

嘉義縣布新國小 113 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 | 黃雅屏 | 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 請註明融入的教育議題 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育(交通安全) <input type="checkbox"/> 戶外教育(可以複選) <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>【準備活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 泳池安全注意事。 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>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、在原地進行韻律呼吸。</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>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(20)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. 不揸浮背,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 | 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) | | | | | | | | |
| 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、 ※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)： <p style="text-align: right;">特教老師簽名：陳香君 普教老師簽名：黃雅屏</p> | | | | | | | | |

嘉義縣布新國小 113 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 | 黃雅屏 | 總節數/學期(上/下) | 18 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 請註明融入的教育議題 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育(交通安全) <input type="checkbox"/> 戶外教育(可以複選) <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 | 2 |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|--|-------------------|--|--|--|
| 第(18)週 | | | 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。 | 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 | 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 | 3. 可以自己完成蛙式 25 公尺 | | | |
| 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 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 ※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)： 特教老師簽名：陳香君 普教老師簽名：黃雅屏 | | | | | | | | |