

年級	六年級	年級課程 主題名稱	水中樂悠「遊」	課程 設計者	六年級教師群	總節數 /學期 (上/下)	20/下學期
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。 透過課程活動，與同學互助學習，建立良好的溝通與互動。			

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	青春啟航	國語 5-III-8 運用自我提問、推論等策略，推論文本隱含的因果訊息或觀點。 健康與體育 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	1. 能運用相關的閱讀策略推論出文本中所蘊含的觀點。 2. 藉著文本的介紹能了解生長發育的影響因素與促進方法。 能在討論過程中理解到如何促進健康生活的方法與相關資源	一、了解青春期生理及心理的變化。 二、透過性教育，能減少在青春期對生理和心理發展的困惑。 三、培養對異性的尊重，男、女生愉快相處，以愉快的心情一起迎接青春。	◎小組討論 ◎發表 ◎讀本愛的宣誓。	第二節：知性時間 一、引起動機： 1. 討論與發表：教師引導學生思考「性」是什麼？ 2. 請學生說出自己的看法。 3. 教師說明：在現代社會中，由於風氣開放及網路發達，獲得性知識的來源也更多元，「性」成為可以討論的議題。 二、發展活動： 1. 「性」的定義很廣泛，包括兩性相處、生理發展和性行為等。 2. 愛是一種發自於內心的情感，以真心對待，凡事為對方著想，而性是建立在愛的基礎上。兩性交往，應以愛為基礎，充分了解性，並以謹慎的態度來面對。 3. 歸納結論：「性」是兩個成熟且相愛的人表達愛意的方式，具備正確的性知識並能以健康的心態面對，是每個人須學習的生活重要課題。 4. 問題探討： (1) 影片中人物的對話，思考自己對「性」是否也有相同的疑問？ (2) 全班共同討論如果對「性」有疑問，該怎麼做呢？ (3) 教師說明：進入青春期後，透過性教育，可以讓我們具備正確的性知識，以健康的心態面對「性」，並學習如何與同性	青春啟航讀本	4

						或異性朋友相處，以建立親密和諧的人際關係。	
第(5)週 - 第(8)週	海豚	<p>健康與體育</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>綜合活動</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。。</p>	<p>1. 能做徒手捷泳完成 50 公尺含轉身及握浮板打水前進不換氣練習。</p> <p>2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範</p> <p>3. 能透由個人的安全維護知識練習身體活動的技巧</p> <p>4. 運用學習策略以提高運動技能</p> <p>5. 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>能捷泳完成 50 公尺。</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>能捷泳完成 50 公尺。</p>	<p>【準備活動】</p> <p>1. 泳池安全注意事項。</p> <p>2. 事前準備水中活動用具:浮板</p> <p>3. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。</p> <p>4. 分組練習:</p> <p>(1)暖身操</p> <p>(2)宣導游泳安全知識</p> <p>(3)韻律呼吸</p> <p>(4)仰漂練習</p> <p>(5)踩水練習</p> <p>1. 5. 團體遊戲—水中漂浮大賽</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p>
第(9)週 - 第(12)週	海豚	<p>健康與體育</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>	<p>1. 能抓浮板踢蛙前進 25 公尺。</p> <p>2. 能蛙手完成換氣前進至少前進 50 公尺。</p> <p>2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範</p>	<p>1. 能抓浮板踢蛙前進 25 公尺。</p> <p>2. 能蛙手完成換氣前進至少前進 50 公尺。</p>	<p>1. 能做出水母漂動作。</p> <p>2. 能做出滑水動作。</p> <p>3. 能在划水前進中換氣兩次。</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>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). 韻律呼吸 20 次</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p>

		<p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>綜合活動</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>3.能透由個人的安全維護知識練習身體活動的技巧</p> <p>4.運用學習策略以提高運動技能</p> <p>5.參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>(3).蛙泳:蛙泳要點在踢蛙腳合腿能產生動力，讓身體盡量放鬆。</p> <p>(4).划水練習</p> <p>4.團體遊戲—水中跑步大戰</p>	
<p>第(13)週</p> <p>-</p> <p>第(16)週</p>	<p>健康與體育</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>綜合活動</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>1.能做水母漂連續換氣30秒、能抓浮板以仰式踢腳打水前進25公尺及含轉身的練習。</p> <p>2.能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範</p> <p>3.能透由個人的安全維護知識練習身體活動的技巧</p> <p>4.運用學習策略以提高運動技能</p> <p>5.參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.水母漂連續換氣30秒</p> <p>2.能抓浮板以仰式踢腳打水前進25公尺</p>	<p>1.能做出水母漂動作並換氣30秒。</p> <p>2.能抓浮板以仰式踢腳打水前進25公尺</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:</p> <p>(1).暖身操</p> <p>(2).悶氣15秒</p> <p>(3).水母漂連續換氣</p> <p>(4).漂浮打水8m</p> <p>(5).划水練習</p> <p>1. 4.團體遊戲—水中接力賽</p>	<p>1.備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2.浮板</p> <p>3.長形板凳</p>	

第(17)週 - 第(20)週	海豚	健康與體育 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。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 綜合活動 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 能做練習水母漂連續換氣 60 秒、捷、蛙、仰三式皆能換氣前進及仰漂的練習 3. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範 3. 能透由個人的安全維護知識練習身體活動的技巧 4. 運用學習策略以提高運動技能 5. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。	1. 水母漂連續換氣 60 秒。 2. 捷、蛙、仰三式皆能換氣前進至少 25 公尺。 3. 能夠仰漂 60 秒	1. 能做出水母漂 並連續換氣 60 秒。 2. 捷、蛙、仰三式皆能換氣前進至少 25 公尺。 3. 通過仰漂 60 秒	【準備活動】 1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。 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). 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 1. 4. 團體遊戲—水中籃球賽	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳	4
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input 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	※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙(1)人 ※資賦優異學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-一般資優 3人 ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 課程進行約一段時間後，可以就上課內容或影片內容進行簡單提問，或請學生協助拿取課程用品，提升學生自信心及提高課堂參與度。 2. 提供生活化、圖像化範例與說明；範例需明確清楚。							

課程調整

3. 請小天使協助課程活動的轉換及課堂操作活動。
4. 複習上節課的活動時，建議仍是 1-2 個步驟後即讓學生練習。
5. 可視學生能力給予更高層次的學習目標或任務。
6. 可讓學生分享自身知曉或曾看過的課程相關事件，將生活經驗與課程進行連結。

特教老師簽名：徐尚筠、賴亭好

普教老師簽名：林志豪

*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。