

嘉義縣北美國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4)

年級	三年級	年級課程 主題名稱	水上逍遙遊、親水樂游游	課程 設計者	邵政忠	總節數/學期 (上/下)	40/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 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	喜歡親水活動，重視水域安全，並具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。				
總綱 核心素 養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過 體驗與實踐處理日常生活問題。 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。 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	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。				

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	泳池 安全 知多 少	1a-II-2 了解促進健康 生活的方法。 1c-II-1 認識身體活動 的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能 概念與動作練習的策。 3c-II-2 透過身體活 動，探索運動潛能與表 現正確的身體活動。	1. 遵守上課 各項規則。 2. 注意游泳 池環境安 全。	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。 3. 能表現水中基本運動精神和環境安全規 範。	1. 能認識游泳池的環境。 2. 能做到在泳池中需要注意的安全 事項。	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。	備用蛙鏡及 泳帽。 浮板。	8
第 (5) 週 - 第 (8) 週	熟悉 水性	1a-II-2 了解促進健康 生活的方法。 1c-II-1 認識身體活動 的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能 概念與動作練習的策。 3c-II-2 透過身體活 動，探索運動潛能與表 現正確的身體活動。	1. 水中環境 適應 2. 團體規範 3. 健身運動 4. 基礎打水	1. 了解水中環境與水中運動技能的要素和要 領。 2. 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3. 能流暢地操作基礎游泳技能。	1. 能作出水中環境適 應的漂浮動 作步驟 2. 能遵守團體規範及 自主 反覆練習 3. 能漂浮打水、能使用 浮板打水 4. 能在水面下用鼻子 吐 氣	1. 暖身操 2. 韻律呼吸及水母漂 3. 蹬牆漂浮練習(5公尺) 3. 閉氣漂浮打水練習 4. 水中吐氣及站立 5. 閉氣浮板打水練習 6. 調整動作	一、體驗池或 泳 池 水 深 100-120 公 分。	8

第(9)週 - 第(12)週	呼吸技巧	<p>健體</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>1. 打水時腳能伸直不彎曲。</p> <p>2. 能做出正確打水動作。</p> <p>3. 能做出捷式正確換氣動作。</p> <p>4. 水母漂換氣</p> <p>5. 仰漂練習</p>	<p>1. 能流暢地操作基礎游泳技能。</p> <p>2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3. 能從團體中自我反省與修正促進健康的行動</p>	<p>1. 能作出水中環境適應的漂浮動作步驟</p> <p>2. 能遵守團體規範及自主反覆練習</p> <p>3. 能漂浮打水、能使用浮板打水</p> <p>4. 能在水面下輕鬆吐氣</p> <p>5. 能使用浮板打水及換氣</p>	<p>1. 暖身操</p> <p>2. 連續韻律呼吸 10 次</p> <p>3. 蹬牆漂浮練習(6 公尺)</p> <p>4. 閉氣漂浮打水練習</p> <p>5. 水中吐氣及站立</p> <p>6. 浮板打水練習及換氣</p> <p>7. 調整動作</p>	<p>一、體驗池或泳池水深 100—120 公分。</p> <p>二、浮板或各式浮具(數量同學生人數)。</p>	8
第(13)週 - 第(16)週	自救技能	<p>健體</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>1. 打水時腳能伸直不彎曲。</p> <p>2. 能做出正確打水動作。</p> <p>3. 能做出捷式正確換氣動作。</p> <p>4. 水母漂換氣</p> <p>5. 仰漂練習</p>	<p>1. 能流暢地操作基礎游泳技能。</p> <p>2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3. 能從團體中自我反省與修正促進健康的行動</p>	<p>1. 能夠以身體漂在水中想像成水母在水中游泳的動作。</p> <p>2. 想像成水母能夠漂在水中任由水漂流前進。</p> <p>3. 練習水母漂時留意自己與同學間的安全距離。</p>	<p>1. 暖身操</p> <p>2. 浮板抬頭打水換氣 12 公尺</p> <p>3. 水母漂</p> <p>4. 閉氣自由式</p> <p>5. 仰式打水</p> <p>6. 扶牆打水換氣</p> <p>7. 調整動作</p>	<p>一、親水池或泳池水深 60—80 公分。</p> <p>二、浮腰(數量同學生人數)。</p>	8
第(17)週 - 第(20)週	成果驗收	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>1. 水母漂練習</p> <p>2. 仰漂練習</p> <p>3. 游泳能力測驗</p>	<p>1. 能流暢地操作基礎游泳技能。</p> <p>2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1. 能學會水中環境適應及自救的動作步驟</p> <p>2. 能學會游泳基本技巧</p> <p>3. 能遵守團體規範</p>	<p>1. 暖身操</p> <p>2. 浮板抬頭打水換氣 12 公尺</p> <p>3. 水母漂</p> <p>4. 閉氣自由式</p> <p>5. 仰式打水</p> <p>6. 扶牆打水換氣</p> <p>7. 調整動作</p> <p>8. 水中趣味遊戲</p>	<p>一、親水池或泳池水深 60—80 公分。</p>	8
教材來源	<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)							
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 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、多重障礙-在家教育( ) ( /人數)</p> <p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)： 無</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名： 普教老師姓名：邵政忠</p>
------------	---

