型活動。</p> <p>3. 諸羅探秘寶大搶答。</p>	<p>鎮特產進行體操造型活動培養學生表達對家鄉的認同感與關懷。</p> <p>2. 諸羅探秘寶大搶答遊戲中藉由學生了解各鄉鎮不同特產(色)認知表現出動作創意的展現肢體創意能力。</p>	<p>答活動學習單。</p> <p>2. 在特產體操造型與家鄉蘿蔔蹲活動活動完成指定動作。</p> <p>3. 能在活動過程遵守團隊規範。</p>	<p><a href="https://www.tboc.gov.tw/Explore/">https://www.tboc.gov.tw/Explore/</a></p>	
第(12)週	情定諸羅城	<p>1. 利用嘉義縣鄉鎮市地理位置完成九宮格連線遊戲。</p> <p>2. 將之前課程完成的大鄉鎮拼圖，各自藏匿於不同地區，結合校園特色區塊進行定向越野活動闖關活動。</p>	社會	<p>1b-III-2 理解各種事實或社會現象的關係，並歸納出其間的關係或規律性。</p>	<p>1. 情定諸羅城九宮格遊戲。</p> <p>1. 鄉鎮大拼圖定向越野活動闖關活動。</p>	<p>1. 能在情定諸羅城九宮格遊戲理解嘉義縣鄉鎮市地理相對位置關係歸納地理相對位置關係。</p> <p>2. 透過校園定向越野活動闖關體驗解決鄉鎮位置與特產拼圖問題釐清。</p> <p>3. 表現團隊精神與規範</p>	<p>1. 能九宮格遊戲正確的了解嘉義縣鄉鎮市地理相對位置關係。</p> <p>2. 在鄉鎮大拼圖定向越野活動闖關活動完成指定任務。</p> <p>3. 能在活動過程中遵守團隊規範。</p>	<p>1. 嘉義縣文化觀光局 <a href="https://www.tbocc.gov.tw/Explore/">https://www.tbocc.gov.tw/Explore/</a></p> <p>2. 國小體育教學模組 <a href="https://sportsbox.sa.gov.tw/material/12">https://sportsbox.sa.gov.tw/material/12</a></p>	2
第(13)週	深水韻律呼吸、打水15M水母漂	<p><b>活動一：原地韻律呼吸</b> 請學生扶著岸邊、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，當頭部完全入水面時，由鼻子吐氣。一個循環十下，逐漸增加到五循環。藉由練習、熟悉嘴巴與鼻子的呼吸交換，以及悶氣過程中的耳內平衡過程。</p> <p><b>活動二：坐姿韻律呼吸</b> 請學生用嘴巴吸飽空氣、用自身身體重量往下坐，以屈膝方式讓臀部碰觸到地板，下沉過程中必須要求學生用鼻子呼氣；上浮以後頭部朝下、隨即用嘴巴吸氣，進行下一個回合。每循環要完成 5 次，不得用手去擦拭鼻子的水</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. 學習原地韻律呼吸</p> <p>2. 學習坐姿韻律呼吸</p> <p>3. 複習浮板打水</p> <p>4. 複習水母漂</p>	<p>1. 了解原地韻律呼吸要素和基本運動規範。</p> <p>2. 流暢地操作坐姿韻律呼吸技能。</p> <p>3. 表現穩定的浮板打水協調能力。</p> <p>4. 流暢地操作水母漂技能。</p> <p>5. 參與坐姿韻律呼吸訓練，適切表現自己在團體中的互助角色，協同合作達成浮板打水與水母漂的複習。</p>	<p>1. 完成原地韻律呼吸 50 次。</p> <p>2. 完成坐姿韻律呼吸 15 下。</p> <p>3. 浮板打水，25 公尺往返，3 回合。</p> <p>4. 完成水母漂（漂浮 5~8 秒），10 次。</p>	<p>基礎教學： <a href="https://home.gamer.com.tw/creationDetail.php?sn=471150">https://home.gamer.com.tw/creationDetail.php?sn=471150</a></p>	1

		<p>流。</p> <p><b>活動三：複習浮板打水</b> 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，能抬頭漂浮十五公尺。試著用靠著浮板打水前進。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、改善腰部下沉的缺點。</p> <p><b>活動四：複習水母漂</b> 讓學生呼吸一口氣（提醒：吸飽 9 分空即可）、雙腳曲折上提，順勢用手抱住小腿，一開始身體會微微下沉，但因為肺部有空氣，身體會浮起來。此動作操作十次。</p>						
