

三、嘉義縣 北美 國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☐（高 年級） 否 ☒

年級	六年級	年級課程 主題名稱	水中樂游游	課程 設計者	王博正	總節數/ 學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 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	1.本課程以游泳教學為主，讓學生學習游泳技能與能增強健康體位觀念。 2.培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度。 3.健康快樂學習、生活教育養成。				
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。	課程 目標	1.能結合游泳教學，具備水域自救能力。 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，培養良好的公民意識。 3.透過課程活動，培養互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。				

	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。		
議題融入	*是否融入 ☐ 生命教育 ☒ 安全教育 ☒ 戶外教育 ☒ 其他議題__海洋教育__		
融入議題實質內涵	安 E1 了解安全教育。 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。		

教學進度	單元名稱	領域學習表現/議題連結實質內涵	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	泳池 安全 教育	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 多元性別的互 動方式與情感 表達，並運用 同理心增進人 際關係。 安 E1 了解安 全教育。	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.能知道水中基本運動 精神和道德規範，並 寫出戲水注意安全要 點。	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。 3.能尊重他人發言，也 能自己發表意見。	1.教師撥放影片戲水安全影片 https://www.youtube.com/watch?v=iNUvwY1AgmE，提醒戲水活動的注意事項，並 告知泳池安全注意事項。 2.學生分組並討論，在學習單上寫下 戲水安全注意事項，並推派一人上台 發表。 3. 教師總結討論過程並再次提醒戲 水安全要點。	學習單	2
--	-------------------------	---	---	---	--	---	------------	----------

第 (3) 週 - 第 (7) 週	水 漾 精 靈	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。 戶 E1 善用教 室外、戶外及 校外教學，認 識生活環境 (自然或人 為)。	1.打水時 腳能伸直 不彎曲。 2.能做出 正確打水 動作。 3.能做出正 確換氣動 作。	1.能流暢地操作基礎游 泳技能。 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.能具有自我反省的能 力與修正促進健康的 行動。	1.能握浮板打水前進， 不換氣 20 公尺。 2.捷式徒手游泳可換 氣四次以上前進 15 公 尺。 3.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.教師先複習戲水活動的注意事項， 引起學生動機。 2.練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 3.小組練習，兩兩一組，練習握浮板打 水前進 20 公尺，彼此協助及確認動作 是否完成，兩人皆完成即通過。	備用蛙 鏡及 泳帽。 浮板。	5
--	----------------------------	--	--	---	---	---	-----------------------------------	----------

第 (8) 週 - 第 (12) 週	水 漾 精 靈	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.打水時 腳能伸直 不彎曲。 2.能做出 正確打水 動作。 3.能做出捷 式正確換 氣動作。 4.水母漂換 氣。	1.能流暢地操作基礎游 泳技能。 2.能於水中表現穩定的 身體控制和協調能 力。 3.能具有自我反省的能 力與修正促進健康的 行動。 4.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。	1.能握浮板打水前進， 不換氣 25 公尺。 2.捷式徒手游泳可做 到換氣五次以上，前 進 20 公尺。 3.能做到水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一 次。 4.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.教師複習戲水活動的注意事項，引 起學生動機。 2.練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 3.小組練習，兩兩一組，練習水母漂 20 秒，每 10 秒換氣一次，彼此協助及確 認動作是否完成，兩人皆完成即通過。	備用蛙 鏡及 泳帽。 浮板。	5
---	----------------------------	--	--	---	---	--	-----------------------------------	----------

第 (13) 週 - 第 (17) 週	游泳認證	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.打水時 腳能伸直 不彎曲。 2.能做出 正確打水 動作。 3.能做出捷 式正確換 氣動作。 4.水母漂換 氣。 5.仰漂練 習。	1.能流暢地操作基礎游 泳技能。 2.能於水中表現穩定的 身體控制和協調能 力。 3.能從團體中自我反省 與修正促進健康的行 動。 4.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。	1.捷式徒手游泳可做 到換氣五次以上，前 進 25 公尺。 2.能做到水母漂 60 秒，每 10 秒換氣一 次。 3.能做到抓浮板以仰 式踢腳打水前進 25 公尺(含轉身)。 4.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.教師複習戲水活動的注意事項，引 起學生動機。 2.練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7) 仰漂練習 3.小組練習，兩兩一組，練習抓浮板以 仰式踢腳打水前進 25 公尺，彼此協 助及確認動作，兩人皆完成即通過。	備用蛙 鏡及 泳帽。 浮板。	5
--	-------------	--	---	--	---	---	-----------------------------------	----------

第 (18) 週 - 第 (20) 週	游泳認證	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。 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。 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。 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟	1.水母漂練習。 2.仰漂練習。 3.游泳能力測驗。	1.能了解水域活動的多樣性。 2.能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。 3.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。	1.能通過水母漂連續換氣 60 秒。 2.能通過仰漂 15 秒。 3.能通過捷式換氣五次以上，前進 25 公尺。 4.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.教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2.練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)水母漂練習 (4)仰漂練習 (5)游泳能力測驗 3.小組練習，兩兩一組，練習仰漂 15 秒，彼此協助及確認，兩人皆完成即通過。	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	3
--	-------------	---	---	--	--	--	-------------------------	----------

		悉自救知能。						
教材來源	☐ 選用教材 () ☒ 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	☒ 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-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生：☒無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. .課程不需調整 特教老師姓名： 普教老師姓名：王博正							

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，各 20 週，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。

三、嘉義縣 北美 國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☐（高 年級） 否 ☒

年級	六年級	年級課程 主題名稱	水中樂游游	課程 設計者	王博正	總節數/ 學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 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	1.本課程以游泳教學為主，讓學生學習游泳技能與能增強健康體位觀念。 2.培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度。 3.健康快樂學習、生活教育養成。				
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。	課程 目標	1.能結合游泳教學，具備水域自救能力。 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，培養良好的公民意識。 3.透過課程活動，培養互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。				

