

嘉義縣布新國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	六年級	年級課程主題名稱	六年級(上)社團活動/游泳	課程設計者	賴孟良	總節數/學期(上/下)	20 節/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	勇敢進取、藝文涵養、國際視野 快樂學習、社會關懷		與學校願景呼應之說明	於游泳課程中，面對泳池水深高度及迎面而來的水波晃動，培養其勇敢進取的學習精神，學習狀況良好的學生甚至能吸收教練指導並內化為自己的講法，向前鼓勵及指導同儕，培養其同理心及領導能力，由同學間動作示範，可培養對人事物進行賞析、建構的能力，使彼此在互助情況下快樂學習。			
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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		課程目標	1. 能透過動作指導、示範及姿勢調整，使學生體驗水感，並進一步認識與察覺個人潛能。 2. 透過游泳學習與他人合作、互動，理解他人感受，樂於和人溝通，達成共好目標。 3. 透過同儕的動作示範，使被指導者可學習去觀察仿效，而指導者可學習動作分析及領導的能力，使達成互助的快樂學習。			

教學進度	單元名稱	連結領域/議題	(領綱)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	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	呼吸與漂浮練習	健康與體育	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 鼻子碰水就吐氣 2. 原地韻律呼吸 3. 反覆彈跳韻律呼吸 4. 練習水母漂換氣技持及持物漂浮練習。	1. 了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。 2. 流暢地操作原地韻律呼吸技能。 3. 表現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調能力。 4. 使學童具有水中自救基本知能,學習游泳基本識。 5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。	1. 頭部在水面上由淺至深(鼻子要能入水),嘴巴吸、鼻子吐的進行呼吸循環。 2. 原地韻律呼吸50次。 3. 跳躍式韻律呼吸25公尺往返。 4. 能說出游泳池環境各個區域的安全規定。 5. 能做到在泳池內遵守安全知識。	<p><b>【準備活動】</b></p> <p>1. 泳池安全注意事。 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。</p> <p><b>活動一:「鼻子碰水就吐氣」</b> 請學生在空氣中先用嘴巴吸一口氣、嘴巴嘟嘴鼓起,將頭慢慢沈入水中,當鼻子碰觸到水面時,由鼻子吐氣。</p> <p><b>活動二:韻律呼吸</b> 反複操作活動一之後,開始加深頭部入水,從鼻子慢慢往上延伸到頭頂,反複進行,直到熟悉嘴巴與鼻子的呼吸交換,以及悶氣過程中的耳朵平衡。</p> <p><b>活動三:原地反複韻律呼吸</b> 手扶岸邊、讓學生能夠以蹲姿下沉、進行韻律呼吸,一次十下,逐漸增加到50下。熟悉岸邊動作以後,開始以跳躍方式、在原地進行韻呼吸。</p> <p><b>活動四:彈跳反複韻律呼吸</b> 請學生以「蹲低、往前彈跳」的方式,進行韻律呼吸;在彈跳過程中,也讓學生練習手部撥水</p> <p><b>活動五:持浮板漂浮</b> 教師說明身體漂浮於水面上的訣竅。藉由身體漂浮,能在水面上停留5~8秒鐘。</p> <p><b>活動六:身體配重漂浮</b> 漂浮時,指導學生可以把雙手放在前方,手部往水裡下降20~35度,可以抬升下沉的腿部。反複練習、讓學生掌握放鬆漂浮的要點,了解核心肌肉支撐漂浮動作。</p> <p><b>活動七:漂浮後站立</b> 教導學生漂浮結束時,使用手掌往下壓水,起身站立。此活動也讓學生練習游泳到一半、從</p>	1. 游泳池 2. 浮板	4

