

嘉義縣 祥和 國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	國際震宇展視野 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。 社會 3d-III-1 選定學習主題或社會議題，進行探究與實作。 3d-III-2 探究社會議題發生的原因與影響，評估與選擇合適的解決方案。 3d-III-3 分享學習主題、社會議題探究的發現或執行經驗，並運用回饋資訊進行省思，尋求調整與創新。 性別平等 E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發	1. 影片觀賞-獨特的我。 2. 介紹生長發育的影響因素與促進方法。 3. 分組討論-制定能促進健康生活的方法與相關資源 4. 上台分享與報告	一、了解青春生理及心理的變化。 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。	1. 讓學生了解自己，並能欣賞、接納自己；尊重他人。 2. 認識並接納自己青春期的身心發展與獨特性、了解性 (Sexuality) 在人類社會的價值與意義、建立性別平等的價值信念。 3. 培育人際關係經營的能力、辨識媒體的影響，了解性騷擾、性侵害與性霸凌的防治、學會自我保護與拒絕的人際技巧。	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。	青春啟航讀本	4

		展，並認識個人特質，發展生命潛能。				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. 游泳池環境介紹。</p> <p>2. 游泳基本技能動作複習-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>3. 游泳運動時須注意相關安全事。</p> <p>4. 團體遊戲競賽活動-水中飄浮大賽。</p> <p>5. 小組分享促進健康的方法</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>6. 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>6. 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： (1) 暖身操 (2) 宣導游泳安全知識 (3) 韻律呼吸 (4) 仰漂練習 (5) 踩水練習</p> <p>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>

			和心得分享					
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>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. 複習基本動作-抓浮板踢蛙、能以蛙手搭配蛙腳前進及含轉身的練習等。</p> <p>2. 練習扶牆打水技巧，持浮板蹬後，蛙泳前進的技巧。</p> <p>3. 團體遊戲-水中跑步比賽。</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>(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>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p>	4
第(13)週 - 第(16)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. 複習基本動作-抓浮板踢蛙、能以蛙手搭配蛙腳前進及含轉身的練習等。</p> <p>2. 分組練習水母漂連續換氣 30 秒、能抓浮板以仰式踢腳打水前進 25 公尺及含轉身的技巧練習。</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</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). 水母漂連續換氣</p> <p>(4). 漂浮打水 8m</p> <p>(5). 划水練習</p> <p>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>	4

		體中的角色，協同合作達成共同目標。	3. 團體遊戲-水中接力比賽。					
第(17)週 - 第(20)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. 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</p> <p>2. 複習基本動作-抓浮板踢蛙、能以蛙手搭配蛙腳前進及含轉身及漂浮打水的練習等。</p> <p>2. 分組練習。</p> <p>3. 團體遊戲-水中籃球比賽。</p>	<p>1. 水母漂連續換氣 60 秒。</p> <p>2. 捷、蛙、仰三式皆能換氣前進至少 25 公尺。</p> <p>3. 能夠仰漂 60 秒</p>	<p>1. 能做出水母漂 並連續換氣 60 秒。</p> <p>2. 捷、蛙、仰三式皆能換氣前進至少 25 公尺。</p> <p>3. 通過仰漂 60 秒</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). 漂浮打水 10m</p> <p>(3). 划水練習</p> <p>(4). 水母漂換氣練習</p> <p>(5). 游泳能力測驗</p> <p>1. 4. 團體遊戲—水中籃球賽</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p>	4

**教材來源**                    選用教材 (                    )                    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**

無 融入資訊科技教學內容

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：無 有-學習障礙(7)人、自閉症(1)人

※資賦優異學生：無 有-一般資優 3 人

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.針對課堂注意力較為短暫的學生，可以將學生座位安排靠近黑板的地方，方便教師第一時間注意該生的學習進度以及教師也能適時的提醒該生。

2. 若學生有不會的地方，可以安排進度較快的同學協助該生的學習進度
3. 示範與範例需清楚明確，建議若是請同儕示範，可以 5-6 個示範組後再請學生練習。
4. 一次僅提供 1-2 個步驟，步驟須明確清楚。

雯

特教老師簽名： 劉瑞德

普教老師簽名： 王佳

**\*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。