

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	青春●無菸 活力「泳」現	課程 設計者	六年級教師群	總節數/學期 (上/下)	20/上學期
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
----------	----------	-------------------	------------	------	-------------	----------------	----------	--------

<p style="text-align: center;">第 (1) 週 - 第 (4) 週</p>	<p style="text-align: center;">「 泳 往 青 春 」 - 游 泳 與 青 春 健 康 教 育</p>	<p>國語文 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 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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 能運用相關的閱讀策略推論出文本中所蘊含的觀點。 藉著文本的介紹能了解生長發育的影響因素與促進方法。 藉由討論過程中理解到如何促進健康生活的方法與相關資源 	<ol style="list-style-type: none"> 認識青春期及其意義。 了解生理期的保健及夢遺的處理。 學生能了解青春期的生理和心理變化。 培養學生能正面看待身體變化的態度。 增進學生的自我照顧能力和社交技巧。 建立學生對青春期的健康認知和態度。 學生能以健康的心態面對青春期的生理變化。 	<ol style="list-style-type: none"> 能專心聆聽他人發表。 能專注參與討論並發表自己的看法。 	<p>一、引起動機：</p> <p>(一)「男女生第二性徵」情境圖做情境教學</p> <ol style="list-style-type: none"> 你會怎麼看待每個人身體外觀的不同呢？ 進入青春期的男、女生會出現哪些「第二性徵」？ 身體上的變化，是否會造成你的困擾或煩惱？ 如果你的第二性徵比別人早或晚出現，會有什麼感想呢？ 面對青春期，你會和誰分享你的感覺和想法？為什麼？ <p>(二)以輕鬆有趣的方式介紹青春期主題-進行簡單的互動遊戲，緩解可能的尷尬感</p> <ol style="list-style-type: none"> 認識身體變化。 使用適齡的圖片和模型展示青春期的身體變化。 分組討論：學生分享已經注意到的身體變化。 教師補充說明，強調每個人發育速度不同是正常的。 情緒探索活動-進行「情緒面具」製作：學生製作表現不同情緒的面具。 <p>討論青春期常見的情緒變化，以及如何健康地表達情緒。</p> <ol style="list-style-type: none"> 衛生保健知識 -以遊戲方式教授基本的個人衛生知識。 製作「青春期衛生保健手冊」，學生可以帶回家參考。 角色扮演 - 學生分組演示青春期可能遇到的社交情境。 討論如何應對這些情況，培養同理心和溝通技巧。 問答時間 -學生匿名提問，教師回答(使用問答箱，確保隱私和舒適度)。 <p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 女生「月經」的形成原因 女孩生理期應該注意事項 <ol style="list-style-type: none"> 生活作息要有規律。 多吃含鐵質的食物。 正確使用衛生棉：可以請教師長或校護。 以淋浴代替盆浴。 記錄經期。 男生「夢遺」的形成原因及青春期男孩應該注意事項。 <p>三、統整活動-總結與反思-回顧學習重點,鼓勵學生與父母或信任的成年人討論青春期話題。經由老師的介紹與分組分享能建立正向的態度面對青春期。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 青春啟航讀本 適齡的人體模型或圖片 製作情緒面具的材料(紙板、彩筆、橡皮筋等) 衛生保健手冊製作材料 匿名提問箱
--	--	---	--	---	--	---	--

