

嘉義縣祥和國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

| | | | | | | | |
|----------------------|--|----------------|---|-----------|--------|-----------------|--------|
| 年級 | 六年級 | 年級課程 主題名稱 | 泳渡青春 | 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 | <p>■第一類 統整性探究課程 ■主題 <input type="checkbox"/>專題 <input type="checkbox"/>議題 *是否融入 <input type="checkbox"/>生命教育 ■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)</p> <p><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></p> <p><input type="checkbox"/>第二類 <input type="checkbox"/>社團課程 <input type="checkbox"/>技藝課程</p> <p><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</p> <p><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</p> | | | | | | |
| 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 | <p>1. 本課程以游泳教學為主，讓學生學習游泳技能與水中自救能力。</p> <p>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。</p> | | | | |
| 總綱 核心素 養 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | 課程 目標 | <p>1. 透過模仿與實際練習，學習到游泳與水中自救的技能，能夠促進健康發展。</p> <p>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。</p> <p>3. 透過課程活動，與同學互助學習，建立良好的溝通與互動。</p> | | | | |

| 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) | 學習活動(教學活動) | 教學資 源 | 節數 |
|-------------------------------------|------------------|--|--|---|--|---|----------|----|
| 第 (1) 週 - 第 (4) 週 | 青 春 啟 航 | <p>國語</p> <p>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。</p> <p>健康與體育</p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。</p> | <p>1. 能運用相關的閱讀策略推論出文本中所蘊含的觀點。</p> <p>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。</p> <p>(能在討論過程中理解到如何促進健康生活的的方法與相關資源)</p> | <p>一、了解青春期生理及心理的變化。</p> <p>二、透過性教育，能減少在青春期對生理和心理發展的困惑。</p> <p>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。</p> | <p>◎ 小組討論</p> <p>◎發表</p> <p>◎讀本愛的宣誓。</p> | <p>一、引起動機：</p> <p>1. 討論與發表：教師引導學生思考「性」是什麼？</p> <p>2. 請學生說出自己的看法。</p> <p>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。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 「性」的定義很廣泛，包括兩性相處、生理發展和性行為等。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 問題探討：</p> <p>(1)影片中人物的對話，思考自己對「性」是否也有相同的疑問？</p> <p>(2)全班共同討論如果對「性」有疑問，該怎麼做呢？</p> <p>(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。</p> | 青春啟航讀本 | 4 |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|---|---|--------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">第(5)週 - 第(8)週</p> | <p style="text-align: center;">揮灑汗水，成長自我(一)</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>2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。</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>一、認識自我，親近水域</p> <p>1. 課程介紹和安全須知</p> <p>2. 青春期生理變化簡介</p> <p>3. 水中適應性活動</p> <p>4. 小組討論：我的游泳目標</p> <p>二、身體變化與水中呼吸</p> <p>1. 青春期身體變化與游泳姿勢的關係</p> <p>2. 水中呼吸技巧練習</p> <p>3. 漂浮練習</p> <p>4. 反思：克服對水的恐懼</p> <p>三、情緒管理與自由泳</p> <p>1. 青春期情緒特點介紹</p> <p>2. 自由泳臂部動作練習</p> <p>3. 自由泳腿部動作練習</p> <p>4. 小組討論：如何通過游泳調節情緒</p> <p>四自信建立與仰泳入門</p> <p>1. 建立自信的重要性</p> <p>2. 仰泳基本姿勢練習</p> <p>3. 仰泳划水技巧</p> <p>4. 分享：我的進步讓我自信</p> <p>五、社交技巧與蛙泳學習</p> <p>1. 青春期社交需求與技巧</p> <p>2. 蛙泳腿部動作練習</p> <p>3. 蛙泳臂部動作練習</p> <p>4. 雙人互助練習：培養合作精神</p> | <p>1. 增進學生對青春期生理變化的了解</p> <p>2. 培養學生的自信心和正面的身體形象</p> <p>3. 促進健康的生活方式和壓力管理技巧度過青春期。</p> <p>4. 提升學生的游泳技能和水上安全意識。</p> <p>5. 幫助學生了解並適應青春期的身心變化。</p> <p>6. 培養學生的自信心、團隊精神和社交能力。</p> <p>7. 鼓勵學生通過運動釋放壓力，保持身心健康。</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. 評估學生的游泳技能掌握程度。</p> <p>4. 衡量學生對水上安全知識的理解。</p> <p>5. 評價學生在課程中的個人成長和心理發展。</p> <p>6. 考察學生將游泳精神應用於青春期挑戰的能力。</p> | <p>【準備活動】</p> <p>1. 泳池安全注意事項。</p> <p>2. 開場與暖身-簡介活動主題和目的,陸上熱身運動，包括一些團隊建立的小遊戲</p> <p>3. 游泳技巧教學 複習基本游泳姿勢 教授新的游泳技巧，如自由式或仰式的進階技巧 強調正確呼吸方法與身體協調</p> <p>4. 青春期與身體變化講座 在泳池邊進行互動式講座 討論青春期的生理變化，包括體型變化、肌肉發展等 探討這些變化如何影響游泳表現和整體健康</p> <p>5. 水中團隊遊戲 進行有趣的水中團隊遊戲，如水中接力賽 遊戲中融入青春期知識問答，增加趣味性</p> <p>6. 放鬆與冥想練習 教授簡單的水中放鬆技巧 引導學生進行短暫的冥想，關注身體感受和呼吸</p> <p>7. 小組討論 分小組討論青春期常見問題和應對策略 鼓勵學生分享個人經驗和疑惑(自願性質)</p> <p>8. 自由練習與個別指導-學生自主練習游泳技巧,教練在旁提供個別指導和建議</p> <p>9. 總結反思 - 回顧活動重點 鼓勵學生持續運動，保持健康生活方式</p> | <p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 各種游泳輔助器材(救生圈、浮板等)</p> <p>3. 防水知識卡片或海報</p> <p>4. 水中瑜伽器材(如防水瑜伽墊)</p> <p>5. 團隊遊戲所需道具</p> | <p style="text-align: center;">4</p> |
|--|---|--|---|---|--|---|---|--------------------------------------|

| | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|---|--------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">第(9)週 - 第(12)週</p> | <p style="text-align: center;">揮灑汗水， 成長自我 (二)</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>2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。</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>一、壓力管理與耐力訓練</p> <p>1. 識別和管理青春期壓力 長距離游泳技巧介紹</p> <p>2. 耐力游泳練習</p> <p>3. 反思：游泳如何幫助我釋放壓力（10分鐘）</p> <p>二、時間管理與混合泳接力</p> <p>1. 青春期時間管理技巧（15分鐘）</p> <p>2. 三種泳姿轉換技巧練習</p> <p>3. 混合泳接力比賽</p> <p>三、目標設定與個人挑戰</p> <p>1. 設定切實可行的目標</p> <p>2. 個人最佳成績挑戰賽</p> <p>3. 同儕鼓勵和反思</p> <p>4. 水上安全知識測驗</p> <p>5. 小組創意游泳表演</p> <p>6. 課程總結與心得分享</p> | <p>1. 增進學生對青春期生理變化的了解</p> <p>2. 培養學生的自信心和正面的身體形象</p> <p>3. 促進健康的生活方式和壓力管理技巧度過青春期。</p> <p>4. 提升學生的游泳技能和水上安全意識。</p> <p>5. 幫助學生了解並適應青春期的身心變化。</p> <p>6. 培養學生的自信心、團隊精神和社交能力。</p> <p>7. 鼓勵學生通過運動釋放壓力，保持身心健康。</p> | <p>1. 觀察學生的參與度和技能進步。</p> <p>2. 進行簡單的青春期知識測驗。</p> <p>3. 收集學生的反思與回饋及心得報告。</p> <p>4. 評估學生的游泳技能掌握程度。</p> <p>5. 衡量學生對水上安全知識的理解。</p> <p>6. 評價學生在課程中的個人成長和心理發展。</p> <p>7. 考察學生將游泳精神應用於青春期挑戰的能力。</p> | <p>【準備活動】</p> <p>1. 開場與暖身-簡介活動主題和安全須知，進行有趣的陸上暖身遊戲，如「青春期變化大風吹」</p> <p>2. 水中安全與基礎技能 教授基本的水中安全知識 練習漂浮、踩水等基礎技能 強調在青春期身體變化下的水中平衡重要性</p> <p>3. 青春知識水上競賽 分組進行水上接力賽 在賽程中設置青春期知識問答站 結合游泳動作和知識問答，寓教於樂</p> <p>4. 水中瑜伽與身體覺察（30分鐘） 教導簡單的水中瑜伽動作 引導學生關注身體感受，增強身體意識 討論青春期身體變化如何影響運動表現</p> <p>5. 團隊合作水上遊戲 進行需要合作的水上遊戲，如人體划船或水上拼圖 遊戲中融入與青春期社交技巧相關的元素</p> <p>6. 放鬆與分享圈-在淺水區進行放鬆活動，圍成圈進行經驗分享，討論活動感受和青春期困惑</p> <p>7. 自由練習時間-讓學生自由練習所學技能，教練在旁提供個別指導 (1). 暖身操 (2). 韻律呼吸 20 次 (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。 (4). 划水練習</p> <p>8. 總結與反思-回顧活動重點和學習收穫 進行簡短的自我評估 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。</p> | <p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p> | <p style="text-align: center;">4</p> |
|---|---|--|---|---|--|--|---|--------------------------------------|