	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。		
議題融入	*是否融入 ☐ 生命教育 ☒ 安全教育 ☒ 戶外教育 ☒ 其他議題 <u>海洋教育</u> _____		
融入議題實質內涵	安 E1 了解安全教育。 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。		

教學進度	單元名稱	領域學習表現/議題連結實質內涵	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	泳池 安全 教育	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 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。 安 E1 了解安全 教育。	1.遵守上課 各項規則。 2.注意游泳池 環境安全。	1.能辨認游泳池的 環境。 2.能知道水中基本 運動精神和道德 規範，並寫出戲 水注意安全要點。	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。 3.能尊重他人發 言，也能自己發 表意見。	1.教師撥放影片 戲水安全影片 https://www.youtube.com/watch?v=iNUvwY1AgmE，提醒戲水活動的注意 事項，並告知泳池 安全注意事項。 2.學生分組並討 論，在學習單上 寫下戲水安全注 意事項，並推派 一人上台發表。 3.教師總結討 論過程並再次提 醒戲水安全要點。	學習單	2
--	-------------------------	---	---	---	--	---	------------	----------

第 (3) 週 - 第 (7) 週	快樂海豚	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。 戶 E1 善用教	1.打水時 腳能伸直 不彎曲。 2.能做出 正確打水 動作。 3.能做出 捷式正確 換氣動 作。 4.水母漂 換氣。 5.仰漂練 習。	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.能表現穩定的反覆彈 跳韻律呼吸控制和協 調能力。 4.能具有水中自救生基 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。 6.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。	1.能做到仰漂握浮板 打水前進 25 公尺。 2.能做到捷式徒手游 泳換氣五次以上、前 進 25 公尺以上。 3.能做到水母漂 60 秒，每 10 秒換氣一 次。 4.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.教師先複習戲水活動的注意事項， 引起學生動機。 2.練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7)仰漂練習 3.小組練習，兩兩一組，練習仰漂握浮 板打水前進 25 公尺，彼此協助及確認動 作是否完成，兩人皆完成即通過。	備用蛙 鏡及 泳帽。 浮板。	5
--	-------------	---	--	---	---	--	-----------------------------------	----------

		室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

第 (8) 週 - 第 (12) 週	快樂海豚	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。 海 E1 喜歡親	1.打水時 腳能伸直 不彎曲。 2.能做出 正確打水 動作。 3.能做出 捷式正確 換氣動作 4.水母漂 換氣。 5.仰漂練 習。	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.能具有水中自救生基 本知能，學習游泳基 本識。 5.能夠在生活中展現正 確及安全的健康為。 6.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。	1.能做到仰漂握浮板 打水前進 25 公尺。 2.能做到捷式徒手游 泳換氣五次以上、前 進 25 公尺以上。 3.能做到水母漂 60 秒，每 10 秒換氣一 次。 4.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.教師先複習戲水活動的注意事項， 引起學生動機。 2.練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7)仰漂練習 3.小組練習，兩兩一組，練習捷式徒 手游泳換氣五次以上、前進 25 公 尺，彼此協助及確認動作是否完成， 兩人皆完成即通過。	備用蛙 鏡及 泳帽。 浮板。	5
---	-------------	---	--	---	---	---	-----------------------------------	----------

		水活動， 重 視水域安全。 海 E2 學會游 泳技巧， 熟 悉自救知能。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第 (13) 週 - 第 (17) 週	快樂海豚	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。 海 E1 喜歡親	1.打水時 腳能伸直 不彎曲。 2.能做出 正確打水 動作。 3.能做出 捷式正確 換氣動作。 4.水母漂 換氣。 5.仰漂練習。	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.能具有水中自救生基 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。 6.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。	1.能做到捷式徒手游 泳換氣五次以上、前 進 25 公尺以上。 2.能做到水母漂 60 秒，每 10 秒換氣一 次。 3.能做到仰漂划水前 進 25 公尺。 4.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.教師先複習戲水活動的注意事項， 引起學生動機。 2.練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7) 仰漂練習 3.小組練習，兩兩一組，練習水母漂 60 秒，每 10 秒換氣一次。彼此協助 及確認動作是否完成，兩人皆完成即 通過。	備用蛙 鏡及 泳帽。 浮板。	5
--	-------------	---	--	---	--	---	-----------------------------------	----------

		水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。						
第 (18) 週 - 第 (20) 週	游泳 認證	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-2 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）與簡易性游泳比賽。 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. 水母漂練習。 2. 仰漂練習。 3. 游泳能力測驗。 4. 游泳接力競賽。	1.能流暢地操作基礎划手推水技能。 2.能展現穩定的漂浮打水與划手控制和協調能力。 3.能比較與檢視個人的長距離划手運動技能表現。 4.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。	1.能做到仰漂握浮板打水前進 25 公尺。 2.能做到捷式徒手游泳換氣五次以上、前進 25 公尺以上。 3.能做到水母漂 60 秒，每 10 秒換氣一次。 4.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.教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2.練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)水母漂練習 (4)仰漂練習 (5)游泳能力測驗 3.小組遊戲:補給前線。全班分為若干組，輪流游泳前往泳池另一側拿取水球，計時 6 分鐘，成功拿取 3 顆水球的組別即為通過。	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	3

教材來源	☐ 選用教材 () ☒ 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	☒ 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-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生: ☒ 無 ☐ 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 課程不需調整 特教老師姓名: 普教老師姓名: 王博正

填表說明:

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，各 20 週，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。