

四、其他類課程

(一)實施年級：112 學年度【五】年級

(二)節數分配：每週學習節數(2)節，上學期(21)週(42)節、下學期(20)週(40)節，合計(82)節。

(三)本學期課程規劃(表十三)：

項 目	核心素養	學習目標	表現任務	備註
戶外教育	<p>生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。</p> <p>生活-E-A2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。</p>	<p>1. 能有條理的掌握聆聽到的內容。</p> <p>2. 認識並欣賞周遭環境。樂於參觀與欣賞生活周遭環境的文化古蹟、民俗文物。</p> <p>3. 認識居住城鎮(縣市鄉鎮)的古蹟或考古發掘，並欣賞地方民俗之美。</p>	<p>1. 能孕育愛鄉情懷。</p> <p>2. 能養成學生追根究底、飲水思源的科學探索精神。</p> <p>3. 能培養學生欣賞、觀察的能力，提昇人文素養。</p>	戶外教學
校際/班級交流	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</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>1. 促進身心平衡發展，努力參與各項體育競賽活動。</p> <p>2. 學習同儕互助與合作。</p> <p>3. 學習班際人際交流。</p>	<p>1. 能積極參與運動會活動。</p> <p>2. 能遵守運動相關規則。</p> <p>3. 能展現運動家的精神。</p> <p>4. 能表現樂於學習的態度。</p>	校慶活動
校際/班級交流	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</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>1. 建立學生正確的災害知識與概念</p> <p>2. 培養學生具備各類災害之警覺意識</p>	<p>1. 掌握基本防災知識：學生可以學習如何在發生地震、火災、颱風等不同天災時進行適當的應對措施，以減少傷害和損失。</p> <p>2. 災害應急訓練：學校定期進行火災演練、地震逃生演練等活動，讓學生熟悉應急</p>	防災教育

	<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-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>		<p>預案，掌握應對技能。</p>	
校際/班級交流	<p>國-E-A1 認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。</p> <p>國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。</p>	<p>1. 知道圖書室內書籍的分類。 2. 知道圖書室內書籍的排列方式。 3. 知道中國圖書分類法。</p>	<p>1. 推廣閱讀：鼓勵學生參加圖書館舉辦的各類閱讀推廣活動，如閱讀比賽、主題閱讀推廣等，鼓勵積極閱讀，拓展知識面。 2. 借閱服務：能善用圖書館提供的便利借閱服務，契合學生的需求，如站內借書、遠端借書、自助借還等服務方式，為學生提供一個舒適、方便的閱讀管道。</p>	圖書館利用教育
校際/班級交流	<p>國-E-A1 認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。</p> <p>社-E-C2 建立良好的人際互動關係，養成尊重差異、關懷他人及團隊合作的態度。</p>	<p>透過生活美學進行創作與分享。</p>	<p>1. 能用心製作教師卡。 2. 能用一段話表達對教師的感恩。</p>	教師節活動
校際/班級交流	<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>藝-E-B3 善用多元感官，察覺感知藝術與生活的關聯，以豐富美感經驗。</p>	<p>1. 介紹各國聖誕節的文化風俗 2. 學習宗教節日變成全球節慶的原因及影響 3. 介紹台灣民俗節日</p>	<p>1. 能積極參與活動。 2. 能了解聖誕節的起源和其慶祝意義。 3. 能說出對家人的感謝。 4. 能表現樂於學習的態度。</p>	聖誕節活動

校際/班級交流	<p>生活-E-A2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。</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>了解兒童節的由來及意義。 樂於分享自己的成長趣事。 培養感恩惜福的情懷。</p>	<p>1. 闖關時，使用有禮貌的語言，適當應對。 2. 提供學生學習多元語言的表達機會及正確的學習態度與方法。</p>	兒童節活動
校際/班級交流	<p>生活-E-A2 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。</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>了解母親及家人的辛勞。 知曉鼓勵性質之正向言語的重要和影響力。 體會母親及家人的愛。 感受稱讚別人是很開心的過程。 感謝母親及家人的付出。 真誠、即時的表達對母親及家人（照顧者）的愛。</p>	<p>1. 讓學生了解父母之愛，感受父母之情，體驗親情的無私和偉大，即讓學生懂得為什麼要感恩父母。 2. 讓學生學會如何去理解父母、尊敬父母、體諒關心父母，與父母和諧相處，從現在做起，從點滴做起，以實際行動來回報父母。</p>	母親節感恩活動
校際/班級交流	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</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>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>1. 透過活動，在水中進行各項水域活動。 2. 能主動參與，完成各項活動動作。</p>	游泳教育
校際/班級交流	<p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與</p>	<p>1. 善用學會的游泳技能進行競賽。 2. 能透過游泳競賽，激發勝負欲以及達成目標。 3. 能遵守比賽規則完成競賽。</p>	<p>1. 透過活動，在水中進行各項水域活動。 2. 能主動參與，完成各項活動動作。</p>	游泳比賽