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|---|----------|
| <p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p> | <p>泳 渡 青 春 不 留 白</p> | <p>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 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。 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>一、泳壇傳奇 1. 播放精彩游泳比賽片段 請學生分享他們知道的游泳運動員 2. 介紹世界級泳將 3. 小組活動分組搜集一位泳將的資料, 製作簡單的介紹海報 討論這些泳將成功的共同點</p> <p>二、本土英雄 1. 介紹國內知名泳將 2. 觀看紀錄片片段 寫作活動-寫一封給最欣賞的泳將的信</p> <p>三、泳將的秘密武器 1. 游泳技巧分析 2. 陸上模仿練習 3. 小組討論</p> <p>四、挑戰自我 1. 游泳池實踐 2. 設定個人目標與練習</p> <p>五、泳將精神 1. 分享幾個泳將克服困難的真實故事 2. 角色扮演 3. 製作勵志海報</p> <p>六、我們的泳池英雄 1. 班級小型游泳比賽 2. 分享與省思</p> | <p>1. 學生能認識國內外著名游泳運動員及其成就。 2. 學生能認識台灣泳壇名將的奮鬥歷程。 3. 學生能學習游泳的基本技巧。 4. 培養學生對游泳運動的興趣和熱情。 5. 提升學生的游泳技能和水上安全意識。 6. 培養學生的自信心、毅力和團隊合作精神。 7. 鼓勵學生積極面對挑戰，充分利用青春時光。 8. 學習泳將的堅持、努力和追求卓越的精神將游泳精神與生活態度相結合。</p> | <p>1. 學生能口述游泳的歷史與文化。 2. 學生能分析游泳在不同文化中的意義。 3. 學生能列舉台灣泳壇名將的代表人物。 4. 學生能描述台灣泳壇名將的奮鬥歷程。 5. 學生能分析台灣泳壇名將的成功因素。 6. 課堂參與度和討論表現。 7. 個人游泳技能進步程度。 8. 評估學生完成課程後的心得報告。</p> | <p>一、泳游的歷史與文化 1. 介紹游泳的起源與發展。 2. 討論游泳在不同文化中的意義。 3. 觀看游泳比賽影片。</p> <p>二、台灣泳壇名將的奮鬥歷程 1. 介紹台灣泳壇名將的生平事蹟。 2. 觀看台灣泳壇名將的比賽影片。 3. 討論台灣泳壇名將的成功因素。 4. 寫一封給泳將的信</p> <p>三、主題：游泳的基本技巧 1. 教導游泳的基本姿勢與動作。 2. 學生練習游泳的基本技巧。</p> <p>四、挑戰自我 1. 學生設定個人游泳挑戰目標。 2. 學生練習達成個人游泳挑戰目標。</p> <p>五、泳將精神 1. 學生自行蒐集游泳相關資料，進行發表。 2. 角色扮演-分組進行泳將的角色扮演並表達對比賽及訓練的看法。 3. 名言錄海報製作 2. 帶領學生參加校內或校外的游泳比賽。</p> | <p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p> | <p>4</p> |
|--|--|---|--|--|---|--|---|----------|

