

嘉義縣北美國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	五年級	年級課程主題名稱	游泳小尖兵	課程設計者	陳玉怡	總節數/學期(上/下)	20/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 checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <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	品格、健康、國際、科技、美感、在地	與學校願景呼應之說明	本課程引導學生能夠學習接納差異，發揮優勢彼此互補，共同探究、學習、解決問題，呼應 12 年國教「自發、互動、共好」的願景及目標。				
總綱核心素養	健-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。 健-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。 健-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。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。	課程目標	1. 透過模仿與實際練習，學會游泳技能，促進身心健康發展。 2. 透過游泳課程，具備水中換氣及打水前進技能，並學習正確的水域安全常識。 3. 透過課程活動，體驗互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。				

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(2)週	獨特的自己	健康與體育 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 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。 綜合 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表	1. 能運用相關的閱讀策略推論出文本中所蘊含的觀點。 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。 3. 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	1. 讓學生了解青春期成長的知識內涵，建構相關知識學習。 2. 從教學過程中，指導學生坦然面對自己，進而接納自己。天生我才必有用，每個人都有值得敬佩的優點，協助學生建立學習欣賞他人的態度，及自尊自重的人生觀。 3. 能夠概述兩性的生理差異	1. 能說出自己的外在特徵(至少三項) 2. 能說自己生理上及能力上的改變。	1. 喜歡自己(1)透過課本成長日記引導學生思考在成長過程之中，從哪些方面可以發現自己成長的現象。(2)說明隨著年齡的增長，身體外觀也跟著改變與成長，但大多數人的長相或外觀卻不一定會有很大的變化。(3)請學生分組討論並寫下兩性青春期的生理變化。(4)教師以學生分組討論筆記，加以釐清或分析。(5)學習接納自我、喜歡自己，不是一味的羨慕他人、否定自己。	1. 認識自我 ppt 2. 影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sR4jncDFCck">https://www.youtube.com/watch?v=sR4jncDFCck</a>	2

		達，並運用同理心增進人際關係。				2. 成長的喜悅 (1)教師說明在成長的過程之中,除了身體外觀的改變,個人的能力、體適能或人際關係上,也會有一些改變。試著以不同的角度來看待自己,		
第(3)週 - 第(6)週	游泳教學課程安全教育宣導	健康與體育 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 綜合 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。	1. 持浮板蹬後, 練習水母漂換氣技巧、仰漂技巧及持物漂浮。 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。	1. 能了解水中運動技能的要素和要領。 2. 能比較自己或他人水中運動技能的正確性,並能夠協助他人更正技巧或動作。 3. 能展現水中基本運動精神和道德規範。	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。 5. 能注意觀看並協助同學游泳技巧,以及同心協力完成任務。	1. 提醒學生泳池安全注意事項。 2. 教師準備水中活動用具: 浮板並複習戲水活動的注意事項。 3. 分組練習: (1)水母漂換氣技巧。(2)仰漂練習。(3)持物漂浮。 4. 團體任務遊戲—水中太空飄 每組依序派出一人完成水母漂,全員通過才算完成任務。	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳	4
第(7)週 - 第(10)週	基礎打水	健康與體育 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 綜合 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。	1. 練習扶牆打水技巧,持浮板蹬後打水前進的技巧。 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 4. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。	1. 能了解水中運動技能的要素和要領。 2. 能比較自己或他人水中運動技能的正確性,並能夠協助他人更正技巧或動作。 3. 能展現水中基本運動精神和道德規範。	1. 能不用輔助蹬牆打水前進 15 公尺(中間可停下)。 2. 能注意觀看並協助同學游泳技巧,以及同心協力完成任務。	1. 動作複習前一節課教學內容,加深記憶。 2. 教師事前準備水中活動用具: 浮板並複習戲水活動的注意事項。 3. 分組練習: (1). 暖身操 (2). 岸上打水分解動作。(3). 扶牆打水技巧。(4). 徒手打水前進技巧。 4. 團體任務遊戲-水中前進比賽 每組依序派出一人完成水中打水前進 3 公尺,全員完成才算通過任務。	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳	4
第(11)週 - 第(14)週	自由式划手練習	健康與體育 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 綜合 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。	1. 練習扶牆打水技巧,持浮板蹬後打水前進的技巧。 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 4. 參與團體遊戲競賽活動並了解促進健康的方法心得分享。	1. 能了解水中運動技能的要素和要領。 2. 能比較自己或他人水中運動技能的正確性,並能夠協助他人更正技巧或動作。 3. 能展現水中基本運動精神和道德規範。	1. 能不用輔助蹬牆打水前進 15 公尺(中間可停下)。 2. 能注意觀看並協助同學游泳技巧,以及同心協力完成任務。	1. 動作複習前一節課教學內容,加深記憶。 2. 教師事前準備水中活動用具:浮板並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). 岸上划手分解動作 (3). 扶牆划手連續動作 (4). 水中行走划手連續動作。 4. 團體遊戲-水中籃球賽 每組依序派兩人划水前進至水中圓球處,一人拿球框,一人將圓球投入球框中,兩人皆完成才算過關。	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 籃球	4