第(13)週	划手、仰漂練習	<p><b>活動一：岸邊划水</b> 教師示範原地下壓划手、划到大腿上側後，再將手肘上移、以三角肘的標準姿勢把手掌放回頭部前方，此時身體也必須順著划手手臂轉到左（右）側的 45 度。手掌入水以後，立即下沉 30 度。請學生在岸邊低頭、左右手練習 50 次。</p> <p><b>活動二：漂浮打水搭配划手</b> 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><b>活動三：長距離划手練習</b> 要求學生能夠利用大腿夾</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>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p>	<p>1. 學習岸邊划水</p> <p>2. 學習蹬漂打水搭配划手</p> <p>3. 學習長距離划手</p> <p>4. 學習基礎仰漂姿勢</p>	<p>1. 了解岸邊划水技能要素和基本運動規範。</p> <p>2. 了解蹬漂打水搭配划手的要素和要領。</p> <p>3. 流暢地操作長距離划手技能。</p> <p>4. 了解基礎仰漂的要素和要領。</p> <p>5. 規劃與執行蹬漂打水搭配划手學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>	<p>1. 完成岸邊划手練習，姿勢正確，左右手各 15 下。</p> <p>2. 完成蹬漂打水搭配划手，每一次划完六手。</p> <p>3. 抱著浮板完成仰漂 5-8 秒。</p>	<p>捷式教學： <a href="http://www.pcnet.idv.tw/swimtutor/freestyle.htm">http://www.pcnet.idv.tw/swimtutor/freestyle.htm</a></p>
		綜合活動	<p>1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p>					

		具、完成 6~8 次的划手，然後站起來、休息後，再一循環。 <b>活動四：基礎仰漂練習</b> 發給學生一個浮板，請學生報在胸口，頭部後仰、慢慢倒下，腳步放輕鬆，逐漸浮起，時間維持 10 秒。							
第(14)週	打水 划手 悶氣 15M、 捷泳 換氣	<b>活動一：複習蹬漂打水</b> 繼續熟悉打水動作。 <b>活動二：捷式划手練習</b> 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、必須配合轉動身體軸心。 <b>活動三：漂浮打水+划手</b> 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。 <b>活動四：划手換氣</b> 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、眼睛則要看到後方。如果學生無法順利換氣，教師可以要求學生把身體轉軸動作加強，讓頭部抬升的範圍加大。	健康與體育	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 複習蹬漂打水 2. 學習捷式划手 3. 連結蹬漂打水與划手 4. 學習划手換氣	1. 了解蹬漂打水技能的要素和要領。 2. 流暢地操作捷式划手技能。 3. 流暢地操作蹬漂打水與划手技巧。 4. 自我反省與修正划手換氣的技巧與節奏。 5. 分析與判讀蹬漂打水出現的毛病，規劃策略以解決划手換氣的問題。	1. 完成蹬漂打水，每次 5~10 公尺。 2. 完成蹬漂打水與划手，每次 10 公尺。 3. 完成划手換氣，15 公尺。	捷式教學： <a href="http://www.pcnet.idv.tw/swimtutor/freestyle.htm">http://www.pcnet.idv.tw/swimtutor/freestyle.htm</a>	1
		綜合活動	2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。						
第(14)週	捷泳換氣	<b>活動一：加強換氣練習</b> 請學生在岸邊，按照之前划手練習的流程，多將頭部趴	健康與體育	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定	1. 複習悶氣 2. 複習原地韻律呼吸 3. 複習跳躍	1. 流暢地操作悶氣健康技能並能反覆操作。 2. 表現穩定的原地韻律呼吸和跳躍韻律呼吸	1. 完成左/右邊換氣，能連續換氣 3 次。 2. 一共進行 5 循環 x3 次。	捷式教學： <a href="http://www.pcnet.idv.tw/swimtutor/freestyle.htm">http://www.pcnet.idv.tw/swimtutor/freestyle.htm</a>	1

