

嘉義縣祥和國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	三年級	課程設計者	謝玉芬		教學總節數 /學期(上/下)	20 節/下學期
年級 課程主題名稱	祥和好 YOUNG，健康最棒		符合校訂 課程類型	<input checked="" type="radio"/> 第一類 <input type="radio"/> 第二類 <input type="radio"/> 第三類 <input type="radio"/> 第四類		
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	設計主題議題，讓學生進行探究與實踐，深化對議題的理解。		
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。		課程 目標	1. 依據各主題議題的內容，透過活動讓孩子體驗與實踐處理日常生活問題 2. 藉由主題議題的討論，將健康教育相關議題融入學生的日常生活之中，培養自救能力，關懷自主身體健康與健康體位，展現自信，實踐生活目標。		

		<p>2. 按摩耳垂眼穴，腳趾抓地。</p> <p>3. 按摩風池穴。</p> <p>4. 按摩四白穴。</p> <p>(六)注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ●兩手保持清潔。 ●按摩時，兩眼輕閉，全身肌肉放鬆，注意力要集中。 ●按摩穴位要準確。穴位準確時，會有酸疼的感覺。 						
<p>第(五)週</p> <p>—</p> <p>第(八)週</p>	<p>水上活動(水中蛟龍)</p> <p>【準備活動】</p> <p>1. 事前準備水中活動注意事項圖片、檔案資料</p> <p>教師先介紹夏天水上活動消暑及安全注意事項，引起學生動機。</p> <p>2. 老師提問：</p> <p>(1) 請問學生是否了解游泳檢測分級標準？</p> <p>(2) 介紹水域安全宣導注意事項</p> <p>(3) 游泳的暖身活動</p> <p>(4) 如何克服怕水的障礙？</p> <p>3. 分組學習：</p> <p>更衣、暖身、環境介紹</p> <p>(1) 悶氣：須達 20 秒時間、仰漂(徒手、浮具)20 秒以上。</p> <p>(2) 岸邊漂浮練習。</p> <p>(3) 站立韻律呼吸 20 次</p> <p>(4) 岸邊打水練習。</p> <p>依學生不同程度調整學習目標</p> <p>4. 遊戲：捷泳(自由式)教學法</p> <p>*水中競走比賽：腳趾踩地手向後</p>	<p>健體</p> <p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性</p> <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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>綜合</p>	<p>1. 水上活動的安全注意事項宣導</p> <p>2. 認識基本的水上活動動作技能</p> <p>3. 小組活動練習</p> <p>4. 能遵守水上活動的規範及競賽規則</p> <p>5. 分組團體活動時能遵守紀律展現負責的態度</p>	<p>1. 探討游泳基本技能及運動正確方法，並覺察從事游泳運動時須注意相關安全事項。</p> <p>2. 能認識與體驗正確的身體防護概念</p> <p>3. 能遵守團體活動規則並積極地參與團體遊戲競賽活動</p> <p>4. 養成重視榮譽感及正確的運動態度。</p>	<p>1. 能說出戲水安全基本要領的內容</p> <p>2. 能說出戲水安全注意事項的重要性。</p> <p>3. 能說出怕水的原因及克服的技巧。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>	4	

		划 *嘴張開無聲唱歌，用呼拉圈開大卡車 *頭頂球前進，使臉放入水中，或吹乒乓球前進 *浮條打水前進：三人一組，中間者打水，兩旁拉浮條前 *狗爬式游泳 *自由式轉仰式						
第(九)週 - 第(十二)週	水上活動 【準備活動】 1. 事前準備水中活動注意事項圖片、檔案資料 教師先介紹夏天水上活動消暑及安全注意事項，引起學生動機。 2. 老師提問： (1) 介紹水域安全宣導注意事項 (2) 游泳的暖身活動 3. 分組操作： 更衣、暖身、環境介紹 (1) 韻律呼吸練習。 (2) 水中站立練習。 (3) 岸邊漂浮練習。 (4) 蹬牆漂浮練習。 依學生不同程度調整學習目標 4. 遊戲：仰式教學法 (1) 用後退走來克服恐懼感	健體 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 綜合 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。	1. 水上活動的安全注意事項宣導 2. 認識基本的水上活動動作技能 3. 小組活動練習 4. 能遵守水上活動的規範及競賽規則 5. 分組團體活動時能遵守紀律展現負責的態度	1. 探討游泳基本技能及運動正確方法，並覺察從事游泳運動時須注意相關安全事項。 2. 能認識與練習正確的韻律呼吸、水中站立、岸邊漂浮、蹬牆漂浮等基本動作 3. 能遵守團體活動規則並積極地參與團體遊戲競賽活動 4. 養成重視榮譽感及正確的運動態度。	1. 能說出韻律呼吸基本技巧。 2. 能說出暖身活動的重要性。 3. 能說出養式游泳注意事項。	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板	4	