							泳姿轉換成立姿。		
第(5)週 - 第(8)週	打水練習	健康與體育	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 岸上打水 2. 水下岸邊扶牆壁打水 3. 持浮板打水	1. 流暢地操作基礎岸上打水技能。 2. 表現穩定的水下岸邊打水控制和浮板打水協調能力。	1. 使用浮板打水 5 公尺。 2. 使用浮板打水 5 公尺。 3. 使用浮板打水完成 15 公尺。 4. 使用浮板打水完成 25 公尺。	<p><b>活動一：岸上打水</b> 老師說明腿部打水技巧。學生趴在岸邊個別指導腳板與大小腿角度。</p> <p><b>活動二：岸邊打水</b> 下水拉住邊牆、原地打水。</p> <p><b>活動三：浮板打水</b> 教師說明浮板使用方法，並且叮嚀將身體重心配放在浮板上頭，不要只是把浮板伸直。學生藉由浮板，能抬頭漂浮二公尺。試著用靠著浮板打水前進。</p> <p><b>活動四：打水細節調整</b> 教師針對小腿抬伸過高的學生，持續糾正善。教師示範如何正確使用大腿帶動小腿去做動打水姿勢。提醒學生將重心前趴、改善腰部下沉的缺點。</p>	1. 游泳池 2. 浮板 3. 浮背	4
第(9)週 - 第(12)週	原地打水練習、蹬牆漂浮打水連貫動作、藉物轉頭換氣	健康與體育	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調力。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行	1. 自主打水 2. 打水抬頭換氣	1. 流暢地操作基礎自主打水技能。 2. 表現穩定的打水抬頭換氣控制和協調能力。 3. 自我反省與修正促進打水抬頭換氣的動。	1. 自主漂浮打水 25 公尺 2. 打水時，完成抬頭換氣	<p><b>活動一：自主打水（免浮板）</b> 教師示範拿掉浮板以後、藉由前幾週的漂浮，再加上打水動作漂浮出去。打水時，雙手平放在前方，往下斜放 20~30 度。</p> <p><b>活動二：打水抬頭換氣</b> 教導學生：打水時將頭部往下探望、下巴壓平貼合胸口，如果即將耗光肺部空氣前，提早站起來，休息一會兒，繼續漂浮打水。如果動作熟悉，則進階到抬頭換氣、就不再站立。</p> <p><b>活動三：細節調整</b> 教師指導學生避免因打水，而造成髖關節左右搖動。也提醒學生注意身體流線線條，保持直</p>	1. 游泳池 2. 浮板 3. 浮背	4



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 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、 ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 口語複誦並確認動作指令 2. 安排小助手 <div style="text-align: right;">           特教老師簽名：戴君雅            普教老師簽名：杜庭蓁         </div>

\*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。

嘉義縣布新國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	六年級	年級課程主題名稱	六年級(下)社團活動/游泳	課程設計者	賴孟良	總節數/學期(上/下)	20 節/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	勇敢進取、藝文涵養、國際視野 快樂學習、社會關懷		與學校願景呼應之說明	於游泳課程中，面對泳池水深高度及迎面而來的水波晃動，培養其勇敢進取的學習精神，學習狀況良好的學生甚至能吸收教練指導並內化為自己的講法，向前鼓勵及指導同儕，培養其同理心及領導能力，由同學間動作示範，可培養對人事物進行賞析、建構的能力，使彼此在互助情況下快樂學習。			
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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		課程目標	1. 能透過動作指導、示範及姿勢調整，使學生體驗水感，並進一步認識與察覺個人潛能。 2. 透過游泳學習與他人合作、互動，理解他人感受，樂於和人溝通，達成共好目標。 3. 透過同儕的動作示範，使被指導者可學習去觀察仿效，而指導者可學習動作分析及領導的能力，使達成互助的快樂學習。			

教學進度	單元名稱	連結領域/議題	(領綱)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	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	游泳教學課程安全教育宣導	健康與體育	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1.練習水母漂換氣技持及持物漂浮練習。 2.能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範 3.運用學習策略以提高運動技能	1.使學童具有水上救生基本知能,學習游泳基本識。 2.能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。	1.能說出游泳池環境各個區域的安全規定。 2.能做到在泳池內遵守安全知識。 3.能夠認識正確的泳姿。 4.能夠正確並熟練水母漂換氣技巧、仰漂技巧及持物漂浮。	【準備活動】 1. 泳池安全注意事。 2. 事前準備水中活動具:浮板 3. 教師先複習戲水活動的注意事項,引起學生動機。 4. 分組練習: (1)泳姿相關知識。 (2)水母漂換氣技巧練習。 (3)仰漂練習。 (4)持物漂浮練習。	1. 游泳池 2. 浮板	4
第(5)週 - 第(8)週	仰式踢水練習	健康與體育	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體	1.持浮板仰式踢水 2.不持浮板仰式踢水	1.流暢地操作基礎踢水技能。	1.使用浮板踢水15公尺。 2.使用浮板踢水25公尺。	<b>活動一：持浮板踢水</b> 1.動作複習前一節課教學內容,加深記憶。 2.老師說明仰式踢水技巧。 3.雙手伸直浮著浮板尾端放置大腿中間位置,小手臂貼著腹部,使身體浮在水面上,踢水前進	1. 游泳池 2. 浮板	4