	練習	<p>在水面下（正面朝下），隨著左右手划手時，鼻子吐氣，當手部滑到後方碰到大腿，臉部就轉向後左（右）側，用嘴巴換氣。當手臂抬起放回前方時，頭部順勢轉回。划手加上轉軸換氣，練習五十次。</p> <p><b>活動二：左單邊換氣</b></p> <p>請學生以蹬漂姿勢出發，雙手擺在前下方 30 度水面下，雙腳踢水，先從右手開始划手，換到左手划手時、身體核心旋轉、帶動頭部，做換氣。每次做三次換氣（六手）</p> <p><b>活動二：右單邊換氣</b></p> <p>請學生以蹬漂姿勢出發，雙手擺在前下方 30 度水面下，雙腳踢水，先從左手開始划手，換到右手划手時、身體核心旋轉、帶動頭部，做換氣。每次做三次換氣（六手）</p>	綜合活動	<p>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>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>韻律呼吸</p> <p>4. 複習水母漂</p>	<p>控制和協調能力。</p> <p>3. 自我反省與修正水母漂的行動。</p> <p>4. 參與各項泳姿複習活動，適切表現韻律呼吸與水母漂的較巧，協同合作達成共同的學習成就目標。</p>			
第(15)週	捷泳換氣練習 25M	<p><b>活動一：調整換氣姿勢</b></p> <p>提醒學生換氣時不能先抬頭才轉頭、會造成下身下沉。另外，用身體轉軸帶動頭部轉動，降低頭部用力過度造成緊繃。</p> <p><b>活動二：打水划手換氣 25 公尺</b></p> <p>學生從岸邊出發，從左手划手、右手換氣，提醒學生注意節奏、避免過度換氣、或是換氣不足。此外，換氣之後，鼻子也要微微吐氣、增加後續換氣的氣體交換速度。到達對岸之後，休息二分鐘，再出發回頭。每個學生要做 5 循環（250 公尺）。</p>	健康與體育	<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. 調整換氣姿勢</p> <p>2. 完成打水划手換氣 25 公尺</p>	<p>1. 比較與檢視個人的換氣姿勢與轉軸姿勢表現。</p> <p>2. 表現穩定的打水 25 公尺和手腳協調能力。</p> <p>3. 運用教師給予的教學資訊，初探自己的打水划手換氣 25 公尺歷程。</p>	<p>1. 調整好身體轉軸帶動換氣姿勢。</p> <p>2. 完成 25 公尺的打水換氣。</p>	捷式教學： <a href="http://www.pcnet.idv.tw/swimtutor/freestyle.htm">http://www.pcnet.idv.tw/swimtutor/freestyle.htm</a>	1
第(15)週	仰漂、	<p><b>活動一：複習浮板仰漂</b></p> <p>學生將浮板抱於胸口，頭部</p>	健康與體育	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>1. 複習浮板仰漂</p> <p>2. 學習仰漂</p>	<p>1. 了解精熟浮板仰漂的要素和要領。</p> <p>2. 流暢地操作基礎仰漂</p>	<p>1. 熟練浮板仰漂的姿勢</p> <p>2. 完成 10 公尺仰漂打水。</p>	仰式教學： <a href="http://www.pcnet.idv.tw/swimt">http://www.pcnet.idv.tw/swimt</a>	1

	仰式踢水	<p>後仰，眼睛看著上方天花板基準線，往後躺下、下身放鬆，漂浮 5-8 秒。</p> <p><b>活動二：仰漂浮板打水</b></p> <p>教師說明仰漂打水技巧，腳部打水如同捷式，以髖部輕輕帶動腿部，進而甩動腳掌推動水面，並且叮嚀全身必須放鬆、頭不一定要後仰，才能促使腳部上浮。學生必須完成 10 公尺仰漂浮板踢水</p>	綜合活動	<p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。</p>	浮板打水	<p>浮板打水技能。</p> <p>3. 分析與判讀各類浮板仰漂學習資訊，規劃策略以解決仰漂浮板打水的問題。</p>		utor/backstroke.htm
第(16)週	仰式踢水、划手練習	<p><b>活動一：自身仰漂踢水</b></p> <p>教師針對水花過多、無法前進的學生，持續糾正改善。教師示範不使用浮板、直接仰漂踢水。提醒學生將雙手往頭部伸直、合併，微微後躺，身體放鬆，等身體有浮力後，方可踢水前進，眼睛則注視天花板基準線是否歪斜以及兩側水線的距離。</p> <p><b>活動二：仰式划手</b></p> <p>雙手先放在大腿旁，將右手抬起(大拇指出水面)跟身體呈 90 度，手臂碰耳朵(手掌同時轉為小拇指入水面)，接著將右手划到大腿旁。在岸邊站立，兩手練習各 20 次。</p> <p><b>活動三：仰漂踢水和划手</b></p> <p>從岸邊仰蹬漂出發後，先行踢水姿勢，加入活動二的划手姿勢，完成 15 公尺。</p>	健康與體育	<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>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>1. 學習自身仰漂打水</p> <p>2. 學習仰式划手</p> <p>3. 結合仰漂打水與划手</p>	<p>1. 表現穩定的仰漂打水控制和協調能力。</p> <p>2. 自我反省與修正仰式划手的行動。</p> <p>3. 比較與檢視個人的仰漂打水與划手技能表現。</p> <p>4. 分析與判讀自身仰漂打水重點所在，規劃策略以解決仰漂打水與划手的技巧問題。</p>	<p>1. 完成 25 公尺的仰漂打水(免浮板)。</p> <p>2. 完成 15 公尺仰漂打水與划手。</p>	仰式教學： <a href="http://www.pcnet.idv.tw/swimtutor/backstroke.htm">http://www.pcnet.idv.tw/swimtutor/backstroke.htm</a>