四、嘉義縣北美國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4)

年級	三年級	年級課程 主題名稱	水上逍遙遊、親水樂游游	課程 設計者	邵政忠	總節數/學期 (上/下)	40/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 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	喜歡親水活動，重視水域安全，並具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。				
總綱 核心素 養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過 體驗與實踐處理日常生活問題。 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。 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	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。				

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>適應 水性</p>	<p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動</p>	<p>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>1. 了解游泳池安全與衛生常識。 2. 認識並能完成水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>1. 能理解並說出「蹲」、「跳」、「踩」等動作順序。 2. 能雙手攀附、雙腳跳、踩後穩定於池壁上。 3. 能攀附池壁，做出橫向移動的動作技能。 4. 能攀附池壁，做出原地「蹲」、「跳」。 5. 能說出持浮條於水中做出「蹲」、「跳」移動的動作要領。 6. 能做出持浮條水中前後行走。</p>	<p>活動一：螃蟹走路 (一)持浮條原地練習水中跳躍動作。 (二)持浮條練習水中跳躍時，可讓學生「下壓」浮條產生支撐的浮力。 (三)讓學生練習持浮條跳躍前進。 (四)攀附池壁，自水中跳起後雙腳撐於池壁上，橫向移動如螃蟹行動。 活動二：水中跳跳 (一)攀附池壁原地練習水中跳躍動作。 (二)持浮條練習水中跳躍時，可讓學生「下壓」浮條產生支撐的浮力。 (三)讓學生練習持浮條跳躍前進或橫移等行動。 (四)熟悉動作後，讓學生徒手操作，並於水中躍起時增加雙手下壓的動作，以增加躍起時的浮力。 活動三：水中競走 (一)練習原地交互抬腳及跨步慢走。 (二)以不同速度在水中行走不同距離，訓練身體在水中的適應與平衡能力。</p>	<p>一、體驗池或泳池水深 70—90 公分。 二、浮條 (數量同學生人數)。 三、臂圈 (數量同學生人數)。</p>	<p style="text-align: center;">8</p>
--	------------------	---	---	---	---	---	---	--------------------------------------

<p>呼吸技巧</p>	<p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動</p>	<p>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>1. 了解游泳池安全與衛生常識。 2. 認識並能完成水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>1. 能認識水中閉氣的口訣與動作要領。 2. 能與好友分享玩水經驗，並展現認真參與的學習態度。 3. 能完成將水淋溼臉部及頭部之連續動作。 4. 能認識嘴巴吐氣的口訣與動作要領。 5. 能在水中以嘴巴平穩地吐出氣泡達五秒以上。 6. 能完成水中閉氣之完整動作，達五次以上。</p>	<p>活動一：一起洗臉趣 (一)口訣講述 1. 學生沿著牆邊排好，保持適當間隔距離。 2. 教師說明並示範閉氣的基本口訣： 吸、閉、吐、啣。 (1)吸：吸氣—嘴巴吸氣。 (2)閉：閉氣—鼻子、嘴巴閉緊緊。 (3)吐：吐氣—鼻子、嘴巴慢慢吐氣。 (4) 啣：嘴巴露出水面後，喊出「啣！」，鼻子較不易吸入水。 3. 引導學生複誦閉氣的口訣。 (二)小組練習 1. 練習一：由老師示範並說明捧水洗臉、洗頭之動作，學生可自行練習也可與老師、同學練習，鼓勵學生要認真參與捧水洗臉活動。 2. 練習二：較不怕水之學生，可給予勺子或可舀水之器具，幫助其淋溼臉部及頭部。 活動二：我會吹泡泡 (一)口訣講述 1. 學生沿著牆邊排好，保持適當間隔距離。 2. 教師說明並示範嘴巴吐氣的基本口訣：快吸、慢吐。 (1)快吸—嘴巴吸氣。 (2)慢吐—緩慢地吐氣。 3. 引導學生複誦嘴巴吐氣的口訣。 (二)小組練習 1. 練習一：水中蠟燭—想像水面上有三排蠟燭，引導學生以吹蠟燭之方式，在水面上練習以嘴巴慢慢吐氣，鼓勵學生要認真參與練習活動。 2. 練習二：泡泡世界—以吹泡泡之方式，引導學生將嘴巴低於水面練習嘴巴吐氣，製造穩定大小的氣泡。 活動三：水中123 (一)口訣講述</p>	<p>一、體驗池或泳池水深70—90公分。 二、勺子或可舀水的器具。</p>
-------------	--	--	---	---	--	--

