

南投縣乾峰國民小學 113 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	我是游泳高手		年級/班級	三年級
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	三年級教學團隊
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)

<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>		

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」					
6	海洋廢棄物對環境的影響/1	<p>綜合 3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。</p> <p>綜合 2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。</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>可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上</p> <p>Cd-II-1 生活中環境問題的覺察。 Cd-II-2 環境友善的行動與分享。 Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。 Bd-II-2 生活美感的體察與感知。</p>	<p>一、關懷海洋環境，養成愛護、尊重與珍惜自然環境的態度。 二、行為的反思－從海洋廢棄物反思到愛惜環境。</p>	<p>【準備活動】 一、課前準備：1.教師準備：圖畫紙、PPT 簡報 2.學生準備：彩色筆、剪刀、膠水 3.教室佈置：將本活動的海報及圖卡張貼在黑板。 引起動機 老師播放海洋污染現況 PPT 讓學生觀賞，並引導學生觀察海邊廢棄物的種類及週邊環境。 【發展活動】 一、活動二：「新聞追追」(一)老師播放幾則重大海洋污染新聞影片，引導學生關心地球上有哪些海洋已經受到嚴重污染，以及污染後對環境造成哪些影響。(二)教師佈題，讓學生依據老師給予的三個提示，</p>	<p>□頭發表 圖畫作品呈現</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 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」					
			可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上		<p>猜海 洋受到汙染的原因。 （學生必須說出主因及影 響）第一個提示即猜到 的人得 3 分，第二個提示即猜 到的人得 2 分，第三個提 示即猜到的人得 1 分。</p> <p>二、活動一：「誰是破壞 王」（一）老師發下圖畫紙， 並給學生 15 分鐘的時間， 請學生 根據剛剛新聞所顯 現的廢棄物畫出垃圾的種 類，並用不同色筆標示其 可能來源方式與形成原因。 （二）學生輪流上台張貼作品 在黑板上，並發表廢棄物來 源方式、行成原因及對可能 環境造成的影響。表現良 好的人加分。</p> <p>【綜合活動】 老師和全班學生一起歸納廢 棄物對環境造成的 影響，</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 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」					
					並將學習成果呈現於班級網頁，讓家長能一同參與外，也讓社區居民們了解海洋生態現況，共同愛護我們的環境。		
7	安全水活動/1	<p>健體 1c-11-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>健體 3c-11-2 認識基本的運動常識。</p> <p>健體 4c-11-1 表現安全的身體活動行為。</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>戶 E5 理解他人對環境的不同</p>	<p>健體 Cb-11-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>健體 Gb-11-1 游泳池安全與衛生常識。游泳池安全與衛生常識。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨識校園、家鄉水域「禁止標誌」以及「允許標誌」。 2. 能遵守泳池相關規定及使用規範。 3. 能知道不同水域的安全特性與潛在風險。 4. 認識浮力原理並了解能使用浮具協助進行自救。 	<p>【準備活動】</p> <p>一、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？</p> <p>二、學生舉手回答。</p> <p>三、教師統整學生答案，聚焦於泳池環境安全部份。</p> <p>【主要活動】</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>口語評量：</p> <p>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 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」					
		感受，並且 樂於分享自 身經驗。			<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</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」					
					<p>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)

					<p>(五) 空間動線規劃：</p> <p>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：</p> <p>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：</p> <p>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：</p> <p>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>		
--	--	--	--	--	--	--	--

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				教材須經課發會審查通過
8-11	我是游泳高手/4	<p>【健康與體育領域】 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>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>【綜合活動領域】 1b-II-1 選擇合宜的學習方</p>	<p>【健康與體育領域】 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p> <p>【綜合活動領域】 Ab-II-1 有效的學習方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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>主題一：水母漂</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>(1) 介紹「水母漂」，請孩子放鬆身體，自然的在水中使自己的身體可以浮起來。</p>	<p>實作評量：</p> <p>能正確做出水母漂、打水、划水動作。</p>	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」					
		法，落實學 習行動。			<p>(2) 請孩子練習水中閉氣，默數秒數，看看自己可以屬到幾秒，當覺得沒氣而感到呼吸困難時，頭抬出水面。</p> <p>(3) 頭抬出水面，手自然向下滑動，腳就可以自然站直。</p> <p>(4) 在水中閉氣後，將頭探出水面，用嘴巴吸入空氣，練習口部換氣。</p> <p>(5) 當頭抬出水面後，用嘴巴大大吸一口氣，</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」					
					<p>鼻子要保持閉氣的狀況。</p> <p>三綜合活動 進行水中憋氣比賽，找出憋氣高手。</p> <p>主題二：打水前進</p> <p>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。</p> <p>二發展活動 (1) 複習水母漂動作。</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」					
					<p>(2) 進行身體漂浮練習，請孩子扶著泳池的岸邊，放鬆身體，使身體拉長延伸，讓自己的身體完全浮起來。</p> <p>(3) 將身體轉向外面，用雙腿蹬牆，用力往前移動，雙手往前拉直，放輕鬆，使身體往外漂浮。</p> <p>(4) 進行打水練習，請孩子扶著泳池的岸邊，將腿伸直，放鬆，雙腿自然上下打水。注</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」					
					<p>意膝蓋不要太緊，自然放鬆。</p> <p>(5) 將身體轉向外面，用雙腿蹬牆，使身體往外漂浮，配合腿部打水前進。</p> <p>三綜合活動 進行水中打水比賽，找出打水高手。</p> <p>主題三：手部划水</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</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」					
					<p>膀、頸部，確實完成各項暖身運動。</p> <p>二發展活動</p> <p>(1) 複習水母漂動作。</p> <p>(2) 複習打水漂動作。</p> <p>(3) 進行手部划水練習，請孩子扶著泳池的岸邊，站立身體，先練習右手划水，教練示範手部動作，手肘彎曲再伸直。</p> <p>(4) 完成動作後，換左手重複動作，練習左右手交替划水動作。</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」					
					<p>(5) 將身體轉向外面，用雙腿蹬牆，使身體往外漂浮，腳打水前進，練習搭配手部划水動作。</p> <p>三綜合活動</p> <p>進行水中划水比賽，找出划水高手。</p> <p>主題四：打水高手</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>		

