

嘉義縣北美國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	中年級	課程設計者	呂潔鈺		教學總節數 /學期(上/下)	20 節及上學期
年級 課程主題名稱	親水樂游游		符合校訂 課程類型	第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類 <input type="checkbox"/>		
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	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。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。		

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	適應水性	活動一：螃蟹走路 (一)持浮條原地練習水中跳躍動作。	健體	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生	一、能認識在水中攀附池壁橫移及持浮條	1. 能理解並說出「蹲」、「跳」、「踩」等動作順序。	一、體驗池或泳池水深 70—90 公分。	6

<p>－ 第 (3) 週</p>	<p>(二) 持浮條練習水中跳躍時，可讓學生「下壓」浮條產生支撐的浮力。 (三) 讓學生練習持浮條跳躍前進。 (四) 攀附池壁，自水中跳起後雙腳撐於池壁上，橫向移動如螃蟹行動。 活動二：水中跳跳 (一) 攀附池壁原地練習水中跳躍動作。 (二) 持浮條練習水中跳躍時，可讓學生「下壓」浮條產生支撐的浮力。 (三) 讓學生練習持浮條跳躍前進或橫移等行動。 (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。</p>		<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>跳躍前進的基本動作要領。 二、表現在水中攀附池壁和持浮條跳躍前進的動作。 三、尊重同學在水中遊戲及練習的權利。 四、能在水中攀附池壁橫移及持浮條跳躍前進。 五、在池中練習技能時時注意安全的身體活動行為。</p>	<p>2. 能雙手攀附、雙腳跳、踩後穩定於池壁上。 3. 能攀附池壁，做出橫向移動的動作技能。 4. 能攀附池壁，做出原地「蹲」、「跳」。 5. 能說出持浮條於水中做出「蹲」、「跳」移動的動作要領。 6. 能做出持浮條水中前後行走。</p>	<p>二、浮條 (數量同學生人數)。 三、臂圈 (數量同學生人數)。</p>	
------------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

		<p>(三)如有學生懼水，可讓學生扶池壁或給予臂圈增加浮力，穩定學生心情。</p> <p>(四)讓學生練習持浮條或浮板行走前進或橫移。</p> <p>(五)熟悉動作後，讓學生逐漸提升行走速度，並可增加變換方向等指令。</p>						
第(4)週 - 第(6)週	呼吸技巧	<p>活動一：一起洗臉趣</p> <p>(一)口訣講述</p> <p>1. 學生沿著牆邊排好，保持適當間隔距離。</p> <p>2. 教師說明並示範閉氣的基本口訣：吸、閉、吐、啣。</p> <p>(1)吸：吸氣—嘴巴吸氣。</p> <p>(2)閉：閉氣—鼻子、嘴巴閉緊緊。</p> <p>(3)吐：吐氣—鼻子、嘴巴慢慢吐氣。</p> <p>(4) 啣：嘴巴露出水面後，喊出「啣！」，鼻子較不易吸入水。</p>	健體	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識</p> <p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>一、認識水中閉氣的基本口訣和動作要領。</p> <p>二、表現捧水洗臉、洗頭之連續動作。</p> <p>三、能在活動中表現認真參與的學習態度。</p> <p>四、在游泳池中能表現安全的身體活動行為。</p> <p>五、認識嘴巴吐氣的基本口訣和動作要領。</p> <p>六、表現嘴巴吐氣之連續動作。</p>	<p>1. 能認識水中閉氣的口訣與動作要領。</p> <p>2. 能與好友分享玩水經驗，並展現認真參與的學習態度。</p> <p>3. 能完成將水淋溼臉部及頭部之連續動作。</p> <p>4. 能認識嘴巴吐氣的口訣與動作要領。</p> <p>5. 能在水中以嘴巴平穩地吐出氣泡達五秒以上。</p> <p>6. 能完成水中閉氣之完整動作，達五次以上。</p>	<p>一、體驗池或泳池水深 70—90 公分。</p> <p>二、勺子或可舀水的器具。</p>