<p>第(15)週 - 第(18)週</p>	<p>自由式換氣練習</p>	<p>健康與體育 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 綜合 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。</p>	<p>1. 練習扶牆打水技巧，持浮板蹬後打水前進的技巧。 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 4. 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. 能在游泳場域遵守上課規範和運動比賽規則。 2. 能於水上活動時表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3. 能在水上活動中運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4. 能運用游泳活動展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>	<p>1. 能完成自由式大隊接力 2. 能注意觀看並協助同學游泳技巧，以及同心協力完成任務。</p>	<p>1. 複習前一節課教學，加深記憶。 2. 教師事前準備水中活動用具：浮板並複習戲水活動的注意事項。 3. 分組練習：(1). 岸上分解動作。(2). 水中扶牆划手技巧〈左划右換〉。(3). 配合打水划手技巧。 4. 團體遊戲-水中打水比賽(浮條)三人一組，中間者打水，兩旁拉浮條前進 10 公尺，三人依序互換，全員完成則為過關。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>	<p>4</p>
<p>第(19)週 - 第(20)週</p>	<p>「菸」之非福</p>	<p>健康與體育 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 綜合 2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。</p>	<p>1. 在觀賞影片時能專注地聆聽與欣賞，並能在觀賞後闡述個人的觀點。 2. 能在團體探究的過程中專注到健康議題會受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3. 能察覺到菸害的議題對於健康所造成的威脅。 4. 能使用創作力與想像力豐富自己的作品。 4. 能在分享作品時描述和欣賞自己和同儕的作品特徵。</p>	<p>1. 能認真參與學習活動、工作及遊戲，展現積極投入的行為。 2. 能透過討論，了解與整理自己與他人的意見。 3. 能夠依做決定的步驟，選擇對個人、家庭及社會有益的決定。 4. 能依照討論結果創作出拒菸海報</p>	<p>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. 能與同學一起合作完成拒菸海報</p>	<p>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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iNiGNkuVBOI&amp;list=PL76B7644A6AFF685E&amp;index=4&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=iNiGNkuVBOI&amp;list=PL76B7644A6AFF685E&amp;index=4&amp;t=0s</a> 3. 請學生分組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. 在成長的過程中，可能面臨抉擇，例如朋友請你一起吸菸時，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. 團體活動：小組共同製作拒菸英雄海報並分享</p>	<p>1. 菸害防制影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iNiGNkuVBOI&amp;list=PL76B7644A6AFF685E&amp;index=4&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=iNiGNkuVBOI&amp;list=PL76B7644A6AFF685E&amp;index=4&amp;t=0s</a> 2. 海報紙</p>	<p>2</p>
<p>教材來源</p>	<p><input type="checkbox"/>選用教材 ( ) <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>							
<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><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)</p>							
<p>特教需求學生課程調整</p>	<p>※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、( /人數) ※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2.  特教老師姓名： 普教老師姓名：陳玉怡</p>							

嘉義縣北美國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

級	五年級	年級課程 主題名稱	游泳小尖兵	課程 設計者	陳玉怡	總節數/學期 (上/下)	20/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 checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <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	品格、健康、國際、科技、美感、在地	與學校願景呼 應之說明	本課程引導學生能夠學習接納差異，發揮優勢彼此互補，共同探究、學習、解決問題，呼應 12 年國教「自發、互動、共好」的願景及目標。				
總綱 核心素 養	健-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。 健-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。 健-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。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。	課程 目標	1. 透過模仿與實際練習，學會游泳技能，促進身心健康發展。 2. 透過游泳課程，具備水中換氣及打水前進技能，並學習正確的水域安全常識。 3. 透過課程活動，體驗互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。				

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 (2) 週	安全 大檢 視	健康與體育 1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 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。 綜合 2a-III-1 覺察多元性別	1. 能從日常生活的體驗中出發，藉由分組討論找出適宜健康技能的。 2. 能在校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知上時常做修正，以促進健康的行為。 3. 對於校園安全經由分組討論後能以個人	1. 學生能正確說出校園及生活中潛藏的危機、可能導致的後果。 2. 學生能正確說出預防校園及生活中潛藏危機及應變的方法。 3. 學生能聆聽他人觀點並共同創作海報	1. 能說出校園及生活中潛藏的危機、可能導致的後果，至少兩項。 2. 能正確說出預防校園及生活中潛藏危機及應變的方法，至少兩項。	1. 教師說明日常生活之中潛藏許多危機，一不小心可能發生事故傷害。 2. 以在車道玩球、用掃除用具打鬧等情境帶領學生討論並思考。 3. 請學生就日常生活可能發生的意外事故，該如何避免及預防，以分組方式進行討論。 4. 教師總結在校園或生活中潛藏的危機 5. 分組創作校園安全小尖兵海報	1. 校園事故紀錄表 2. 校園配置圖 3. 海報	2

