

嘉義縣北美國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表( 109.11.2)

年級	六年級	年級課程主題名稱	水中樂游游	課程設計者	趙美貴	總節數 / 學期 (上/下)	40/上學期
符合彈性課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
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	1. 本課程以游泳教學為主，讓學生學習游泳技能與能增強健康體位觀念。 2. 培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度。 3. 健康快樂學習、生活教育養成。			
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。 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	1. 能結合游泳教學，訓練學生自救能力。 2. 透過課程，認識水域安全知識，在生活中能判別水域安全與否，遵守水域活動的相關規定，培養良好的公民意識。 3. 透過課程活動，與同學互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。			

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	泳池安全教育	健康與體育 1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 1c-III-1 了解運動技能要素和 基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和 道德規範。	1. 遵守上課各項規則。 2. 注意游泳池環境安全。	1. 辨認游泳池的環境。 2. 說出在泳池中需要注意的 安全事項。	1. 能認識游泳池的環境。 2. 能做到在泳池中需要注意的 安全事項。	1. 泳池安全注意事項。 2. 事前準備水中活動用具: 浮板 3. 教師先複習戲水活動的注意 事項,引起學生動機。	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	4
第(3)週 - 第(6)週	水漾精靈	健康與體育 1b-III-2 認識健康技能和生活 技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和 道德規範。	1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出正確換氣動作。	1. 遵守上課各項規則。 2. 握浮板打水前進不換氣 20 公尺 3. 徒手游泳換氣四次以上前進 15 公尺練習。	1. 能握浮板打水前進,不換氣 20 公尺。 2. 捷式徒手游泳可換氣四次以上 前進 15 公尺。	1. 教師先複習戲水活動的注意事 項,引起學生動機。 2. 練習: (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	8
第(7)週 - 第(12)週	水漾精靈	健康與體育 1b-III-2 認識健康技能和生活 技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和 道德規範。	1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出捷式正確換氣動作。 4. 水母漂換氣	1. 能遵守上課各項規則。 2. 握浮板打水前進不換氣 25 公尺。 3. 捷式徒手游泳換氣五次以上、 前進 20 公尺。 4. 水母漂 30 秒,每 10 秒換氣 一次。	1. 能握浮板打水前進,不換氣 25 公尺。 2. 捷式徒手游泳可做到換氣五次 以上,前進 20 公尺。 3. 能做到水母漂 30 秒,每 10 秒換氣一次。	1. 教師先複習戲水活動的注意事 項,引起學生動機。 2. 練習: (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	12

<p>第 (13) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>水漾 精靈</p>	<p>健康與體育 1b-III-2 認識健康技能 和生活技能的基本步 驟。 2c-III-1 表現基本運動 精神和道德規範。</p>	<p>1. 打水時 腳能伸直 不彎曲。 2. 能做出 正確打水 動作。 3. 能做出捷 式正確換 氣動作。 4. 水母漂換 氣 5. 仰漂練習</p>	<p>1. 能遵守上課各項規 則。 2. 捷式徒手游泳換氣 五次以上、前進 25 公尺。 4. 水母漂 60 秒，每 10 秒換氣一次。 5. 抓浮板以仰式踢腳 打水前進 25 公尺 (含轉身)。</p>	<p>1. 捷式徒手游泳可做 到換氣五次以上， 前進 25 公尺。 3. 能做到水母漂 60 秒，每 10 秒換氣 一次。 4. 能做到抓浮板以仰 式踢腳打水前進 25 公尺(含轉身)。</p>	<p>1. 教師先複習戲水活動 的注意事項，引起學生 動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7) 仰漂練習</p>	<p>備用蛙 鏡及泳 帽。 浮板。</p>	<p>12</p>
<p>第 (19) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>游泳 認證</p>	<p>健康與體育 2c-III-3 表現積極參 與、接受挑戰的學習態 度。 Gb-III-1 水中自救方 法、仰漂 15 秒。</p>	<p>1. 水母漂練 習 2. 仰漂練習 3. 游泳能力 測驗</p>	<p>1. 水母漂連續換氣 60 秒。 2. 仰漂 15 秒。 3. 捷式換氣五次以 上，前進 25 公尺。</p>	<p>1. 能通過水母漂連續 換氣 60 秒。 2. 能通過仰漂 15 秒。 3. 能通過捷式換氣五 次以上，前進 25 公 尺。</p>	<p>練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)水母漂練習 (4)仰漂練習 (5)游泳能力測驗</p>	<p>備用蛙 鏡及泳 帽。 浮板。</p>	<p>4</p>
<p>教材來源</p>		<p><input type="checkbox"/>選用教材 ( ) <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>						
<p>本主題是 否融入資 訊科技教 學內容</p>		<p><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)</p>						

