

年級	四年級	年級課程 主題名稱	游泳小健將	課程 設計者	四年級教師群	總節數 /學期 (上/下)	20 節/上
符合 彈性課 程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <input type="checkbox"/> 第二類 <input 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	國際寰宇展視野 人文科技 show 時代	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強健體魄。 2. 培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度，show 出健康的一面，展現新一代的活力。				
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. 透過模仿與實際練習，學習到游泳的技能，能夠促進身心健康發展。 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	尊重	<p>國 1- II -4 根據話語情境，分辨內容是否切題，理解主要內容和情感，並與對方互動。</p> <p>國 2- II -4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>國5- II -8 運用預測、推論、提問等策略，增進對文本的理解。</p> <p>藝 1- II -6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。</p>	<p>1. 能根據影片的對話情境分，分辨出內容是否切題，並能提出自己的看法與觀點，樂烈的跟同儕討論與分享。</p> <p>2. 在閱讀文本時能運用閱讀策略，增進對文本的理解。</p> <p>3. 在分組製作四格漫畫時，能樂提供自己看法，並運用想像力豐富漫畫版面的內容。</p>	<p>1. 認真參與學習活動、工作及遊戲，展現積極投入的行為。</p> <p>2. 能透過討論，了解與整理自己與他人的意見。</p> <p>3. 能展現尊重的態度。</p>	<p>1. 能分別舉例說明尊重與不尊重的行為。</p> <p>2. 能專心聆聽他人發表。</p> <p>3. 上台分享報報告時專注參與討論並發表自己的看法。</p>	<p>1. 影片助人與尊重 https://www.youtube.com/watch?v=J1uKvE5t1jo&list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLg1VivNhBNrrq</p> <p>2. 問題討論</p> <p>3. 繪本-臭小羊！呆頭鵝！導讀繪本並運用提問等閱讀策略增進學生對本本的了解。</p> <p>(1)如果有人撞到你卻不立即跟你道歉，你有什麼感覺？</p> <p>(2)說「對不起」跟尊重有什麼關係？</p> <p>(3)你最近一次不尊重人是什麼時候？原因是什麼？你用什麼方式表達不尊重？你對別人表達尊重的方式有哪些？</p> <p>(4)你對朋友和陌生人表達尊重的方式不同嗎？你覺得必須要先喜歡某個人，才能尊重他嗎？</p> <p>(5)當有人在不了解你或不給你機會的情況下，就論斷你，你有什麼感覺？</p> <p>4. 分組討論與報告</p>	<p>1. 影片 https://www.youtube.com/watch?v=J1uKvE5t1jo&list=PLP-tmbBRYCoYgSR_jukDLg1VivNhBNrrq</p> <p>2. 繪本臭小羊！呆頭鵝！</p>	2

						<p>(1)三人一組，分享彼此感到不受尊重的一次經驗，描述當時的狀況及感受。接著每組派一位代表向全班報告，</p> <p>(2)第一階段：報告其中一位組員發生的事件，以及牽動的情緒，</p> <p>(3)第二階段：詢問其他同學是否能透過話語或行動，來幫助那位當事人。</p> <p>(4)記錄下討論內容並以四格漫畫的形式呈現出來。</p> <p>(5)上台分享報告</p>		
第(3)週 - 第(6)週	海狗	<p>健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健 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>綜 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</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. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。</p>	<p>1. 能辨認游泳池的環境。</p> <p>2. 能說出在泳池中需要注意的安全事項。</p> <p>3. 能做出水下悶氣5秒。</p> <p>4. 能做出韻律呼吸。</p> <p>5. 能做出打水動作。</p>	<p>1. 能說出游泳池環境各個區域的作用。</p> <p>2. 能做到在泳池內遵守安全知識。</p> <p>3. 能在水下悶氣5秒。</p> <p>4. 能做出韻律呼吸。</p> <p>5. 能做出打水動作。</p>	<p>1. 暖身操</p> <p>2. 帶領學生認識的環境</p> <p>3. 宣導游泳安全知識</p> <p>4. 韻律呼吸:有規律之一沉一浮之呼吸，動作宜自然並放鬆。方法為吸一口氣後，雙手上舉，掌心向上撥水，雙足伸直下沉，下沉之深度約10-20公分即可。然後掌心向下，雙手由身體兩邊下壓上浮同時吐氣，如此反覆行之。</p> <p>5. 仰漂:其要點為深吸一口氣後，頭部後仰，雙手向兩旁成大字狀，掌心向上，或雙手再慢慢向頭上</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>	4

