

南投縣乾峰國民小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	游泳好好玩		年級/班級	一年級
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	每週 1 節，6 週，共 6 節
			設計教師	洪萃翎
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	<p>前瞻思維：開闊視野，拓展胸襟，培養有前瞻智慧的學生。</p> <p>創新卓越：激發潛能，自我挑戰，共同追求卓越的未來。</p>	與學校願景呼應之說明	<p>以專業化、卓越化的作為，積極化、前瞻化的態度來突破，激發每位學童之潛能，融入各科的教學活動，建立學生跨領域統整能力，進而拓展國際視野，挑戰自我並追求更貼近生活之課程學習，期待全面提升資訊科技生活化之能力。</p>	
設計理念	<p>希望透過這次的活動課程，培養孩子認識水域環境的危機，以及正確接近水域環境的安全動作，學會溺水時，自救的方式。</p>			

附件 3-3 (國中小各年級適用)

總綱核心素養具體內涵	<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-A2 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。</p>	領綱核心素養具體內涵	<p>健體-E-A2</p> <p>具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>
課程目標	<p>1. 透過游泳課程，學生學會在水中換氣，打水前進，具備基礎游泳技巧。</p> <p>2. 認識及學習正確的水域安全常識與技能。</p>		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」					
			可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				教材須經課發會審查通過

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編 教材須經 課發會審 查通過
週次	單元名稱 /節數						
六	愛護海洋環境/1	<p>【生活】 5-I-4 對生活周遭 人、事、物的 美有所感動， 願意主動關心 與親近。</p> <p>6-I-5 覺察人與環境 的依存關係， 進而珍惜資 源，愛護環 境、尊重生 命。</p> <p>海 E16 認識家鄉的水 域或海洋的汙 染、過漁等環 境問題。</p>	<p>B-I-3 環境的探索 與愛護。</p> <p>A-I-2 事物變化現 象的觀察。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分享聆聽海洋故事的心得。 2. 能分享閱讀海洋故事的心得。 3. 瞭解人類不當的行為對河流或海洋環境及其他生物的危害。 	<p>一、【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 故事的呈現，師生共讀《河豚告狀》的故事。 2. 教師提問，引導學童思考討論發表： (1)河豚是告誰的狀？ (2)為什麼河豚要告垃圾袋的狀呢？ (3)垃圾袋是怎麼回答的？ (4)如果你是公正的法官，你會怎麼判決呢？ 3. 垃圾袋實物展示，引導學童思考討論發表。 <p>二、【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 故事角色扮演，學童演出故事《河豚告狀》。 2. 教師引導學童觀賞有關“廢棄物對生物傷害”的動畫《河女兒多多》，引導兒童思考討論發表。 (1)學童能說出看完影片的 	<p>能積極參與討論並分享自己的心得感想。</p>	<p>繪本 投影機 電腦</p>