	<p>3. 引導學生複誦閉氣的口訣。</p> <p>(二) 小組練習</p> <p>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，鼓勵學生要認真參與捧水洗臉活動。</p> <p>2. 練習二：較不怕水之學生，可給予勺子或可舀水之器具，幫助其淋溼臉部及頭部。</p> <p>活動二：我會吹泡泡</p> <p>(一) 口訣講述</p> <p>1. 學生沿著牆邊排好，保持適當間隔距離。</p> <p>2. 教師說明並示範嘴巴吐氣的基本口訣：快吸、慢吐。</p> <p>(1) 快吸—嘴巴吸氣。</p> <p>(2) 慢吐—緩慢地吐氣。</p> <p>3. 引導學生複誦嘴巴吐氣的口訣。</p> <p>(二) 小組練習</p> <p>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</p>				<p>七、知道水中閉氣的基本口訣和動作要領。</p>		
--	--	--	--	--	----------------------------	--	--

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。							
第(7)週 - 第(8)週	水面援助	<p>活動一：認識漂浮物</p> <p>(一)利用水桶或是臉盆將物品置於水面上，讓學生了解什麼是漂浮物。</p> <p>(二)鼓勵並提醒學生認真參與「認識漂浮物」活動。</p> <p>(三)使用可漂浮的物品與不可漂浮的物品在水面上做比較，並注意相關安全。</p> <p>邊。</p>	健體	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動</p>	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	<p>一、能認識並分辨可漂浮及不可漂浮的物品。</p> <p>二、能在課程中，表現認真參與的學習態度。</p> <p>三、能在活動中，表現安全的身體活動。</p>	<p>1. 能辨識三種以上，可漂浮及不可漂浮之物品。</p> <p>2. 能主動參與活動與討論、表現積極的學習態度。</p>	<p>一、木桶。</p> <p>二、木板。</p> <p>三、浮筒。</p> <p>四、球（排球、籃球、足球等）。</p> <p>五、樹幹。</p> <p>六、水桶。</p> <p>七、盆子。</p> <p>八、塑膠袋。</p>	4
第(9)週 - 第(10)週	水中自救	<p>活動一：團身漂浮</p> <p>(一)深吸氣憋氣後將臉埋入水中，身體前傾，雙腳略向上提起，此時身體背部會漂在水中。</p> <p>(二)身體團屈身後，兩手可環抱膝關節或自然向下伸直。</p> <p>(三)漂浮過程宜閉氣進行。</p>	健體	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 認識並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活</p>	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮	<p>一、理解並能說出團身水母漂的基本動作要領。</p> <p>二、能夠以身體漂在水中想像成水母在水中游泳的動作。</p> <p>三、以安全的方式練習水母漂。</p>	<p>1. 能理解並能說出水母漂的作用。</p> <p>2. 在水中做出團身漂浮 10 秒。</p> <p>1. 能理解並能說出手抱浮板漂浮的正確抱持位置。</p> <p>2. 能雙手抱(握)浮板漂浮。</p>	<p>一、體驗池或泳池水深 70—90 公分。</p> <p>二、浮腰（數量同學生人數）。</p> <p>三、浮板</p>	4

	<p>活動二：浮板自救</p> <p>(一)教師給予浮板，學生依據其能力利用浮板或扶牆練習。</p> <p>(二)可兩人一組，一人做動作，另一人幫助。</p> <p>(三)雙手抱或握住浮板，使身體俯臥姿勢在水下，用雙腳打水即可前進。</p>	動。		<p>四、能理解並建立使用浮板自救的基礎概念。</p> <p>五、能以安全的練習方式在水中體驗保持浮板漂浮的技能。</p>		(數量同學生人數)。	
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	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input 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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 多安排學生練習表現的機會，提供適度的讚美、足夠的包容。 2. 將教學活動分段進行，以分組方式互相合作，增進學習動機。 3. 座位安排：安排靠近教師處，以利教師提醒叫喚，提昇專注度。 <p style="text-align: right;">特教老師簽名：侯怡岑</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：吳潔鈺</p> <div style="text-align: right;">  </div>						