<p>第 (5) 週 - 第 (8) 週</p>	<p>海龜</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。</p> <p>綜合活動 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. 介紹游泳池的基本環境和泳安全知識。 2. 講解水中安全知識，並宣導遵守游泳池規則的重要性。 3. 教導學生水中自救技巧，如：仰漂、踩水、求救等。</p>	<p>1. 能做握浮板打水前進不換氣 25 公尺及徒手游泳可換氣五次以上前進 25 公尺練習。 2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範 3. 能透由個人的安全維護知識練習身體活動的技巧 4. 運用學習策略以提高運動技能 5. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。</p>	<p>1. 能說出游泳池環境各個區域的作用。 2. 能做到在泳池內遵守安全知識。 3. 能在水下悶氣 5 秒。 4. 能做出韻律呼吸。 5. 能做出打水動作。</p>	<p>【準備活動】 1. 泳池安全注意事項。 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。 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 5. 團體遊戲—水中漫步</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p> <p>4</p>
<p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>海龜</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。</p> <p>綜合活動 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. 暖身活動介紹-進行 10 分鐘的暖身活動。 2. 游泳技巧教學。 3. 學生練習游泳技巧，並相互指導。 4. 水中趣味競賽 5. 活動反思-讓學生分享自己在活動中的收穫與感想。</p>	<p>1. 學生能具有水上安全基本知能，提昇學生游泳能力。 2. 培養學生水中自救能力，降低溺水風險。 3. 促進學生身心健康發展，養成規律運動習慣。 4. 增進學生團隊合作精神與運動家精神。</p>	<p>1. 能夠認識正確的泳姿。 2. 能做到在泳池內遵守安全知識。 3. 能完成持浮板蹬牆打水前進 25 公尺（中間可停下）。 4. 能找到水中的寶物</p>	<p>【準備活動】 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。 3. 分組練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)持浮板蹬牆壁打水手持浮板，腳尖打直打水練習。 4. 團體遊戲—水中尋寶</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 水中物品數個</p> <p>4</p>

<p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>海 龜</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。</p> <p>綜合活動 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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蛙式入門-分解蛙式各項動作，並進行示範。 2. 學生練習蛙式各項動作，並相互指導。 3. 整合蛙式各項動作，進行蛙式前進練習。 4. 簡單的水中放鬆活動 5. 岸上模仿練習-站立水中練習手部動作 6. 使用浮板配合手部動作漂浮前進 7. 協調性練習手臂配合呼吸練習 腿部動作配合呼吸練習 完整動作慢速練習 8. 小組互評-學生兩兩一組，相互觀察並給予回饋 9. 完整蛙式練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出基本的運動技能要素:握浮板打水前進不換氣25公尺、徒手游泳可換氣五次以上前進25公尺及水母漂、仰漂各30秒，每10秒換氣一次。 2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範 3. 能透由個人的安全維護知識練習身體活動的技巧 4. 運用學習策略以提高運動技能 5. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠認識正確的泳姿。 2. 能做到在泳池內遵守安全知識。 3. 能持浮板蹬牆打水前進25公尺(中間可停下) 4. 能積極參與團體遊戲 	<p>【準備活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 3. 分組練習: (1)暖身操 (2)悶氣15秒 (3)漂浮打水:手夾著頭往前伸直，腳尖打直打水練習。體會打水的推進力。手夾著頭可以使身體的重心往下部移動，有助於身體浮起。 (4)划水練習 4. 團體遊戲—水中平衡大挑戰 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳 <p>4</p>
--	----------------	--	--	---	--	---	---

健康與體育
1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響
1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。
2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。
2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。
藝術領域
1-III-6 能學習設計思考，進行創意發想和實作。

健康小泳士啟航
1. 介紹課程主題和目標進行簡單的暖身遊戲
2. 游泳與健康
3. 基礎游泳技巧複習

拒菸我最行
1. 水中團隊遊戲
2. 吸菸的危害-觀看短片，了解吸菸對身體的危害討論吸菸如何影響運動表現
3. 游泳技巧練習
4. 拒菸宣言-學生製作個人拒菸宣言卡片

堅持就是勝利
1. 熱身遊戲-"憋氣"比賽，體驗吸菸者的呼吸困難
2. 抗壓與拒絕技巧
3. 角色扮演：如何拒絕他人勸菸
4. 討論面對壓力時的應對方法
5. 游泳耐力訓練