			控制和協調能力。				<b>活動二：不持浮板踢水</b> 1. 雙手放置大腿旁邊腳踢水 2. 單手伸直放置耳朵後面腳踢水，回來換手 3. 雙手放置頭頂後面仰式踢水		
第(9)週 - 第(12)週	仰式踢水加划手	健康與體育	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調力。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 仰式划手的分解動作 2. 仰式划手的連續動作	1. 流暢地操作基礎踢水。 2. 表現穩定的踢水六下划一次手。 3. 自我反省與修正促打水抬頭換氣的動。	1. 使用浮板踢水15公尺。 2. 使用浮板踢水25公尺。 3. 仰式踢水加上划手	<b>活動一：仰式踢水（免浮板）</b> 教師示範拿掉浮板以後、藉由前幾週的漂浮，再加上踢水出去。 仰式踢水時，雙手平放置大腿旁邊 <b>活動二：仰式手腳配合</b> 教導學生：踢水時眼睛看向正上方，如果即將耗光肺部空氣前，提早吸一口氣，繼續漂浮踢水，手放置大腿旁邊，手伸直大拇指向上伸起到眼睛正上方的同時向外翻轉成小拇指入水，從旁邊划回大腿。 <b>活動三：細節調整</b> 教師指導學生避免因踢水，而造成腕關節左右搖動，提醒學生注意身體流線線條，保持直線狀態。	1. 游泳池 2. 浮板 3. 浮背	4
第(13)週 - 第(16)週	蛙腳、蛙式划手練習	健康與體育	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人	1. 練習蛙腳動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺 （夾三次腳換一次氣） 2. 練習蛙腳動	1. 持浮板及浮背蛙腳前進15公尺 2. 持浮板及浮背蛙腳前進25公尺 3. 不持浮板夾蛙腳三次划一次蛙手	1. 能持浮板蛙腿腳前進15公尺及25公尺 2. 不持浮板夾蛙腳划手	<b>活動一：</b> 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。 <b>活動二：蛙式分解動作及蛙式完整動作</b> 1. 暖身操 2. 岸上蛙腳分解動作 3. 岸邊蛙腳練習 4. 持板及浮背蛙腳練習 5. 持浮板蛙腳練習 6. 不持浮板蛙腳及蛙式划手練習	1. 游泳池 2. 浮板 3. 浮背	4

			的體適能與運動技能表現。	作、藉物游泳前進、游泳前進 25 公尺 (夾三次腳換一次氣) 3. 水中走動練習蛙式划手 4. 夾三次蛙腳划一次手 5. 夾兩次蛙腳划一次手					
第(17)週 - 第(20)週	蛙式練習	健康與體育	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 練習蛙腳動作、藉物游泳前進、游泳前進 25 公尺 2. 蛙腳及蛙式划手結合，前進15公尺 3. 蛙腳及蛙式划手結合，前進25公尺	1. 持浮板及浮背蛙腳前進 15 公尺 2. 持浮板及浮背蛙腳前進 25 公尺 3. 不持浮板夾蛙腳三次划一次蛙手 4. 不持浮板夾蛙腳兩次划一次手 5. 蛙式練習	1. 能專心聆聽動作解說。 2. 能主動參與動作練習。 3. 可以自己完成蛙式 25 公尺	<b>活動一:蛙式</b> 1. 持浮板蛙腳練習 2. 持浮背蛙腳練習加蛙式划手練習 3. 不持浮板及浮背蛙腳及蛙式划手完整動作 4. 獨立完成蛙式 25 公尺	1. 游泳池 2. 浮板	4
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 ( ) <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)								

<p>特教需求 學生 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、</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1. 口語複誦並確認動作指令</p> <p>2. 安排小助手</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：戴君雅 普教老師簽名：杜庭蓁</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。