

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 下學期
年級 課程主題名稱	水上逍遙游		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類		
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	呼吸技巧	活動一：原地韻律呼吸 (一)口訣講述	健體	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知	一、認識原地韻律呼吸的基本口訣和動作要領。	1. 能認識韻律呼吸的口訣與動作要領。	體驗池或泳池 水深 100-120 公分。	6

<p>- 第 (3) 週</p>	<p>1. 學生沿著池邊排好，保持適當間隔距離。 2. 教師說明並示範韻律呼吸基本口訣：吸、沉、吐、起。 (1)吸：嘴巴吸氣。 (2)沉：頭部沉下去。 (3)吐：口鼻吐泡泡。 (4)起：邊吐邊站起。 3. 引導學生複誦韻律呼吸的口訣。 (二)小組練習 1. 兩人一組，輪流練習並提醒同學口訣，或由老師帶領全班練習，鼓勵學生參與並嘗試韻律呼吸練習。 (1)速度：韻律呼吸動作由慢至快進行練習。 (2)次數：動作熟悉後可漸增韻律呼吸之次數。 (3)節奏：利用數拍之方式引導練習，如：從 1 數到 5 做一次韻律呼吸、從 1 數到 3 做一次韻律呼吸、至間隔時間越來越短，達到 1 上 1 下之節奏。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>識、離地 蹬牆漂 浮。</p>	<p>二、表現韻律呼吸之動作，並連續完成 20 次以上（學生游泳能力第一級：海馬）。 三、能在活動中表現認真參與的學習態度。 四、知道呼吸技巧對於戶外戲水安全之重要性。</p>	<p>2. 能連續完成 20 次以上原地韻律呼吸。</p>		
------------------------------	---	--	----------------------------	--	-------------------------------	--	--

<p>第 (4) 週 - 第 (6) 週</p>	<p>呼吸 技巧</p>	<p>活動一：行進韻律呼吸 (一)原地韻律呼吸複習 1. 學生沿著池邊排好，保持適當間隔距離。 2. 教師說明並複習韻律呼吸基本口訣：吸、沉、吐、起。 3. 學生複誦韻律呼吸的口訣。 (二)行進韻律呼吸練習 1. 學生靠池邊排隊。 2. 教師給予學生浮具，包括浮板、浮條…等之不同種類的浮具。 3. 使用浮具，鼓勵學生主動參與並依序練習行進韻律呼吸。 4. 頻率為走三步，韻律呼吸一次；走兩步，韻律呼吸一次；至不需使用浮具，邊走邊韻律呼吸。</p>	<p>健體</p>	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>一、認識行進韻律呼吸的動作要領。 二、表現行進韻律呼吸之聯合動作。 三、能在活動中表現認真參與的學習態度。 四、知道呼吸技巧對於戶外戲水安全之重要性。</p>	<p>1. 能認識行進韻律呼吸的動作要領。 2. 能在水中行進的過程中完成 5 次以上韻律呼吸。</p>	<p>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）。</p>	<p>6</p>
<p>第 (7) 週 - 第 (8) 週</p>	<p>呼吸 技巧</p>	<p>活動一：跳躍式韻律呼吸 (一)動作說明及複習 1. 學生沿著池邊排好，保持適當間隔距離。 2. 複習原地、行進韻律呼吸。</p>	<p>健體</p>	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-Ⅱ-1 表現聯</p>	<p>Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮</p>	<p>一、認識跳躍式韻律呼吸的動作要領。 二、表現跳躍式韻律呼吸之聯合動作。 三、能觀察並欣賞同儕示範之動作要領。</p>	<p>1. 能認識跳躍式韻律呼吸的動作要領。 2. 能確實完成連續 10 次以上跳躍式韻律呼吸之動作。</p>	<p>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）。</p>	<p>4</p>

	<p>3. 教師說明並示範跳躍式韻律呼吸之要訣。</p> <p>(1)吸氣：原地吸氣。</p> <p>(2)屈膝：身體沉入水，口鼻吐氣。</p> <p>(3)跳躍：跳起時，雙手掌心朝下壓水、軀幹打直、嘴巴吸氣。</p> <p>(4)入水：重複屈膝動作、口鼻吐氣，重複下一次跳躍。</p> <p>4. 學生複誦閉氣的口訣。</p> <p>(二)分組練習</p> <p>1. 原地跳躍韻律呼吸—搭配口訣練習。</p> <p>2. 行進跳躍韻律呼吸—領取浮具靠池邊排隊，鼓勵學生主動參與並嘗試練習。</p> <p>3. 頻率為向前跳三步，韻律呼吸一次；向前跳兩步，韻律呼吸一次；至不需使用浮具，進行一上一下之跳躍式韻律呼吸。</p>	<p>合性動作技能。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>		<p>四、知道呼吸技巧對於戶外戲水安全之重要性。</p>			
--	---	--	--	------------------------------	--	--	--

<p>第 (9) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>水中自救</p>	<p>活動一：換氣水母漂 (一)吸氣後將臉埋入水中，身體前傾，雙腳略向上提起，此時身體會背部會漂在水中。 (二)身體團屈身後，兩手可環抱膝關節或自然向下伸直。 (三)漂浮過程宜閉氣進行，需換氣時，抬頭將氣呼出後再吸氣。 (四)抬頭吸氣同時，雙手需向下划水，雙腳向下蹬夾，藉此作用力，使下巴離開水面即可吸氣。 (五)嘴巴大口吸氣後，隨即低頭入水繼續成漂浮狀。 (六)分組遊戲：4 人一組，一位做水母漂動作，另一位在後面用水中行走方式並用手輕推往前移動，約 5 公尺後再交接棒，最後看哪一隊先到達終點。 (七)分組競賽以安全為最高原則，水中行走時不得與他隊有肢體接</p>	<p>健體</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 認識並體驗多元性身體活動。 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>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>一、能夠以身體漂在水中想像成水母在水中游泳的動作。 二、想像成水母能夠漂在水中任由水漂流前進。 三、練習水母漂時留意自己與同學間的安全距離。</p>	<p>1. 理解並能說出水母漂換氣的動作要領。 2. 能作出水母漂並換氣成功至少 1 次。</p>	<p>一、親水池或泳池水深 60—80 公分。 二、浮腰 (數量同學生人數)。</p>	<p>4</p>
---	-------------	---	-----------	--	------------------------------------	---	--	--	----------

	觸；不會游泳的學生，可給予泳圈輔助在水中行走。							
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、<u>(/人數)</u></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>							

*各校可視需求自行增減表格

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。