	團隊成員合作，促進身心健康。			
學生自主學習	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。	熟悉數位學習工具：學習數位學習平臺(數位平板、因材網、均一、Pagamo、wordwall)等網路教學工具及教材等數位工具的使用方法。	1. 數位學習工具使用：使用數位學習工具進行教學，如使用線上課程平臺製作課程內容、使用電子白板進行課堂互動等。 2. 數位教學設計：設計數位教學內容，如設計數位化教材、製作教學影片等。 3. 數位學習評量：設計數位學習評量方式，如使用網路平臺進行測驗、設計數位作業等。	數位化教學—國語

項 目	校際/班級交流	戶外教育	學生自主學習
課程內容	校慶活動(7) 防災教育(4) 圖書館利用教育(2) 教師節活動(2) 聖誕節活動(2) 兒童節活動(2) 母親節感恩活動(2) 游泳教育(41) 游泳比賽(3)	戶外教育(7)	數位化教學—國語 (10)
節 數	65	7	10
總 節 數	<u>82</u> 節		

(四)本學期課程內涵

項目：校際/班級交流—美哉美力(上學期)				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第 1-2 週	防災教育	活動：認識颱風 ◎引起動機： 1. 老師展示颱風地面天氣圖、颱風衛星雲圖。 2. 你看到圖中的封閉線條及圖示是代表什麼意義？ ◎發展活動： 1. 分組觀察及討論這兩種圖的特徵與代表意義。 2. 分組發表討論結果。 ◎綜合活動： 結論：老師歸納各組結論，並引導學生瞭解颱風地面天氣圖意義，與對照地面天氣圖與衛星雲圖之關係。	2	環境教育
第 3-4 週	教師節活動	活動：製作教師節卡片及獻唱歌曲 1. 嘗試以視覺藝術創作形式，表達豐富的想像與創作力。 2. 用一段話寫出對教師由衷的感謝。 3. 用一首歌唱出對教師由衷的感謝。 4. 指導學生多元表達對師長感謝的方式。	2	
第 12 週	圖書館利用教育	【圖書館利用教育—線上工具書】 活動：《認識與利用線上工具書》 ◎引起動機： 1. 播放「工具書的認識與利用」與「工具在首(手)善其事」影片。 2. 分享自己使用的經驗。 ◎發展活動： 1. 你知道有哪些「線上工具書」？ 2. 「線上工具書」有哪些特性與優點？ 3. 哪些是利用「線上工具書」搜尋所需的資訊？ 4. 介紹教育部「重編國語辭典修訂本」。 5. 使用「重編國語辭典修訂本」查詢成語意義，並練習成語造句。	1	

		<p>◎綜合活動：</p> <p>1. 老師歸納結論：</p> <p>(1)所謂工具書，是蒐集許多資料，按一定方法加以編排，使我們能從裡面找到答案的書籍，線上工具書則是透過網路或電子版的工具書查詢。</p> <p>(2)線上工具書可隨時上網查詢，不受時空限制，並結合影音資料，也可透過超連結來補充說明，或連結其他的線上資料庫。</p> <p>2. 完成學習單：</p> <p>(1)完成「找查高手」學習單。</p> <p>(2)完成「網路資源查詢」活動單。</p>		
第 16 週	校慶活動	<p>活動：校慶運動會競賽項目</p> <p>1. 拔河比賽：一~六年級(人數由各年級協定)。</p> <p>2. 家長會與學生拔河趣味賽(家長會 10 人，六年級 15 人/每班挑選 3 人)。</p> <p>3. 親子趣味競賽：一~二年級(學生全數參加)。</p> <p>4. 趣味競賽：三~六年級(學生全數參加)。</p> <p>5. 田徑賽：</p> <p>(1)一、二年級：人人賽跑、50m 個人賽。(每項項報 3 人)</p> <p>(2)三、四年級：人人賽跑、4*100M 接力、大隊接力(人數 4 的倍數，每人 50m，男女人數各年級協定)，個人賽：60m、樂樂棒球擲遠、跳遠(四年級)。</p> <p>(3)五、六年級：人人賽跑、4*100 接力、大隊接力(人數 2 的倍數，每人 100m)，個人賽：60m、100m、200m、跳遠、跳高、壘球擲遠、三項全能(六年級)。</p>	7	家庭教育
第 17-18 週	聖誕節活動	<p>活動：欣賞音樂劇</p> <p>1. 能說出各國聖誕節的文化風俗。</p> <p>2. 能說出聖誕節在各國不同的文化脈絡中如何被傳誦與理解。</p> <p>3. 能說明宗教節日變成全球節慶的原因及影響(全球化)。</p>	2	家庭教育