						<p>方併攏挺胸，全身放鬆，頭部後仰，加重背部重力更能浮起，以胸部為支持的槓桿。</p> <p>6. 踩水：踩水方式有四種，但其原則在於踩水以下肢的動作為主；頭露出水面，雙手由胸前向兩側做搖櫓划水。划水時，手掌應與水面略成45°角，以產生阻力增加身體浮力。</p> <p>7. 遊戲：搭火車 (一)分組競賽活動 *水中扶肩前進</p>		
第 (7) 週 - 第 (10) 週	海狗	<p>健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健 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>1. 持浮板蹬牆打水前進 25 公尺 (中間可停下)</p> <p>2. 能遵守上課規則和團體運動比賽之規則</p> <p>3. 能透由身體活動探究到自己的運動潛能</p>	<p>1. 打水時腳能伸直不彎曲。</p> <p>2. 能做出正確打水動作。</p> <p>3. 能了解持浮板打水前進的要領。</p>	<p>1. 能持浮板蹬牆打水前進 25 公尺 (中間可停下)。</p> <p>2. 能在水中找出數字球。</p>	<p>【準備活動】</p> <p>1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。</p> <p>2. 事前準備水中活動用具：浮板 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。</p> <p>3. 分組練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)持浮板蹬牆壁打水 手持浮板，腳尖打直打水練習。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 數字球</p>	4

						4. 團體遊戲—水中數學		
第 (11) 週 - 第 (14) 週	海狗	<p>健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健 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>1. 能在認識動作後，持浮板蹬後，雙腳打水前進以右手 25 公尺來回（中間可停下）</p> <p>2. 能遵守上課規則和團體運動比賽之規則</p> <p>3. 能透由身體活動探究到自己的運動潛能</p>	<p>1. 能了解持浮板打水前進的要領。</p> <p>2. 能做出正確動作</p>	<p>1. 能持浮板蹬牆打水前進 25 公尺（中間可停下）</p> <p>2. 能以海狗式進行比賽</p>	<p>【準備活動】</p> <p>1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。</p> <p>2. 事前準備水中活動用具:浮板</p> <p>教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。</p> <p>3. 分組練習:</p> <p>(1)暖身操</p> <p>(2)悶氣 15 秒</p> <p>(3)漂浮打水</p> <p>手夾著頭往前伸直，腳尖打直打水練習。體會打水的推進力。手夾著頭可以使身體的重心往下部移動，有助於身體浮起。</p> <p>(4)划水練習</p> <p>4. 團體遊戲—海狗游泳</p> <p>(一)分組競賽活動</p> <p>*放置長形板凳於水中，練習海狗式</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p>	4
第 (15) 週 -	海狗	<p>健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	<p>1. 持浮板蹬後，雙腳打水前進，並以左右划手各</p>	<p>1. 能了解持浮板蹬後，雙腳打水前進，並以左右</p>	<p>1. 能持浮板蹬後，雙腳打水前進，並以左右划手各兩次後換氣一次。</p>	<p>【準備活動】</p> <p>1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 多種小玩</p>	4

