

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	游泳我最行		年級/班級	六年級
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	吳淑如
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 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 checked="" 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 checked="" 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)

總綱核心素養具體內涵	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。 C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	領綱核心素養具體內涵	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> -E-A2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> -E-A2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> -E-B1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> -E-B2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> -E-C2 <input type="checkbox"/> -E-C2
課程目標	透過游泳課程，學會在水中換氣，打水前進，並學習正確的水域安全常識與技能。		

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
6	海洋台灣，「塑」相殘害/1	綜合 3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對	Cd-III-2 人類對環境及生態資源的影響。 Cd-III-3 生態資源與環境保護行動的	1.能知道塑膠的種類與日常生活的相關性。 2.能覺察人類是製造塑膠垃圾的最大原因，並了解減少塑膠使用量的必	【引起動機】塑膠去哪兒？1. 教師：「在上課之前，請小朋友分享一下你們認識『塑膠』嗎？」從學生的學習單中進行分享，了解自己在日常生活中已使用了許多塑膠。	口頭問答 小組討論並發表	

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 自選/編教材 須經課 發會審查 通過
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」					
		<p>環境友善的行動。 綜合 3d-III-1 實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境。</p> <p>戶E5理解他人對環境的不同感受，並且樂於分享自身經驗。</p>	執行。	<p>要性。</p> <p>3.能探討太平洋垃圾帶的形成原因。</p>	<p>2. 教師：「你們流行語常說的『塑膠』是什麼意思？」意思是指忽略及無視的意思。</p> <p>3. 教師：「從學習單中可以知道，每個人使用的塑膠量十分龐大，輕巧方便的塑膠常讓你們忽略與無視。那你們知道什麼是塑膠嗎？」</p> <p>4. 教師：「現在老師發下平板，請小朋友查一查，什麼是塑膠？」教師發下平板，以小組共同查詢的方式來進行課程。</p> <p>【發展活動】你認識塑膠嗎？</p> <p>1. 塑膠的「塑」是指可塑性，塑膠是從原油輕油提煉出來，再經由化學合成和材料加工技術，製造出現今各種塑膠產品。</p> <p>2. 教師：「那塑膠有純天然的嗎？」教師回答：橡膠，是從一些植物的樹汁中取得的，在日常常見的有橡皮筋、美術橡皮擦……等。(我們常用的橡皮擦為乙烯塑膠橡皮擦，適合擦拭 2B 以下的鉛筆)</p> <p>3. 教師：「那什麼是可分解塑</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」					
					膠？請查詢看看！」可分解塑膠 PLA，是用植物中的澱粉和纖維素製成的塑膠，但需要 在 60 度 高溫高濕，且有厭氧菌的環境下 才能分解。當它流入了海 洋，一 樣會造成汙染。 4. 教師：「食衣住行哪裡有塑 膠？請使用平板查詢，並上台將 答案寫 上去。」在黑板畫出六個 區塊，請小組討論後派一人上台 將答案寫上去！（為了鼓勵學生上 台書寫，採小組競賽方式，上台 寫一項便加一 分！） 教師：「塑膠分為哪些呢？請用 平板查詢，老師將進行快問快答 喔！」(小組競賽答題，答對的可 加一分) ※快問快答題目：(1)防疫必需用 品-酒精，裝哪種塑膠容器比較 好？(PP、HDPE) (2)可微波加熱的 塑膠容器是哪一個？(PP) (3)來瓶 可樂碳酸飲料，是哪一種塑膠容 器呢？(PET) (4)猜猜看，一個可 樂寶特瓶包含了幾種材料？(瓶蓋 PP、外包裝 PVC、寶特瓶本身		

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 自選/編教 材須經課 發會審查 通過
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」					
					PET) (5)塑膠袋多是屬於哪一種塑膠？(HDPE) 6. 教師：「原來塑膠有這麼多種類，在使用上也要注意它的使用方法，以免造成傷害而不自知。」 【綜合活動】無惡不赦的塑膠？！ 1. 教師：「在這六、七十年之間，塑膠被廣泛地利用，已經讓我們日常生活離不開塑膠，看似便利的塑膠，卻成為現代嚴重的垃圾問題。現在請小朋友分析一下塑膠的優缺點，並說說看塑膠真的是無惡不赦的大壞蛋嗎？」 ※小組使用平板查詢，討論後在磁性白板上記錄結果，然後發表。		
7	□ □ □ □ □ □ □ □ /1	□ □ 3d-Ⅲ-3 □ □ □ □ □ □ □ , □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □。 4c-Ⅲ-3 □ □ □	Gb-Ⅲ-1 □ □ □ □ □ □ □ 、 □ □ 15 □	□ 、 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □。 □ 、 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ , □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □。	□ 、 □ □ □ □ (□) □ □ □ □ 、 □ 、 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □。 □ 、 □ □ □ □ (□) □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		□ □ □ □。