項目：學生自主學習—美哉美力(上學期)				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註

第 12 週	數位化教學—國語	<p>看不見卻存在的東西： 2020 年以來，病毒是全球討論最高的話題之一。病毒和細菌有什麼不同？該怎麼預防它們的侵襲？需要我們進一步認識，才不會盲目的恐慌喔！ (資料來源：數位讀寫網-深度讀寫 https://eliteracy.twnread.org.tw/web/DPTest.aspx?p=2)</p>	1	<p>熟悉數位學習工具：瞭解數位學習平臺(數位平板、因材網、均一、Pagamo、wordwall)等網路教學工具及教材等數位工具的使用方法。</p>
第 13 週	數位化教學—國語	<p>衛生組織： 我們認識了衛生組織，也學習查看報表，這樣可以幫助我們隨時掌握疫情資訊！ (資料來源：數位讀寫網-深度讀寫 https://eliteracy.twnread.org.tw/web/DPTest.aspx?p=2)</p>	1	
第 14 週	數位化教學—國語	<p>疫苗的發明： 大家打疫苗時是興奮還是害怕呢？讓我們一起來認識疫苗吧！ (資料來源：數位讀寫網-深度讀寫：https://eliteracy.twnread.org.tw/web/DPTest.aspx?p=2)</p>	1	
第 15 週	數位化教學—國語	<p>為什麼有寒暑假： 寒暑假是學生最長的假期了，各國也有寒暑假嗎？他們怎麼安排這段長假呢？讓我們一起去瞭解吧！ (資料來源：數位讀寫網-深度讀寫：https://eliteracy.twnread.org.tw/web/DPTest.aspx?p=2)</p>	1	
第 17 週	數位化教學—國語	<p>鐘樓怪人： 在經典文學作品中，有兩部重量級的作品在臺灣翻譯後的書名被冠上了「怪人」二字，它們彼此並不相干，但書中都有一個異於常人的角色。讓我們一起去瞭解吧！ (資料來源：數位讀寫網-深度讀寫：https://eliteracy.twnread.org.tw/web/DPTest.aspx?p=2)</p>	1	
第 18 週	數位化教學—國語	<p>馬克吐溫： 許多人都聽過或讀過《湯姆歷險記》這本書，作者是馬克吐溫。這次將帶領大家一起認識這位著名作家的生平。 (資料來源：數位讀寫網-深度讀寫：https://eliteracy.twnread.org.tw/web/DPTest.aspx?p=2)</p>	1	
第 19 週	數位化教學—國語	<p>星座的由來： 「你是什麼星座？」這是談天常見的話題，每種星座似乎被歸納有不同的個性，也有不同的運勢。用星座看個性、卜運勢，真的準嗎？讓我們一起去認識吧！ (資料來源：數位讀寫網-深度讀寫：https://eliteracy.twnread.org.tw/web/DPTest.aspx?p=2)</p>	1	

項目：校際/班級交流—美哉美力(上學期)

教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第 1-2 週	游泳教學課程 安全教育宣導	1. 泳池安全注意事項 2. 游泳課程注意事項 3. 泳姿解說 4. 閉氣 15 秒練習 5. 韻律呼吸 20 下	2	
第 3-4 週	漂浮	1. 扶牆漂浮 2. 持浮具漂浮 3. 蹬牆漂浮 4. 蹬地漂浮	2	
第 5-6 週	基礎打水	1. 岸上打水分解動作講解練習 2. 坐姿打水練習 3. 臥姿打水練習 4. 扶牆打水練習	2	
第 7 週	測驗	1. 水中拾物 2. 水中閉氣 15 秒 3. 韻律呼吸 15 下	1	
第 8 週	水中遊戲	1. 水中尋寶 2. 水中傳球接力 3. 水中行走接力	1	
第 9-10 週	水中自救課程	1. 水母漂 20 秒與換氣練習 2. 仰漂 20 秒練習 3. 持物漂浮 4. 抽筋自解	2	
第 11-13 週	打水前進	1. 復習：漂浮、基礎打水 2. 持浮板打水前進 3. 徒手打水前進	3	
第 14-15 週	測驗	1. 水母漂 20 秒 2. 仰漂 20 秒 3. 持浮板打水前進 10 公尺 4. 蹬牆漂浮 3 公尺 5. 持浮板打水前進 15 公尺 6. 徒手打水前進 15 公尺	2	
第 16-18 週	自由式划手練習	1. 復習：漂浮、基礎打水、打水前進、水母漂 20 秒 2. 岸上划手分解動作解說練習	3	