健康小大使
1. 創意宣傳
2. 游泳接力賽
3. 作品展示-展示小組創作的反菸宣傳作品

健康生活我做主
1. 健康知識問答
2. 生活方式討論
3. 健康承諾
4. 拒菸小泳士大聯盟
各小組進行創意水中表演，主題為拒菸和健康生活
5. 游泳小比賽

1. 提高學生的游泳技能和水上安全意識
2. 培養學生拒絕吸菸的能力和健康生活習慣
3. 建立學生對運動和健康生活方式的正面態度
4. 增強學生的自信心和抗壓能力

1. 能正確說出禁菸標誌、一手菸、二手菸和二手菸的意義。
2. 能專注參與討論並發表自己的看法。
3. 能依照做決定的步驟，做出有益健康的決定，選擇拒絕吸菸。
4. 能完成拒菸海報的製作

活動一-健康小泳士啟航
1. 將禁菸標誌貼於黑板上，請學生發表標誌的意義。
2. 影片觀賞
<https://www.youtube.com/watch?v=iNiGNkuVBOI&list=PL76B7644A6AFF685E&index=4&t=0s>
3. 請學生就關於菸害的相關報導，針對個人、家庭及社會造成的影響進行小組討論。
4. 健康小泳士啟航
5. 游泳與健康-討論游泳對身體健康的好處介紹運動員如何保持健康的生活方式
6. 基礎游泳技巧複習
7. 學生分享對健康生活的看法

活動二拒菸我最行
1. 水中團隊遊戲
2. 吸菸的危害
觀看短片，了解吸菸對身體的危害
討論吸菸如何影響運動表現
3. 游泳技巧練習
練習蛙泳，強調呼吸技巧
討論健康肺部對游泳的重要性
4. 拒菸宣言-學生製作個人拒菸宣言卡片

活動三 堅持就是勝利
1. "憋氣"比賽，體驗吸菸者的呼吸困難
2. 抗壓與拒絕技巧
角色扮演：如何拒絕他人勸菸
討論面對壓力時的應對方法
3. 游泳耐力訓練
進行中長距離游泳練習
強調堅持的重要性
4. 反思分享-學生分享克服困難的經驗

活動四 健康小大使
1. 水中團隊遊戲-設計與健康主題相關的水中遊戲
2. 創意宣傳-小組設計反菸海報或標語
3. 游泳接力賽-進行健康主題游泳接力比賽
4. 作品展示-展示小組創作的反菸宣傳作品

活動五-健康生活我做主
1. 健康知識問答
進行與吸菸、健康和游泳相關的趣味問答
2. 分組討論-生活方式討論
分享健康生活的小貼士
討論如何將健康習慣融入日常生活
3. 健康承諾書計畫-學生寫下個人健康生活承諾
4. 拒菸小泳士大聯盟
進行團隊建設遊戲

1. 菸害防制影片
<https://www.youtube.com/watch?v=iNiGNkuVBOI&list=PL76B7644A6AFF685E&index=4&t=0s>
2. 海報紙

						小組表演-各小組進行創意水中表演，主題為拒菸和健康生活 5. 游泳小比賽，展示學習成果 6. 頒發"拒菸小泳士"證書 鼓勵學生持續保持健康生活方式在求學或成長的過程之中，可能會面臨抉擇的情境，例如朋友請你一起吸煙時，你會選擇一起抽，還是拒絕？當所處的環境有人抽菸時，你會選擇什麼處理方式？ 5. 教師說明能夠帶給自己、家庭及社會健康的才是好的決定，同時也是尊重自己及他人並符合社會規範。 6. 拒菸英雄海報製作與分享
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材					
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	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-學習障礙(6)人</p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-一般智能資優優異 2 人</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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 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。 一次僅提供 1-2 個步驟，步驟須明確清楚。 <p style="text-align: right;">特教老師姓名：王亮涵、葉迎盈</p> <p style="text-align: right;">普教老師姓名：黃乃凡、余碧雲、柯姮如、蔣英明</p>					

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。