

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	游泳我最行		年級/班級	五年級
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	五年級教學團隊
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 健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C2 綜-E-C2</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	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
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。 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。 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？」 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。 【發展活動】你認識塑膠嗎？ 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。 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) 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」					
					<p>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。</p> <p>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！）</p> <p>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）</p> <p>※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</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」					
					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	水上安全基本救生/1	健體3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒	一、培養能與水中著褲自救的能力。 二、練習時表現積極參與的態度，並勇於嘗試練習活動。	一、引起動機 (一) 介紹拋、划、游水上基本救生說明。 二、發展活動 (一) 於岸上以各種延長物給溺		魚雷浮標。

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」					
		簡易的體適能 與運動技能的 運動計畫。 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。		三、能表現對自己肢體 控制與適應水中環境的 能力。 四、課後擬定簡單的練 習計畫並執行。	者·並拉其上 岸。(注意救者自己要保持重 心降低) 1. 竹竿 2. 救生浮條 3. 衣服或褲子 4. 釣魚竿 (二) 拋各種助浮物給溺者練 習。 1. 救生圈 2. 保特瓶 3. 塑膠袋 4. 水桶 5. 球 (三) 拋救繩帶 (四) 划救生艇練習 (五) 游泳救人		

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. 接近、防衛、阻擋、解脫 2. 帶人法 三、綜合活動 (一) 加強水上基本救生動作要點說明及水域活動安全資訊網址緊急聯繫電話 (二) 請同學分享這兩節課操作的心得。		
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3次。 2. 能透過游泳課程，打水前進15公尺。 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」					
		<p>作技能的練習策略。</p> <p>【綜合活動領域】 1b-III-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 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】 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 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>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 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						
					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。 三綜合活動 進行水中打水比賽， 找出打 水高手。		

【第二學期】

課程名稱	游泳我最行		年級/班級	五年級
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 4 節
			設計教師	五年級教學團隊
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						
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	【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 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>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	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>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 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 (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 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) 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>		