特教需求	※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(1)人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、( /人數)
學生	※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	※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. <p style="text-align: right;">           特教老師簽名：林秀鳳            普教老師簽名：趙美貴         </p>

\*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。

## 嘉義縣北美國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

年級	六年級	年級課程 主題名稱	水中樂游游	課程 設計者	趙美貴	總節數 /學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
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	1. 本課程以游泳教學為主，讓學生學習游泳技能與能增強健康體位觀念。 2. 培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度。 3. 健康快樂學習、生活教育養成。			
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。 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	1. 能結合游泳教學，訓練學生自救能力。 2. 透過課程，認識水域安全知識，在生活中能判別水域安全與否，遵守水域活動的相關規定，培養良好的公民意識。 3. 透過課程活動，與同學互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。			

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	泳池安全教育	健康與體育 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 遵守上課各項規則。 2. 注意游泳池環境安全。	1. 辨認游泳池的環境。 2. 說出在泳池中需要注意的安全事項。	1. 能認識游泳池的環境。 2. 能做到在泳池中需要注意的安全事項。	1. 泳池安全注意事項。 2. 事前準備水中活動用具:浮板 3. 教師先複習戲水活動的注意事項,引起學生動機。	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	4
第(3)週 - 第(9)週	快樂海豚	健康與體育 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。	1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出捷式正確換氣動作。 4. 水母漂換氣 5. 仰漂練習	1. 能遵守上課各項規則。 2. 仰漂握浮板打水前進 25 公尺。 3. 捷式徒手游泳換氣五次以上、前進 25 公尺以上。 4. 水母漂 60 秒,每 10 秒換氣一次。	1. 能做到仰漂握浮板打水前進 25 公尺。 2. 能做到捷式徒手游泳換氣五次以上、前進 25 公尺以上。 3. 能做到水母漂 60 秒,每 10 秒換氣一次。	1. 教師先複習戲水活動的注意事項,引起學生動機。 2. 練習: (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7)仰漂練習	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	14

<p>第 (10) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>快樂 海豚</p>	<p>健康與體育 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出捷式正確換氣動作。 4. 水母漂換氣 5. 仰漂練習</p>	<p>1. 能遵守上課各項規則。 2. 捷式徒手游泳換氣五次以上、前進 25 公尺以上。 3. 水母漂 60 秒，每 10 秒換氣一次。 4. 仰漂划水前進 25 公尺</p>	<p>1. 能做到捷式徒手游泳換氣五次以上、前進 25 公尺以上。 2. 能做到水母漂 60 秒，每 10 秒換氣一次。 3. 能做到仰漂划水前進 25 公尺。</p>	<p>1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7) 仰漂練習</p>	<p>備用蛙鏡及泳帽。 浮板。</p>	<p>14</p>
<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>游泳 認證</p>	<p>健康與體育 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p>	<p>1. 水母漂練習 2. 仰漂練習 3. 游泳能力測驗 4. 游泳接力競賽</p>	<p>1. 水母漂連續換氣 60 秒。 2. 仰漂 15 秒。 3. 捷式換氣五次以上，前進 25 公尺以上。 4. 積極參與游泳接力競賽。</p>	<p>1. 能通過水母漂連續換氣 60 秒。 2. 能通過仰漂 15 秒。 3. 能通過捷式換氣五次以上，前進 25 公尺。 4. 能參與游泳接力競賽。</p>	<p>練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)水母漂練習 (4)仰漂練習 (5)游泳能力測驗</p>	<p>備用蛙鏡及泳帽。 浮板。</p>	<p>8</p>
<p>教材來源</p>		<p><input type="checkbox"/>選用教材 ( ) <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>						

<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容</p> <p><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)</p>
<p>特教需求</p> <p>學生</p> <p>課程調整</p>	<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(1)人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、( / 人數)</p> <p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：林秀鳳 普教老師簽名：趙美貴</p>

\*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。