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>感想。</p> <p>(2)我們能做什麼來幫助海洋生物和保護海洋環境？</p> <p>(3)實地到社區的海洋環境進行體驗活動，觀察海洋環境汙染的情況。</p> <p>三、總結活動</p> <p>1. 體驗後化成實際的行動“淨灘活動”，進行海洋廢棄物的撿拾與紀錄。</p> <p>2. 分享與啟示：學童分享淨灘活動後的心得分享，並能表達自己對幫助海洋生物和保護海 洋環境的看法。</p>		
七	安全水活動/1	<p>健體 1c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>健體 3c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>健體 4c- I-1</p>	<p>健體 Cb- I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>健體 Gb- I-1 游泳池安全與衛生常識。游泳池</p>	<p>1. 能辨識校園、家鄉水域「禁止標誌」以及「允許標誌」。</p> <p>2. 能遵守泳池相關規定及使用規範。</p> <p>3. 能知道不同水域的安</p>	<p>一、引起動機</p> <p>教師分享與提問：教師分享玩水的經驗並提問到游泳池時各位小朋友都會注意什麼呢？請學生舉手回答。教師統整學生答案，</p>	<p>口語評量：能口頭發表水域安全標誌的分類、意義以及設置的地點。</p>	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		表現安全的身體活動行為。 安 E1 了解安全教育。	安全與衛生常識。	全特性與潛在風險。 4. 認識浮力原理並了解能使用浮具協助進行自救。	<p>聚焦於泳池環境安全部份。</p> <p>二、發展活動</p> <p>泳池巡禮：教師帶領學生實地走訪游泳池並透過講述的方式讓學生認識泳池環境、設施、設備及應注意的部份。</p> <p>(一) 告示內容：水質、氣溫、水溫、救生員姓名、緊急聯絡電話、安全須知等。</p> <p>(二) 救生員服裝：救生員大都穿著紅色短褲，黃色或白色上衣，因為紅色比較顯眼，也是全世界統一認同的救生員顏色。</p> <p>(三) 泳裝：換著泳裝可以減少在水中受到的阻力，增</p>		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編 教材須經 課發會審 查通過
週次	單元名稱 /節數						
					<p>加在水中活動的能力，泳帽除了減少阻力之外，也可以維持水質乾淨，亦方便救生員在我們遇到急難時的辨識及救援，配戴泳鏡可以降低水中異物的侵入眼睛，減少水對眼睛造成的壓力，避免眼睛即便的傳染，增加水中能見度。</p> <p>(四) 淋浴間：冷、熱水開關設備，通常藍色標示為冷水開關，紅色標示為熱水開關，應注意水溫辨識，避免燙傷。沐浴間透過淋浴將身體髒汙清洗乾淨，避免將沙塵帶入泳池內，應避免使用沐浴乳、洗髮精等清潔用品，以防止滑倒，維護師生安全；還有我們不可以在淋浴間裡上廁所喔。</p>		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編 教材須經 課發會審 查通過
					<p>(五) 空間動線規劃：一般游泳池都會標示整體空間與路線規劃且可清楚易辨，如果遇到緊急事件時要能知道如何依路線規劃安全離開，場地會有稜角，及堅硬物體，應注意行走安全。</p> <p>(六) 游泳池水深標示：進入泳池教學區，通常岸邊都會標示水深 (90 cm-120cm)，因此要特別注意水深，以免發生 危險。</p> <p>(七) 地面濕滑及禁止跳水標示：游泳池禁止跑、推、嬉戲、跳水 (因為深度不夠，跳水很容易撞到池底) 等安全守則。</p> <p>(八) 泳池都有進、出水排水孔，要注意盡量不要去靠</p>		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>近，雖然學校游泳池大都有加裝網蓋，但網蓋若不慎脫落或損壞，都有可能造成事故。</p> <p>(九) 泳池構造與安全須知：介紹跳水台、扶梯、快泳水道、慢泳水道、教學區，水道繩、止泳繩等設施設備應注意事項，於下水前應自身評估身體狀況，避免憾事發生。</p> <p>三、總解活動</p> <p>請學生分享課堂所學到的游泳重要事項。</p>		
八至十一	游泳好好玩/4	<p>【健康與體育領域】</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3b- I -1 能於</p>	<p>【健康與體育領域】</p> <p>Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Gb- I -1 游泳池</p>	<p>1. 能透過游泳課程，學會在水中換氣。</p> <p>2. 能透過游泳課程，打水前進。</p> <p>3. 學習正確的水域安全常識與技能。</p>	<p>主題一：適應水性</p> <p>一、準備活動</p> <p>進行暖身操，請孩子進行身體各部位暖身活動，從腳踝、膝關節、手腕、肩膀、頸部，確實完成各項</p>	實作評量：能正確做出水母漂、打水、划水動作。	泳鏡、泳衣、浮板

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		<p>引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>【生活領域】</p> <p>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p>	<p>安全與衛生常識。</p> <p>【生活領域】</p> <p>F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。</p>		<p>暖身運動。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 持浮條原地練習水中跳躍動作。</p> <p>(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。</p> <p>(三) 讓學生練習持浮條跳躍前進。</p> <p>(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。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一) 鼓勵學生課後可與家人親友分享課堂學習經驗。</p> <p>(二) 提醒學生課後練習，紀錄練習活動經驗，並提醒安全。</p>		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編 教材須經 課發會審 查通過
週次	單元名稱 /節數						
					主題二：呼吸技巧 一、準備活動 進行暖身操，請孩子進行身體各部位暖身活動，從腳踝、膝關節、手腕、肩膀、頸部，確實完成各項暖身運動。 二、發展活動 (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		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編 教材須經 課發會審 查通過
週次	單元名稱 /節數						
					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。 三、總結活動 (一) 動作要領提示：捧水洗臉、洗頭的過程中，嘴巴和鼻子要閉緊。 (二) 鼓勵學生課後可與家人、好友互相分享學習經驗並共同練習。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編 教材須經 課發會審 查通過
週次	單元名稱 /節數						
					主題三：水中跳跳 一、暖身活動 進行暖身操，請孩子進行 身體各部位暖身活動，從 腳踝、膝關節、手腕、肩 膀、頸部，確實完成各項 暖身運動。 二、發展活動 (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。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編 教材須經 課發會審 查通過
週次	單元名稱 /節數						
					<p>三、總結活動</p> <p>(一) 運動欣賞：請表現優良同學示範「水中跳跳」動作，其餘同學觀察並說明動作要領。</p> <p>(二) 鼓勵學生與父母共同練習，並記錄練習狀況，注意練習時的安全問題。</p> <p>主題三：四：水中自救</p> <p>一、暖身活動</p> <p>進行暖身操，請孩子進行身體各部位暖身活動，從腳踝、膝關節、手腕、肩膀、頸部，確實完成各項暖身運動。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 團身漂浮的動作，入水前先吸一口氣後閉氣，利</p>		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編 教材須經 課發會審 查通過
週次	單元名稱 /節數						
					用水中浮力特性，漂浮 在水中，是水母漂的基礎動 作之一。 (二) 雙手掌心朝下壓水、 雙腳踢水，幫助換氣。 89 (三) 可依個人閉氣時間的 長短做分組。 (四) 鼓勵學生踴躍發表 對水母漂功能的理解與作 用時機。 三、總結活動 (一) 可兩人一組互相觀摩 動作。 (二) 練習團身漂浮時，須 保持間隔距離。 (三) 鼓勵學生課後複習水 中閉氣的要領，並記錄練習 狀況。		

