

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)

-(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	三年級	年級課程主題名稱	親水樂游游	課程設計者	呂孟勳	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 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。 <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	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	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
------	------	---------------	--------	------	------------	------------	------	----

<p style="text-align: center;">第 (1) 週 - 第 (6) 週</p>	<p>適應 水性</p>	<p>健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法 1c-Ⅱ-1 認 識身體活動的動作技能 1d-Ⅱ-1 認 識動作技能 概念與動作練習的策 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>Gb-I-1 游 泳池安全 與衛生常 識。 Gb-I-2 水 中遊戲、 水中閉氣 與韻律呼 吸與藉物 漂浮。</p>	<p>一、能認識在水中攀附池壁橫移及持浮條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、在池中練習技能時注意安全的身體活動行為。</p>	<p>1. 能理解並說出「蹲」、「跳」、「踩」等動作順序。 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>活動一：螃蟹走路 (一)持浮條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。 (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</p>	<p>一、體驗池或泳池水深 70—90 公分。 二、浮條 (數量同學生人數)。 三、臂圈 (數量同學生人數)。</p>	<p style="text-align: center;">12</p>
--	------------------	--	---	---	---	--	---	---------------------------------------

						<p>(一)練習原地交互抬腳及跨步慢走。</p> <p>(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>第 (7) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>呼吸技巧</p>	<p>健體 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策 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>Gb- I -1 游泳池安全與衛生常識 Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>一、認識水中閉氣的基本口訣和動作要領。 二、表現捧水洗臉、洗頭之連續動作。 三、能在活動中表現認真參與的學習態度。 四、在游泳池中能表現安全的身體活動行為。 五、認識嘴巴吐氣的基本口訣和動作要領。 六、表現嘴巴吐氣之連續動作。 七、知道水中閉氣的基本口訣和動作要領。</p>	<p>1. 能認識水中閉氣的口訣與動作要領。2. 能與好友分享玩水經驗，並展現認真參與的學習態度。3. 能完成將水淋溼臉部及頭部之連續動作。 4. 能認識嘴巴吐氣的口訣與動作要領。5. 能在水中以嘴巴平穩地吐出氣泡達五秒以上。 6. 能完成水中閉氣之完整動作，達五次以上。</p>	<p>活動一：一起洗臉趣 (一)口訣講述 1. 學生沿著牆邊排好，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、啣。 (1)吸：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) 啣：嘴巴露出水面後，喊出「啣！」，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. 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。 2. 練習二：較不怕水之學生，</p>	<p>一、體驗池或泳池水深 70—90 公分。 二、勺子或可舀水的器具。</p>

可給予勺子或可舀水之器具，幫助其淋溼臉部及頭部。

活動二：我會吹泡泡

(一)口訣講述

1. 學生沿著牆邊排好，保持適當間隔距離。
2. 教師說明並示範嘴巴吐氣的基本口訣：快吸、慢吐。
 - (1)快吸—嘴巴吸氣。
 - (2)慢吐—緩慢地吐氣。
3. 引導學生複誦嘴巴吐氣的口訣。

(二)小組練習

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、啣。

						<p>(1)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> <p>3. 引導學生複誦閉氣的口訣。</p> <p>(二)小組練習</p> <p>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。</p>		
第 (13) 週 — 第 (16) 週	水面 援助	<p>健體</p> <p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 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>	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>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>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>	8

第 (17) 週 - 第 (20) 週	水中 自救	健體 1a-II-2 了解促進健康 生活的方法 1c-II-1 認 識身體活動的動作技能 1d-II-1 認識動作技能 概念與動作練習的策 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	Gb-I-2 水 中遊戲、 水中閉氣 與韻律呼 吸與藉物 漂浮	一、理解並能說出團身 水母漂的基本動作要 領。 二、能夠以身體漂在水 中想像成水母在水中游 泳的動作。 三、以安全的方式練習 水母漂。	1. 能理解並能說出水母 漂的作用。 2. 在水中做出團身漂浮 10 秒。 1. 能理解並能說出手抱 浮板漂浮的正確抱持位 置。 2. 能雙手抱(握)浮板漂 浮。	活動一：團身漂浮 (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。 (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。	一、體驗池或 泳池水深 70 -90 公分。 二、浮腰 (數量同學生 人數)。 三、浮板	8
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	※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※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) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 特教老師簽名：林秀鳳 普教老師簽名：呂孟勳							

*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。