

嘉義縣布新國小 112 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	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)	21 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 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <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 <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	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-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. 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>【準備活動】 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>活動一：「鼻子碰水就吐氣」 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>活動二：韻律呼吸 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>活動三：原地反複韻律呼吸 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>活動四：彈跳反複韻律呼吸 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>活動五：持浮板漂浮 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>活動六：身體配重漂浮 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。反覆練習、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>活動七：漂浮後站立 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、從泳姿轉換成立姿。</p>	1. 游泳池 2. 浮板	4

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。	活動一：岸上打水 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。 活動二：岸邊打水 下水拉住邊牆、原地打水。 活動三：浮板打水 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。 活動四：打水細節調整 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。	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動。	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	活動一：自主打水（免浮板） 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。 活動二：打水抬頭換氣 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。 活動三：細節調整 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，保持直線狀態。	1. 游泳池 2. 浮板 3. 浮背	4
第(13)週 - 第(16)週	漂浮打水、划手與轉頭換氣	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能力。	1. 划手推水 2. 漂浮打水與划手 3. 長距離划手	1. 流暢地操作基礎健划手推水技能。 2. 表現穩定的漂浮打水與划手控制和協調能力。	1. 打水出發、合併划手，能划手 4 2. 打水加上划手，可以完成 25 公尺（中間可以休息） 3. 划手後，能	活動一：持浮板轉頭換氣、划手練習 一、動作示範練習 1. 老師示範划手動作，手伸直推水向後且大拇指需碰至大腿側邊後向上轉肩膀回位。 2. 一字排開划手練習，一個一個動作調整。 活動二：持浮板划手 1. 抓浮板蹬牆打水出發，同時執行划手動作。 2. 鼻子於水中吐氣，腳打水十下後轉頭換氣。 活動三：手腳配合+轉頭換氣 1. 重複練習轉頭換氣及划手動作。	1. 游泳池 2. 浮板 3. 浮背	4

			4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		3. 比較與檢視個人的長距離划手運動技能表現。	將手部平行的放回前方，再換另一手。 4. 前手保持下沉、維持身體平衡。	活動四：持浮板自由式 1. 手抓浮板，蹬牆出發打水，腳踢十下轉頭換氣。		
第(17)週 - 第(21)週	藉物自由式、自由式	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. 藉物自由式。 2. 自由式。	1. 藉物游泳前進。 2. 水性較差者可持續執行打水動作不間斷。 3. 水性佳者可自由式前進。	1. 能專心聆聽動作解說。 2. 能主動參與動作練習。 3. 可蹬牆出發自由式距離達25公尺。	活動一：持浮板自由式 1. 持浮板踢水划手加轉頭換氣 活動二：浮背輔助自由式 1. 穿戴浮背，不拿浮板，自由式前進10公尺 2. 穿戴浮背，不拿浮板，自由式前進15公尺 3. 不揹浮背，不拿浮板，自由式 活動三：自由式 1. 自由式前進15公尺 2. 自由式前進25公尺	1. 游泳池 2. 浮板 3. 浮背	5
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)							
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：張孺歆 普教老師簽名：黃雅屏 </div>							

嘉義縣布新國小 112 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	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 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <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 <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	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-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. 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 表現穩定的身體控制和協調能力。	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。	活動一：持浮板踢水 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 活動二：不持浮板踢水 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	1.游泳池 2.浮板	4
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	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	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	活動一：仰式踢水(免浮板) 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 活動二：仰式手腳配合 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	1.游泳池 2.浮板 3.浮背	4

			控制和協調力。 4a-III-2 自我反省與修正 促進健康的行動。		打水抬頭換氣的動。	划手	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。 活動三：細節調整 教師指導學生避免因踢水，而造成髖關節左右搖動，提醒學生注意身體流線線條，保持直線狀態。		
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 15 公尺 (夾三次腳換一次氣) 2. 練習蛙腳動作、 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	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	活動一： 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。 活動二：蛙式分解動作 及蛙式完整動作 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
第(17)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	1. 練習蛙腳動作、 藉物游泳前進、游 泳前進 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	1. 能專心聆聽動作 解說。 2. 能主動參與動作 練習。	活動一：蛙式 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