		的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。	的觀點做創意發想完成海報製作。					
第(3)週 - 第(4)週	游泳教學課程安全教育宣導	<p>健康與體育</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</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</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. 練習水母漂換氣技巧及持物漂浮練習。打水前進的技巧。</p> <p>2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範</p> <p>3. 運用學習策略以提高運動技能</p> <p>4. 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. 了解水中運動技能的要素和要領。</p> <p>2. 比較自己或他人水中運動技能的正確性，並能夠協助他人更正技巧或動作。</p> <p>3. 表現水中基本運動精神和道德規範。</p>	<p>1. 能說出游泳池環境各個區域的安全規定。</p> <p>2. 能做到在泳池內遵守安全知識。</p> <p>3. 能夠認識正確的泳姿。</p> <p>4. 能夠正確並熟練水母漂換氣技巧、仰漂技巧及持物漂浮。</p>	<p>1. 教師提醒泳池安全注意事項。</p> <p>2. 教師準備水中活動用具浮板並複習戲水活動的注意事項。</p> <p>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。</p> <p>5. 團體遊戲—水中悶氣大挑戰 兩兩一組，一人練習閉氣15秒，另一人計時，兩人輪流完成，才算通過。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>	2
第(5)週 - 第(8)週	蛙腿練習	<p>健康與體育</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</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</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. 練習手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）</p> <p>2. 能遵守上課規則和團體運動比賽精神之規範</p> <p>3. 運用學習策略以提高運動技能</p> <p>4. 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. 流暢地操作基礎游泳技能。</p> <p>2. 比較自己或他人水中運動技能的正確性，並能夠協助他人更正技巧或動作。</p> <p>3. 從團體中自我反省與修正促進健康的行動</p>	<p>1. 能持板蛙腿前進15公尺及站立蛙腿20秒。</p> <p>2. 能注意觀看並協助同學游泳技巧，以及同心協力完成任務。</p>	<p>1. 複習前一節課教學內容，加深記憶。</p> <p>2. 教師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> <p>3. 分組練習：(1). 暖身操 (2). 岸上蛙腿分解動作 (3). 岸邊蛙腿技巧 (4). 持板蛙腿技巧</p> <p>4. 團體遊戲-水中平衡大挑戰 兩兩一組，四肢自然放鬆其型如"大"字，因人體比重腳最重，可能會下沉但無妨，只要不會碰到池底即可，此動作不難，只要身體放鬆吸足氣即可漂起。兩人輪流完成，即可通過。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p> <p>3. 長形板凳</p>	4

<p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>蛙手 分解 練習</p>	<p>健康與體育 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 綜合 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. 練習手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上） 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 4. 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. 流暢地操作基礎游泳技能。 2. 於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 從團體中自我反省與修正促進健康的行動 4. 比較自己或他人水中運動技能的正確性，並能夠協助他人更正技巧或動作。</p>	<p>1. 能兩個蛙腿一個蛙手前進 25 公尺 2. 能注意觀看並協助同學游泳技巧，以及同心協力完成任務。</p>	<p>1. 複習前一節課教學內容，加深記憶。 2. 教師事前準備水中活動用具浮板並複習戲水活動的注意事項。 3. 分組練習：(1)暖身操 (2)岸上蛙手分解技巧 (3)水中蛙手 (4)蛙手蛙腿配合技巧(2個蛙腿2個蛙手) 4. 團體遊戲-青蛙划水 兩兩一組，一人練習蛙手 20 次，輪流完成即可過關。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>	<p>4</p>
<p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>蛙式 練習</p>	<p>健康與體育 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 綜合 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. 練習手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上） 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 4. 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. 流暢地操作基礎游泳技能。 2. 於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 從團體中自我反省與修正促進健康的行動 4. 比較自己或他人水中運動技能的正確性，並能夠協助他人更正技巧或動作。</p>	<p>1. 能立泳 60 秒蛙式 25 公尺 2. 能注意觀看並協助同學游泳技巧，以及同心協力完成任務。</p>	<p>1. 複習前一節課教學內容，加深記憶。 2. 教師事前準備水中活動用具浮板並複習戲水活動的注意事項。 3. 分組練習：(1)暖身操 (2)岸上蛙手蛙腿配合技巧 (3)蛙腿慢速勾腿快夾腿技巧 (4)仰式蛙腿技巧 4. 團體遊戲-水中呼拉圈 兩兩一組，一人拿呼拉圈放在水中，一人用蛙腿勾起，輪流完成即可通過。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 3. 長形板凳</p>	<p>4</p>