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」					
			可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上		二發展活動 (1) 複習水母漂動作。 (2) 複習打水漂動作。 (3) 複習划水漂動作。 (4) 配合打水前進，練習 搭配手部划水動作， 進行 5 公尺泳游。 (5) 練習一段距離抬頭換 氣。若孩子無法抬頭 換氣，可以直立身體 換氣，再繼續前進。 (6) 讓孩子增加距離，練 習打水配合換氣前進。 三綜合活動		

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」					
					進行游泳測驗。測驗孩子可以進行 5 公尺、10 公尺、15 公尺的游泳檢定。		

【第二學期】

課程名稱	我是游泳高手		年級/班級	三年級
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	三年級教學團隊
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	【健康與體育領域】 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表	【健康與體育領域】 Gb-II-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：水母漂 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	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 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>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-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p>	<p>Gb-II-2打水前進、簡易性游泳遊戲。</p> <p>【綜合活動領域】</p> <p>Ab-II-1 有效的學習方法。</p>	常識與技能。	<p>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>(1) 介紹「水母漂」，請孩子放鬆身體，自然的在水中使自己的身體可以浮起來。</p> <p>(2) 請孩子練習水中閉氣，默數秒數，看看自己可以屬到幾秒，當覺得沒氣而感到呼吸困難時，頭抬出水面。</p> <p>(5) 頭抬出水面，手自然向</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」					
					<p>下滑動，腳就可以自然 站直。</p> <p>(6) 在水中閉氣後，將頭 探出水面，用嘴巴吸 入空氣，練習口部換 氣。</p> <p>(5) 當頭抬出水面後，用 嘴巴大大吸一口氣， 鼻子要保持閉氣的狀 況。</p> <p>三綜合活動 進行水中憋氣比賽，找出 憋氣高手。</p> <p>主題二：打水前進 一準備活動</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」					
					<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>(3) 複習水母漂動作。</p> <p>(4) 進行身體漂浮練習，請孩子扶著泳池的岸邊，放鬆身體，使身體拉長延伸，讓自己的身體完全浮起來。</p> <p>(3) 將身體轉向外面，用</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」					
					<p>雙腿蹬牆，用力往前移動，雙手往前拉直，放輕鬆，使身體往外漂浮。</p> <p>(4) 進行打水練習，請孩子扶著泳池的岸邊，將腿伸直，放鬆，雙腿自然上下打水。注意膝蓋不要太緊，自然放鬆。</p> <p>(5) 將身體轉向外面，用雙腿蹬牆，使身體往外漂浮，配合腿部打水前進。</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」					
					<p>三綜合活動</p> <p>進行水中打水比賽，找出打水高手。</p> <p>主題三：手部划水</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>(6) 複習水母漂動作。</p> <p>(7) 複習打水漂動作。</p> <p>(8) 進行手部划水練習，請孩子扶著泳池的岸</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」					
					<p>邊，站立身體，先練習右手划水，教練示範手部動作，手肘彎曲再伸直。</p> <p>(9) 完成動作後，換左手重複動作，練習左右手交替划水動作。</p> <p>(10) 將身體轉向外面，用雙腿蹬牆，使身體往外漂浮，腳打水前進，練習搭配手部划水動作。</p> <p>三綜合活動 進行水中划水比賽，找出划水高手。</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」					
					<p>主題四：打水高手</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>(7) 複習水母漂動作。</p> <p>(8) 複習打水漂動作。</p> <p>(9) 複習划水漂動作。</p> <p>(10) 配合打水前進，練習搭配手部划水動作，進行 5 公尺泳游。</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」					
					<p>(11) 練習一段距離抬頭換氣。若孩子無法抬頭換氣，可以直立身體換氣，再繼續前進。</p> <p>(12) 讓孩子增加距離，練習打水配合換氣前進。三綜合活動</p> <p>進行游泳測驗。測驗孩子可以進行 5 公尺、10 公尺、15 公尺的游泳檢定。</p>		