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>□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ 。 □ E1□ □ □ □ □ □ ，□ □ □ □ □ □ 。 □ E2□ □ □ □ □ □ ，□ □ □ □ □ □ 。</p>		<p>□ 、□ 。 □ 、□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ 。</p>	<p>□ □ ，□ □ □ □ □ 。(□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □) 1. □ □ 2. □ □ □ □ 3. □ □ □ □ □ 4. □ □ □ (□) □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ 。 1. □ □ □ 2. □ □ □ 3. □ □ □ 4. □ □ 5. □ (□) □ □ □ □ (□) □ □ □ □ □ □ (□) □ □ □ □</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
					1. □ □、□ □、□ □、□ □ 2. □ □ □ □、□ □ □ □ (□) □ (□) □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □。		
8-11	游泳我最行/4	【健康與體育領域】 3c-Ⅲ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅲ-1 運用動	【健康與體育領域】 Gb-Ⅲ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-Ⅲ-2 打水前進、簡易	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。	主題一：捷泳 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。	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>作技能的練習策略。</p> <p>【綜合活動領域】</p> <p>1b-Ⅲ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	<p>性游泳遊戲。</p> <p>【綜合活動領域】</p> <p>Ab-Ⅲ-1 有效的學習方法。</p>		<p>二發展活動</p> <p>(一) 教練示範捷式</p> <p>(二) 學生持浮板或徒手練習捷式打水。</p> <p>(三) 每趟打水間操作韻律呼吸，讓學生調整休息，同時給予下一階段指令。</p> <p>(四) 分組遊戲：學生依人數均分為至少兩組(三組、四組…等皆可)。 1.教師(教練)指定水中的移動動作(打水或水中跳躍)作為起始條件。 2.設定不同難度的物品收集條件讓學生完成。 3.依學生完成的速度/完成度給予積分或回饋。 4.分組競賽中設定清楚規則：(1)不得自他人手中奪取</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>浮球或象棋。(2) 達成設定目標的隊伍立刻舉手向教師(教練)示意。(3) 每組內的同學皆須輪流參與不同難度關卡。</p> <p>三綜合活動</p> <p>鼓勵學生在課後應加強練習不熟悉的動作技能，並將練習進度記錄下來，於下次上課與同學或老師分享，並提醒學生練習時應有基人陪同，以策安全。</p> <p>主題二：變形金鋼</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</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						
					關節、手腕、肩膀、頸部，確實完成各項暖身運動。 二發展活動 (一) 學生下水後以跳躍、水中行走、跑步之方式作為暖身以適應水性。 (二) 藉由活動之內容變化，以提升呼吸變換之能力。 (三) 練習：兩人一組，鼓勵學生嘗試以身體不同之部位貼近池底，進行悶氣練習。 (四) 活動開始，小朋友進行水中行走、韻律呼吸…等。 (五) 當哨音一響，教師以口頭或手勢比出指定之身體部位，		

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>如：手掌、膝蓋、 臀部… 等。(四) 學生則以該教師指定 之身體部位，雙手由內向外撥 水、身體下沉，盡量 貼近池 底，進行 10 至 15 秒之閉 氣。(五) 完成後指定另一個接 近池底的部位。</p> <p>三綜合活動 進行水中打水比賽，找出打 水高手。</p>		

【第二學期】

課程名稱	游泳我最行		年級/班級	六年級
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	吳淑如
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 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 checked="" 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>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。 C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。</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>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。</p> <p>綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。</p>
<p>課程目標</p>	<p>透過游泳課程，學會在水中換氣，打水前進，並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						
6-8	游泳我最行/3	【健康與體育領域】 3c-Ⅲ-2 透過身體活動，探索運動潛能與	【健康與體育領域】 Gb-Ⅲ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	4. 能透過游泳課程，學會在水中換氣。 5. 能透過游泳課程，打水前進。 6. 學習正確的水域安全	主題一：捷泳 —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		

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>表現正確的身體活動。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>【綜合活動領域】</p> <p>1b-III-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p>	<p>Gb-III-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p> <p>【綜合活動領域】</p> <p>Ab-III-1 有效的學習方法。</p>	常識與技能。	<p>成各項暖身運動。</p> <p>二發展活動</p> <p>(三) 教練示範捷式</p> <p>(四) 學生持浮板或徒手練習捷式打水。</p> <p>(三) 每趟打水間操作韻律呼吸，讓學生調整休息，同時給予下一階段指令。</p> <p>(四) 分組遊戲：學生依人數均分為至少兩組(三組、四組…等皆可)。1.教師(教練)指定水中的移動動作(打水或水中跳躍)作為起始條件。2.設定不同難度的物品收集條件讓學生完成。3.依學生完成的速度/完成度給予積分或回饋。4.分組競賽中設定清楚規則：(1)不得自他人手中奪取浮球或象棋。(2)達成設定目標的隊伍立刻舉手向教師(教練)示</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>意。(3) 每組內的同學皆須輪流參與不同難度關卡。三綜合活動鼓勵學生在課後應加強練習不熟悉的動作技能，並將練習進度記錄下來，於下次上課與同學或老師分享，並提醒學生練習時應有基人陪同，以策安全。</p> <p>主題二：變形金鋼</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，確實完成各項暖身運動。</p> <p>二發展活動</p> <p>(三) 學生下水後以跳躍、水中行走、跑步之方式作為暖身以適應水性。</p> <p>(四) 藉由活動之內容變化，以提升呼吸變換之能力。</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>(三) 練習：兩人一組，鼓勵學生嘗試以身體不同之部位貼近池底，進行悶氣練習。</p> <p>(四) 活動開始，小朋友進行水中行走、韻律呼吸…等。</p> <p>(五) 當哨音一響，教師以口頭或手勢比出指定之身體部位，如：手掌、膝蓋、臀部…等。(四) 學生則以該教師指定之身體部位，雙手由內向外撥水、身體下沉，盡量貼近池底，進行 10 至 15 秒之閉氣。(五) 完成後指定另一個接近池底的部位。</p> <p>三綜合活動 進行水中打水比賽，找出打水高手。</p>		