						<p>1. 學生沿著池邊排好，並保持適當間隔距離。</p> <p>2. 教師說明並示範閉氣的基本口訣： 吸、閉、吐、啣。</p> <p>(1)吸：氣—嘴巴吸氣。</p> <p>(2)閉：閉氣—鼻子、嘴巴閉緊緊。</p> <p>(3)吐：吐氣—鼻子、嘴巴慢慢吐氣。</p> <p>(4)啣：嘴巴露出水面後，喊出「啣！」，鼻子較不易吸入水。</p> <p>3. 引導學生複誦閉氣的口訣。</p> <p>(二)小組練習</p> <p>1. 學生以分組方式進行閉氣練習，循序漸進地從口、鼻，將頭部沒入水中，5 至 10 秒，鼓勵學生認真參與並至少完成五次以上之練習。</p>		
第(9)週—第(12)週	水面援助	<p>健體</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動</p>	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	<p>1. 能了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。</p> <p>2. 能流暢地操作原地韻律呼吸技能。</p> <p>3. 能展現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調能力。</p> <p>4. 能具有水中自救生基本知能，學習游泳基本識。</p> <p>5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。</p>	<p>1. 能辨識三種以上，可漂浮及不可漂浮之物品。</p> <p>2. 能主動參與活動與討論、表現積極的學習態度。</p>	<p>活動一：認識漂浮物</p> <p>(一)利用水桶或是臉盆將物品置於水面上，讓學生了解什麼是漂浮物。</p> <p>(二)鼓勵並提醒學生認真參與「認識漂浮物」活動。</p> <p>(三)使用可漂浮的物品與不可漂浮的物品在水面上做比較，並注意相關安全。</p>	<p>一、木桶。</p> <p>二、木板。</p> <p>三、浮筒。</p> <p>四、球(排球、籃球、足球等)。</p> <p>五、樹幹。</p> <p>六、水桶。</p> <p>七、盆子。</p> <p>八、塑膠袋。</p>	8
第(13)週—第(16)週	水面援助	<p>健體</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動</p>	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	<p>1. 能了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。</p> <p>2. 能流暢地操作原地韻律呼吸技能。</p> <p>3. 能展現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調能力。</p> <p>4. 能具有水中自救生基本知能，學習游泳基本識。</p> <p>5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。</p>	<p>1. 能辨識三種以上，可漂浮及不可漂浮之物品。</p> <p>2. 能主動參與活動與討論、表現積極的學習態度。</p>	<p>活動一：認識漂浮物</p> <p>(一)利用水桶或是臉盆將物品置於水面上，讓學生了解什麼是漂浮物。</p> <p>(二)鼓勵並提醒學生認真參與「認識漂浮物」活動。</p> <p>(三)使用可漂浮的物品與不可漂浮的物品在水面上做比較，並注意相關安全。</p>	<p>一、木桶。</p> <p>二、木板。</p> <p>三、浮筒。</p> <p>四、球(排球、籃球、足球等)。</p> <p>五、樹幹。</p> <p>六、水桶。</p> <p>七、盆子。</p> <p>八、塑膠袋。</p>	8

<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>水中 自救</p>	<p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動</p>	<p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮</p>	<p>1. 能了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。 2. 能流暢地操作原地韻律呼吸技能。 3. 能展現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調能力。 4. 能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。</p>	<p>1. 能理解並能說出水母漂的作用。 2. 在水中做出團身漂浮10 秒。 1. 能理解並能說出手抱浮板漂浮的正確抱持位置。 2. 能雙手抱(握)浮板漂浮。</p>	<p>活動一：團身漂浮 (一)深吸氣憋氣後將臉埋入水中，身體前傾，雙腳略向上提起，此時身體背部會漂在水中。 (二)身體團屈身後，兩手可環抱膝關節或自然向下伸直。 (三)漂浮過程宜閉氣進行。</p>	<p>一、體驗池或泳池水深70—90 公分。 二、浮腰(數量同學生人數)。 三、浮板</p>	<p>8</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、多重障礙-在家教育( 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)：無 1. 2.  特教老師姓名： 普教老師姓名：邵政忠</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。