		綜合活動	<p>2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。</p>					
第(16)週	捷泳、仰泳 25M 練習	<p><b>活動一：捷泳複習</b></p> <p>進行 25 公尺右邊換氣捷泳，到對岸以後，改成左邊換氣捷泳。共進行 5 循環。</p> <p><b>活動二：仰泳複習</b></p> <p>進行 25 公尺仰泳，提醒學生注意兩邊水線寬度，同時注意腿部下沉問題。</p>	健康與體育	<p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</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. 複習捷泳</p> <p>2. 複習仰泳</p>	<p>1. 自我反省與修正捷泳的行動與技巧。</p> <p>2. 比較與檢視個人的仰泳技能表現。</p> <p>3. 體察、分享並欣賞捷泳和仰泳中技巧與耐力的多樣性表現。</p>	<p>1. 完成捷泳 50 公尺。</p> <p>2. 完成仰泳 50 公尺。</p>	仰式教學： <a href="http://www.pcnet.idv.tw/swimtutor/backstroke.htm">http://www.pcnet.idv.tw/swimtutor/backstroke.htm</a>
		綜合活動	<p>2d-III-2 體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣</p>					

第(17)週	製作百香果汁	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組討論並利用網路搜尋製作百香果汁所需的準備的材料與器具。</li> <li>2. 分組討論並利用網路搜尋製作百香果汁的步驟。</li> <li>3. 各組將將確定好的材料、器具和步驟記錄下來。</li> <li>4. 小組成員工作分配。</li> <li>5. 分組製作百香果汁。</li> <li>6. 品嚐與分享。</li> </ol>	綜合活動	<p>性表現。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度</li> <li>2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 百香果汁製作步驟</li> <li>2. 百香果汁製作方式</li> <li>3. 製作百香果汁的準備與善後工作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能規劃並執行百香果汁製作的步驟，並在過程中培養自律與負責的態度。</li> <li>2. 能分析與判讀網路搜尋的百香果汁製作方式，規劃適合的製作流程。</li> <li>3. 能發揮自己的專長，主動參與製作百香果汁的準備與善後工作，並與小組成員分工合作，完成百香果汁的製作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能參與討論及準備。</li> <li>2. 能完成百香果汁的製作。</li> <li>3. 製作過程中能注意衛生與安全。</li> <li>4. 能協助善後工作。</li> </ol>	<p>參考網址：</p> <p><a href="https://blog.xuite.net/holamavis/mysky/39265632-%E8%87%AA%E8%A3%BD%E9%A6%99%E6%B7%83%E7%9A%84%E7%99%BE%E9%A6%99%E6%9E%9C%E6%B1%81">https://blog.xuite.net/holamavis/mysky/39265632-%E8%87%AA%E8%A3%BD%E9%A6%99%E6%B7%83%E7%9A%84%E7%99%BE%E9%A6%99%E6%9E%9C%E6%B1%81</a></p>	2
			社會領域	<ol style="list-style-type: none"> <li>3c-III-2 發揮各人不同的專長，透過分工進行團隊合作。</li> <li>3c-III-3 主動分擔群體的事務，並與他人合作</li> </ol>					