		3. 扶牆划手連續動作練習 4. 水中行走划手連續動作練習		
第 19-20 週	測驗	1. 扶牆划手 2. 水中行走划手前進 15 公尺 3. 水中扶牆換氣連續動作 10 次	2	
第 21 週	水中遊戲	1. 水中尋寶 2. 水中傳球接力 3. 水中行走接力	1	

項目：校際/班級交流、戶外教育—美哉美力(下學期)				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第 1-2 週	防災教育	活動：用電安全—家電小百科 ◎引起動機： 1. 觀賞「『E』家話你知之小小家電安全篇」影片。2. 學童發表自己用過的電器用品，並且說明維護的方法。 ◎發展活動： 1. 如何延長電器用品使用的壽命？ 2. 如何預防災害的產生？ ◎綜合活動： 結論：生活中，注意家庭用電須知及用電安全常識，才能使電器用品成為安全的家庭好幫手。	2	環境教育
第 3 週	戶外教育	活動：校外教學參觀 1. 建立正確的生活常規及良好的生活態度。 2. 以寓教於樂的方式，提高學習興趣，促進學習效果。 3. 學習班際人際交流。 4. 增進學習經驗，充實教育及生活內容。	7	環境教育
第 7-8 週	兒童節活動	活動：兒童節表揚與表演節目 1. 老師說明兒童節的由來，引導學童瞭解兒童節是專為兒童訂定的節日，兒童才是兒童節的主角。 2. 老師引導說明兒童節訂定的主要目的是一方面讓兒童感到幸福、快樂，另一方面是為了引起社會重視與愛護。所以我們要快樂過兒童節。 3. 進行“兒童節 party”，請學童自由上台分享自己在成長過程的趣事。	2	家庭教育

第 12-13 週	母親節感恩活動	<p>活動：母親節感恩音樂會</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指導學生製作母親節卡片，表達對母親的感恩。 2. 鼓勵學生表演平時所學之才藝，一方面表達對母親的感恩，一方面增進親師生的情感交流。 3. 讓學生了解父母之愛，感受父母之情，體驗親情的無私和偉大，即讓學生懂得為什麼要感恩父母。 4. 讓學生學會如何去理解父母、尊敬父母、體諒關心父母，與父母和諧相處，從現在做起，從點滴做起，以實際行動來回報父母。 	2	家庭教育
第 14 週	圖書館利用教育	<p>【網路查資料】</p> <p>壹、準備活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、老師準備教學 ppt 2、老師事先自行辦妥並協助同學申請國立臺中圖書館之數位借書證。 <p>貳、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、什麼是電子資料庫？ <ol style="list-style-type: none"> 1、老師解釋什麼是電子資料庫？ <ol style="list-style-type: none"> (1) 電子資料庫 (database) 是相關資料的集合，就像把一本本的百科全書加以收集、整理、並以數位電子形式來儲存，提供給大家查詢及使用。由於電子資料庫裡的資料都是經由專家認可的，比起一般網路上查找到的資訊更正確也更直得信賴。 (2) 一般的電子資料庫，包括二種形式：光碟資料庫：採購進來光碟片，在電腦安裝後開放在網路上或單機使用。線上資料庫：與資訊服務廠商簽約付費授予使用權限，進而讓讀者由網際網路，直接連線至資料庫系統作檢索並查詢所需資料。 二、認識屏東圖書館圖數位資源中的電子資料庫 <p>介紹平台首頁各項功能：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 介紹整合查詢系統 (2) 介紹電子資料庫指南 (3) 介紹數位資源入口網 (4) 最後會有新建立資料庫的訊息。 <p>參、綜合活動：</p> <p>請小朋友在屏東圖書館電子資料庫平台上自行操作各項功能，並瀏覽各種不同類別的資料庫。</p>	1	
第 16 週	游泳比賽	一、高年級團體賽：	3	