【第二學期】

課程名稱	游泳好好玩		年級/班級	一年級
彈性學習課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性(<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	每週 1 節，3 週，共 3 節
			設計教師	洪萃翎
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	前瞻思維：開闊視野，拓展胸襟，培養有前瞻智慧的學生。 創新卓越：激發潛能，自我挑戰，共同追求卓越的未來。	與學校願景呼應之說明	以專業化、卓越化的作為，積極化、前瞻化的態度來突破，激發每位學童之潛能，融入各科的教學活動，建立學生跨領域統整能力，進而拓展國際視野，挑戰自我並追求更貼近生活之課程學習，期待全面提升資訊科技生活化之能力。	
設計理念	希望透過這次的活動課程，培養孩子認識水域環境的危機，以及正確接近水域環境的安全動作，學會溺水時，自救的方式。			

附件 3-3 (國中小各年級適用)

<p>總綱核心素養具體內涵</p>	<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。 E-A2 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。</p>	<p>領綱核心素養具體內涵</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>
<p>課程目標</p>	<p>1. 透過游泳課程，學生學會在水中換氣，打水前進，具備基礎游泳技巧。 2. 認識及學習正確的水域安全常識與技能。</p>		

教學進度		學習表現 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	學習內容 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
六至八	游泳好好玩/3	<p>【健康與體育領域】 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3b- I -1 能於</p>	<p>【健康與體育領域】 Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb- I -1 游泳池</p>	<p>1. 能透過游泳課程，學會在水中換氣。 2. 能透過游泳課程，打水前進。 3. 學習正確的水域安全常識與技能。</p>	<p>主題一：適應水性 一、暖身活動 進行暖身操，請孩子進行身體各部位暖身活動，從腳踝、膝關節、手腕、肩膀、頸部，確實完成各項暖身運</p>	<p>實作評量： 能正確做出水母漂、打水、划水動作。</p>	<p>泳鏡、泳衣、浮板</p>

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		<p>引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>【生活領域】</p> <p>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p>	<p>安全與衛生常識。</p> <p>【生活領域】</p> <p>F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。</p>		<p>動。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 持浮條原地練習水中跳躍動作。</p> <p>(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。</p> <p>(三) 讓學生練習持浮條跳躍前進。</p> <p>(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。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一) 鼓勵學生課後可與家人親友分享課堂學習經驗。</p> <p>(二) 提醒學生課後練習，紀錄練習活動經驗，並提醒安全。</p>		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編 教材須經 課發會審 查通過
					主題二：呼吸技巧 一、暖身活動 進行暖身操，請孩子進行身體各部位暖身活動，從腳踝、膝關節、手腕、肩膀、頸部，確實完成各項暖身運動。 二、發展活動 (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、啪。 (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) 啪：嘴巴露出水面後，喊出「啪！」，鼻子較不易		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編 教材須經 課發會審 查通過
週次	單元名稱 /節數						
					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。 三、總結活動 (一) 動作要領提示：捧水洗臉、洗頭的過程中，嘴巴和鼻子要閉緊。 (二) 鼓勵學生課後可與家人、好友互相分享學習經驗並共同練習。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編 教材須經 課發會審 查通過
週次	單元名稱 /節數						
					主題三：水中跳跳 一、暖身活動 進行暖身操，請孩子進行 身體各部位暖身活動，從 腳踝、膝關節、手腕、肩 膀、頸部，確實完成各項 暖身運動。 二、發展活動 (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。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編 教材須經 課發會審 查通過
週次	單元名稱 /節數						
					<p>三、總結活動</p> <p>(一) 運動欣賞：請表現優良同學示範「水中跳跳」動作，其餘同學觀察並說明動作要領。</p> <p>(二) 鼓勵學生與父母共同練習，並記錄練習狀況，注意練習時的安全問題。</p> <p>主題四：水中自救</p> <p>一、暖身活動</p> <p>進行暖身操，請孩子進行身體各部位暖身活動，從腳踝、膝關節、手腕、肩膀、頸部，確實完成各項暖身運動。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 團身漂浮的動作，入水前先吸一口氣後閉氣，利</p>		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 須選用正確 學習階段之 2 以上領域， 請完整寫出 「領域名稱+ 數字編碼+內 容」	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編 教材須經 課發會審 查通過
週次	單元名稱 /節數						
					<p>用水中浮力特性，漂浮在水中，是水母漂的基礎動作之一。</p> <p>(二) 雙手掌心朝下壓水、雙腳踢水，幫助換氣。</p> <p>89</p> <p>(三) 可依個人閉氣時間的長短做分組。</p> <p>(四) 鼓勵學生踴躍發表對水母漂功能的理解與作用時機。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一) 可兩人一組互相觀摩動作。</p> <p>(二) 練習團身漂浮時，須保持間隔距離。</p> <p>(三) 鼓勵學生課後複習水中閉氣的要領，並記錄練習狀況。</p>		