| | | | | | | | |
|--|----------------------------|---|---|--|---|---|--|
| <p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p> | <p>泳 愛 人 生</p> | <p>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 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。 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. 游泳基礎技能認識與訓練 a. 水中安全和基本動作 b. 自由泳和仰泳技巧 c. 蛙泳和蝶泳入門 2. 水中團隊遊戲 3. 游泳與生活技能連結 (1 節課) a. 小組討論：游泳如何幫助培養生活技能 b. 製作海報：將游泳精神與日常生活連結 4. 游泳挑戰日-根據學生能力設置不同難度的挑戰項目鼓勵學生挑戰自我，突破極限 5. 水上安全課程 a. 邀請專業人士講解水上安全知識 b. 實踐簡單的救生技巧 反思與分享會 (1 節課) a. 學生分享學習心得和感悟 b. 討論如何將所學應用到生活中 6 期末游泳嘉年華-舉辦小型游泳比賽 展示學習成果 頒發參與證書</p> | <p>1. 提升學生的游泳技能和水上安全意識 2. 培養學生對生命的尊重和珍惜 3. 增強學生的自我認識和生涯規劃能力 4. 發展學生的團隊合作和溝通能力 5. 培養學生面對挑戰的勇氣和韌性水母漂連續換氣 60 秒。</p> | <p>1. 觀察學生的游泳技能進步。 2. 評估學生在團隊活動中的表現。 3. 收集學生的反思日誌和口頭反饋。 4. 進行簡短的生命教育知識測驗。</p> | <p>一、認識游泳的重要性 1. 播放奧運游泳比賽精彩片段 2. 請學生分享他們對游泳的印象和經驗 3. 介紹游泳的益處： a) 全身性運動，促進身體健康 b) 增強心肺功能 c) 培養自信和毅力 d) 重要的生存技能 4. 小組討論：為什麼游泳被稱為"終身運動"？ 5. 案例分享-分享幾個游泳救人或自救的真實案例 引導學生思考：游泳技能如何在危急情況下幫助我們？</p> <p>二、基本游泳技巧和水上安全 (可在游泳池進行，如無條件可用影片教學) 1. 水上安全知識 2. 基本技巧示範與練習 正確的呼吸方法 漂浮技巧 蛙泳腿部動作 3. 反思分享-學生分享學習感受和遇到的困難</p> <p>三、毅力與自信的培养 1. 游泳運動員故事分享-介紹著名游泳運動員的奮鬥故事 2. 目標設定活動每位學生為自己設定一個與游泳相關的短期目標 3. 制定達成目標的具體計劃</p> <p>團隊合作精神-水上團隊遊戲 4. 反思分享-分享在活動中的收穫</p> <p>四、游泳技能與生活的連結 1. 腦力激盪 2. 角色扮演 分組進行角色扮演，展示如何將游泳中學到的技能 (如堅持、冷靜面對壓力等) 應用到生活場景中 3. 總結與分享</p> | <p>1. 各種游泳器材和安全設備 2. 創意活動所需的道具 3. 反思日誌和筆</p> |
|--|----------------------------|---|---|--|---|---|--|

教材來源 選用教材 () 自編教材

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(6)人

※資賦優異學生：無 有-一般智能資優優異 2 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，可以將學生位置安排靠近教練的地方，方便教練第一時間注意該生的學習進度以及教練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。

特教老師姓名：王亮涵、葉迎盈

普教老師姓名：黃乃凡、余碧雲、柯姮如、蔣英明

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。