第(18)週 - 第(19)週	製作百香果凍	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組討論並利用網路搜尋製作百香果凍所需的準備的材料與器具。</li> <li>2. 分組討論並利用網路搜尋製作百香果凍的步驟。</li> <li>3. 各組將將確定好的材料、器具和步驟記錄下來。</li> <li>4. 小組成員工作分配。</li> <li>5. 分組製作百香果凍。</li> <li>6. 品嚐與分享。</li> </ol>	綜合活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度</li> <li>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 百香果凍製作步驟</li> <li>2. 百香果凍製作方式</li> <li>3. 製作百香果凍的準備與善後工作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能規劃並執行百香果凍製作的步驟，並在過程中培養自律與負責的態度。</li> <li>2. 能分析與判讀網路搜尋的百香果凍製作方式，規劃適合的製作流程。</li> <li>3. 能發揮自己的專長，主動參與製作百香果凍的準備與善後工作，並與小組成員分工合作，完成百香果凍的製作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能參與討論及準備。</li> <li>2. 能完成百香果凍的製作。</li> <li>3. 製作過程中能注意衛生與安全。</li> </ol>	<p>參考網址：</p> <p><a href="https://icook.tw/recipes/259003">https://icook.tw/recipes/259003</a></p>	3
			社會領域	<ol style="list-style-type: none"> <li>3c-III-2 發揮各人不同的專長，透過分工進行團隊合作。</li> <li>3c-III-3 主動分擔群體的事務，並與他人合作</li> </ol>					
第(19)週 - 第(20)週	製作百香果醬	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組討論並利用網路搜尋製作百香果醬所需的準備的材料與器具。</li> <li>2. 分組討論並利用網路搜尋製作百香果醬的步驟。</li> <li>3. 各組將將確定好的材料、器具和步驟記錄下來。</li> <li>4. 小組成員工作分配。</li> <li>5. 分組製作百香果醬。</li> <li>6. 品嚐與分享。</li> </ol>	綜合活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度</li> <li>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 百香果醬製作步驟</li> <li>2. 百香果醬製作方式</li> <li>3. 製作百香果醬的準備與善後工作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能規劃並執行百香果醬製作的步驟，並在過程中培養自律與負責的態度。</li> <li>2. 能分析與判讀網路搜尋的百香果醬製作方式，規劃適合的製作流程。</li> <li>3. 能發揮自己的專長，主動參與製作百香果醬的準備與善後工作，並與小組成員分工合作，</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能參與討論及準備。</li> <li>2. 能完成百香果醬的製作。</li> <li>3. 製作過程中能注意衛生與安全。</li> </ol>	<p>參考網址：</p> <p><a href="https://icook.tw/recipes/122150">https://icook.tw/recipes/122150</a></p>	3
			社會領域	<ol style="list-style-type: none"> <li>3c-III-2 發揮各人不同的專長，透過分工進行團隊合</li> </ol>					

			作。 3c-III-3 主動分擔群體的事務，並與他人合作		完成百香果醬的製作。			
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 ( )		<input checked="" type="checkbox"/> 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：蘇怡菁、陳蓉驊、黃曉鈴、徐宏倫 許展嘉、吳建鋒、鄭斐文							