<p>第 (18) 週</p>		<p>健 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 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>兩次後換氣一次。 2. 能遵守上課規則和團體運動比賽之規則 3. 能透由身體活動探究到自己的運動潛能</p>	<p>划手各兩次後換氣一次的動作要領。 2. 能做處正確的換氣動作 3. 能樂於參與水中團體遊戲</p>	<p>2. 能遵守規則的參與團體遊戲</p>	<p>2. 事前準備水中活動用具:浮板 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 3. 分組練習: (1)暖身操 (2)悶氣 15 秒 (3)滑水練習 (4)換氣練習 4. 團體遊戲--甕中捉憋 (一)分組競賽活動 *水中尋寶</p>	<p>具</p>	
<p>第 (19) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>美國飛魚-菲爾普斯</p>	<p>國 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 國 2-II-5 與他人溝通時能注重禮貌，並養成說話負責的態度。 國 5-II-11 閱讀多元文本，以認識議題。 藝 1-II-6 能使用視覺元素與想像力，豐富創作主題。 藝 2-II-7 能描述自己和他人作品的特徵。</p>	<p>1. 在觀賞影片時能專注地聆聽與欣賞影片內容。 2. 在討論與分享報告中能注意溝通時的禮貌並能養成說話負責的態度。 3. 能使用創作力與想像力豐富自己的作品。 4. 能在分享作品時描述和欣賞自己和同儕的作品特徵。</p>	<p>1. 認真參與學習活動、工作及遊戲，展現積極投入的行為。 2. 能透過討論，了解與整理自己與他人的意見。 3. 能說出如何對自己的行為負責。</p>	<p>1. 能舉例說出菲爾普斯成功的行為。 2. 能專注參與討論並發表自己的看法。 3. 能說明成功的人具備何種特質。</p>	<p>1. 影片播放介紹菲爾普斯片段 2. 問題討論 菲爾普斯為什麼能拿下奧運 23 面游泳金牌？他成功的關鍵是什麼？ 3. 「心目中的游泳選手」創作活動 (1)分組讓孩子們進行個人創作 (2)選一位心目中的游泳選手，把他畫出來。 (3)發表與分享-請學生說說看，為什麼他是你心目中的游泳選手？他參加了哪些游泳比賽？克服了哪些困難？</p>	<p>1. 介紹菲爾普斯影片 2. 圖畫紙</p>	<p>2</p>

年級	四年級	年級課程 主題名稱	游泳小健將	課程 設計者	四年級教師群	總節數 /學期 (上/下)	20 節/下
符合 彈性課 程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <input type="checkbox"/> 第二類 <input 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	國際寰宇展視野 人文科技 show 時代	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強健體魄。 2. 培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度，show 出健康的一面，展現新一代的活力。			
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. 透過模仿與實際練習，學習到游泳的技能，能夠促進身心健康發展。 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(4)週	從齒保健 Let's Go	<p>健 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>健 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>健 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>健 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>健 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>1. 認識牙菌斑與對牙齒的影響。</p> <p>2. 使用顯示劑檢視口腔牙菌斑分佈情形。</p> <p>3. 觀察影片中的口腔問題並討論。</p> <p>4. 體驗不用牙齒吃東西，探討牙齒對人的重要性。</p>	<p>1. 能使用顯示劑，幫助自己了解是否將牙齒刷乾淨。</p> <p>2. 能覺察個人口腔的健康狀況。</p> <p>3. 能說出牙菌斑侵害牙齒的過程。</p> <p>4. 能說出有牙齒與無牙齒的區別。</p> <p>5. 能執行愛護牙齒的生活習慣。</p>	<p>1. 能說出牙菌斑對牙齒的傷害。</p> <p>2. 能正確使用顯示劑。</p> <p>3. 寫下牙菌斑侵害牙齒的過程。</p> <p>4. 能說出沒有牙齒的不方便。</p> <p>5. 能說出 3 項愛護牙齒的行動。</p>	<p>1. 牙菌斑顯示劑的使用 步驟 1: 像往常一樣刷牙和用牙線清潔牙齒。 步驟 2: 於口腔內滴入 3-4 滴顯示液，並用舌頭將其塗抹在口腔周圍以及牙齒和牙齦上。切記：不要吞下它。步驟 3: 小心吐出唾液，然後用水漱口 2-3 次。 步驟 4: 會發現剩餘的染色於牙齒上。 步驟 5: 徹底刷牙並用牙線清潔牙垢，去除牙齒上方的染劑顏色。直到完全乾淨為止。</p> <p>2. 牙齒怎麼流血了</p> <p>3. 甜蜜陷阱</p> <p>4. 無齒，行不行</p>	<p>1. 牙齒模型</p> <p>2. 影片欣賞</p>	4
第(5)週 -	海龜	<p>健 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	<p>1. 練習仰漂 15 秒。</p> <p>2. 左右划手各兩次後換氣一次前進。</p>	<p>1. 能辨認游泳池的環境。</p>	<p>1. 能說出游泳池環境各個區域的作用。</p> <p>2. 能做到在泳池內遵守安全知識。</p>	<p>1. 暖身操</p> <p>2. 帶領學生認識游泳池的環境(更衣室、浴室)</p> <p>3. 宣導游泳安全知識(需要穿著完整游</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 長形</p>	6