		<p>(2) 閉眼後退走練習：分兩人一組，面對面，假閉眼後退乙指示</p> <p>(3) 呼拉圈上練習：四人一組，二人服扶圈站立，二人仰漂，順及逆時鐘方式練習</p> <p>(4) 甲仰漂，乙扶假大腿前進</p> <p>(5) 仰式手搖櫓前進</p>						
<p>第(十三)週 - 第(十六)週</p>	<p>水上活動</p>	<p>【準備活動】</p> <p>1. 事前準備水中活動注意事項圖片、檔案資料</p> <p>教師先介紹夏天水上活動消暑及安全注意事項，引起學生動機。</p> <p>2. 老師提問：</p> <p>(1) 介紹水域安全宣導注意事項</p> <p>(2) 游泳的暖身活動</p> <p>3. 分組學儀：</p> <p>更衣、暖身、環境介紹</p> <p>(1) 韻律呼吸練習。</p> <p>(2) 漂浮打水練習。</p> <p>(3) 岸邊自由式划手練習。</p> <p>(4) 自由式水中走路划水練習。</p> <p>依學生不同程度調整學習目標</p> <p>4. 分組競賽：蛙式教學法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 圈內放乒乓球互吹 ● 坐在浮板上划水前進 ● 兩人一組，甲扶乙大腿，乙划水前進 ● 用浮條做蛙泳划手練習 	<p>健體</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>綜合</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. 水上活動的安全注意事項宣導</p> <p>2. 認識基本的水上活動動作技能</p> <p>3. 小組活動練習</p> <p>4. 能遵守水上活動的規範及競賽規則</p> <p>5. 分組團體活動時能遵守紀律展現負責的態度</p>	<p>1. 探討游泳基本技能及運動正確方法，並覺察從事游泳運動時須注意相關安全事項。</p> <p>2. 能認識與練習正確的韻律呼吸、漂浮打水、岸邊自由式划手、自由是水中走路划水等基本動作</p> <p>3. 能遵守團體活動規則並積極地參與團體遊戲競賽活動</p> <p>4. 養成重視榮譽感及正確的運動態度。</p>	<p>1. 能說出自由式划水技巧內容。</p> <p>2. 能說出蛙式教學注意事項。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>	4

		<ul style="list-style-type: none"> 蛙泳聯合動作 							
<p>水上活動</p> <p>第(十七)週 - 第(二十)週</p>	<p>【準備活動】</p> <p>1. 事前準備水中活動注意事項圖片、檔案資料</p> <p>教師先介紹夏天水上活動消暑及安全注意事項，引起學生動機。</p> <p>2. 老師提問：</p> <p>(1)介紹水域安全宣導注意事項</p> <p>(2) 游泳的暖身活動</p> <p>3. 分組學習：</p> <p>更衣、暖身、環境介紹</p> <p>(1) 岸邊伏姿打水練習</p> <p>(2)水母飄換氣動作練習*5 次</p> <p>(3)浮板腳打水練習</p> <p>(4)捷式打水/划手 5-10 公尺</p> <p>依學生不同程度調整學習目標</p> <p>4. 分組競賽：出發入水教學法</p> <p>*陸上基本動作練習</p> <p>*五人一組，中間者伸展不動，另二人前後推拉</p> <p>*履帶輸送人：排成兩排</p> <p>*跳呼拉圈或浮條後手觸摸池底</p> <p>*跪姿入水，拿浮板入水，單足入水</p> <p>*抓握式入水，擺振式入水</p>	<p>健體</p> <p>1b- II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性</p> <p>1c- II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c- II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c- II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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. 水上活動的安全注意事項宣導</p> <p>2. 認識基本的水上活動動作技能</p> <p>3. 小組活動練習</p> <p>4. 能遵守水上活動的規範及競賽規則</p> <p>5. 分組團體活動時能遵守紀律展現負責的態度</p>	<p>1. 探討游泳基本技能及運動正確方法，並覺察從事游泳運動時須注意相關安全事項。</p> <p>2. 能認識與練習正確的岸邊浮姿打水、水母漂換氣、浮板腳打水、捷式打水/划手等基本動作</p> <p>3. 能遵守團體活動規則並積極地參與團體遊戲競賽活動</p> <p>4. 養成重視榮譽感及正確的運動態度。</p>	<p>1. 能說出設計浮板腳打水基本要領。</p> <p>2. 能順利完成跪姿入水動作。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>			4
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材								
本主題是否融入資	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容								

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	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙(2)人、情緒障礙(1)人、自閉症()人、<u>(/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有- <u>(創造力資賦優異 2 人)</u></p>
課程調整	<p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1. 安排小天使協助提醒課程的轉換、步驟等</p> <p>2. 盡量以生活化、圖像化作為舉例</p> <p>3. 一次只提供最多二到三個步驟， 步驟指令要明確</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：徐尚筠 普教老師簽名：謝玉芬</p>