<p>第 (10) 週</p>		<p>健 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健 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>健 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p> <p>健 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>		<p>2. 能說出在泳池中需要注意的安全事項。</p> <p>3. 能做出水下悶氣 5 秒。</p> <p>4. 能做出韻律呼吸。</p> <p>5. 能做出打水動作。</p> <p>6. 能仰漂 15 秒。</p>	<p>3. 能在水下悶氣 5 秒。</p> <p>4. 能做出韻律呼吸。</p> <p>5. 能做出打水動作。</p> <p>6. 能仰漂 15 秒。</p>	<p>泳服裝、不可于游泳池內奔走)</p> <p>4. 韻律呼吸:有規律之一沉一浮之呼吸，動作宜自然並放鬆。方法為吸一口氣後，雙手上舉，掌心向上撥水，雙足伸直下沉，下沉之深度約 10-20 公分即可。然後掌心向下，雙手由身體兩邊下壓上浮同時吐氣，如此反覆行之。</p> <p>5. 仰漂:其要點為深吸一口氣後，頭部後仰，雙手向兩旁成大字狀，掌心向上，或雙手再慢慢向頭上方併攏挺胸，全身放鬆，頭部後仰，加重背部重力更能浮起，以胸部為支持的槓桿。</p> <p>6. 岸邊打水</p>	<p>板凳</p>	
---------------------------	--	--	--	--	---	--	-----------	--

<p>第 (11) 週 - 第 (14) 週</p>	<p>海龜</p>	<p>健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 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>1. 練習 15 秒水母漂。 2. 左右划手各兩次後換氣前進至少兩次。</p>	<p>1. 能水母漂 15 秒。 2. 能左右划手各兩次後換氣前進至少兩次。</p>	<p>1. 能做出水母漂動作。 2. 能做出滑水動作。 3. 能在划水前進中換氣兩次。</p>	<p>1. 暖身操 2. 韻律呼吸 20 次 3. 水母飄:水母漂其要點在吸氣和呼氣時，頭部的動作，和身體的姿勢，重點在於要讓身體盡量放鬆。 4. 划水練習</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>	<p>4</p>
<p>第 (15) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>海龜</p>	<p>健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 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>1. 練習水母漂連續換氣 30 秒。 2. 左右划手各兩次後換氣前進至少三次。</p>	<p>1. 水母漂連續換氣 30 秒 2. 左右划手各兩次後換氣前進至少三次。</p>	<p>1. 能做出水母漂動作並換氣 30 秒。 2. 能在划水前進中換氣三次。</p>	<p>1. 暖身操 2. 悶氣 15 秒 3. 水母漂連續換氣 4. 漂浮打水 8m 5. 划水練習</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>	<p>4</p>
<p>第 (19) 週 -</p>	<p>海龜</p>	<p>健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p>	<p>1. 練習水母漂連續換氣 60 秒。 2. 左右划手各兩次後換氣前</p>	<p>1. 水母漂連續換氣 60 秒。 2. 左右划手各兩次後換氣前進 15 公尺。</p>	<p>1. 能做出水母漂並連續換氣 60 秒。 2. 左右划手各兩次後換氣，並前進 15 公尺。</p>	<p>1. 暖身操 2. 漂浮打水 10m 3. 划水練習 4. 水母漂換氣練習 5. 游泳能力測驗</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板</p>	<p>2</p>

第 (20) 週	健 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健 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。 健 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 健 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。	進 15 公尺。				3. 長形板凳	
教材來源	<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)						
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 checked="" type="checkbox"/>有-學習障礙(3)人</p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-一般資優 1 人</p> <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 style="text-align: right;">特教老師簽名：徐尚筠、賴亭妤</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：康欣怡</p>						

3. 一次只提供最多二到三個步驟， 步驟指令要明確。