	<p>1. 水中尋寶：每班6人，於時間內撿拾水中物品。</p> <p>2. 120公尺藉物打水接力賽：每班8人，每人用浮板打水前進15公尺。</p> <p>3. 150公尺大隊接力：3男3女共6人，每人游25公尺，不限泳姿。</p> <p>二、高年級個人賽：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>25公尺</th> <th>50公尺</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>自由式</td> <td>(無)</td> <td>4-6年級</td> </tr> <tr> <td>蛙式</td> <td>(無)</td> <td>4-6年級</td> </tr> <tr> <td>仰式</td> <td>(無)</td> <td>4-6年級</td> </tr> <tr> <td>蝶式</td> <td>1-6年級</td> <td>(無)</td> </tr> <tr> <td>100m個人混合</td> <td colspan="2">3-6年級</td> </tr> <tr> <td>4*50m自由式接力</td> <td>(無)</td> <td>5、6年級</td> </tr> <tr> <td>4*25m四式混合接力</td> <td>5、6年級</td> <td>(無)</td> </tr> </tbody> </table> <p>個人賽以年級與男女分組，每項報名至多5人，每人至多報名2項，包含個人混合，接力項目不在此限。</p>	項目	25公尺	50公尺	自由式	(無)	4-6年級	蛙式	(無)	4-6年級	仰式	(無)	4-6年級	蝶式	1-6年級	(無)	100m個人混合	3-6年級		4*50m自由式接力	(無)	5、6年級	4*25m四式混合接力	5、6年級	(無)		
項目	25公尺	50公尺																									
自由式	(無)	4-6年級																									
蛙式	(無)	4-6年級																									
仰式	(無)	4-6年級																									
蝶式	1-6年級	(無)																									
100m個人混合	3-6年級																										
4*50m自由式接力	(無)	5、6年級																									
4*25m四式混合接力	5、6年級	(無)																									

項目：學生自主學習—美哉美力(下學期)				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第9週	數位化教學—國語	<p>鬼月鬼節：</p> <p>孔子說：「未知生，焉知死。」又說：「子不語怪、力、亂、神。」但是死後的世界仍然是神祕且令人好奇的。鬼神之說各文化皆有，這次我們來認識傳統文化的鬼吧！</p> <p>(資料來源：數位讀寫網-深度讀寫：https://eliteracy.tw/read.org.tw/web/DPTest.aspx?p=2)</p>	1	熟悉數位學習工具：瞭解數位學習平臺(數位平板、因材網、均一、Pagamo、wordwall)等網路教學工具及教材等數位工具的使用方法。
第18週	數位化教學—國語	<p>陽曆與陰曆，國曆與農曆：</p> <p>「你的國曆生日是哪一天？農曆生日呢？」閏八月是不是可以過兩次中秋節呀？」同學們，這些曆啊、閏啊的數字是不是聽得頭昏腦脹呢？讓我們一起瞭解它們是怎麼回事吧！</p> <p>(資料來源：數位讀寫網-深度讀寫：https://eliteracy.tw/read.org.tw/web/DPTest.aspx?p=2)</p>	1	
第19週	數位化教學—國語	<p>認識節氣：</p> <p>你聽過「節氣」嗎？</p>	1	

		你知道「節氣」有 24 個嗎？讓我們一起來認識這個聽起來有點古早味，但至今還深深影響我們生活的節氣吧！ (資料來源：數位讀寫網-深度讀寫： https://eliteracy.twnread.org.tw/web/DPTest.aspx?p=2)		
--	--	--	--	--

項目：校際/班級交流—美哉美力(下學期)				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第 1-2 週	游泳教學課程 安全教育宣導	1. 泳池安全注意事項 2. 游泳課程注意事務 3. 水中運動大會比賽內容與規則說明 4. 閉氣 20 秒練習 5. 韻律呼吸 30 下 6. 蹬牆漂浮 7. 扶牆打水練習	2	
第 3-4 週	自由式划手練習 1	1. 複習：扶牆划手、水中行走划手 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	2	
第 5-6 週	自由式划手練習 2	1. 複習：持浮板打水前進 2. 水中扶牆打水配合划手(左右輪流)練習	2	
第 7-8 週	自由式划手練習 3	1. 岸上分解動作講解練習 2. 持浮板打水配合自由式單臂(左右輪流)划手練習	2	
第 9-10 週	測驗	持浮板打水配合自由式單臂(左右輪流)划手前進 15 公尺	2	
第 11 週	水中遊戲	1. 水中尋寶 2. 水中傳球接力 3. 水中行走接力	1	
第 12-14 週	自由式換氣練習	1. 複習：持浮板打水配合自由式單臂(左右輪流)划手前進 2. 持浮板打水配合自由式單臂(左右輪流)換氣前進練習	3	
第 15-16 週	測驗	1. 徒手打水前進 25 公尺 2. 持浮板打水配合自由式單臂(左右輪流)換氣 10 次 3. 持浮板打水配合自由式單臂(左右輪流)換氣前進 25 公尺	2	
第 17-19 週	自由式練習	1. 複習：持浮板打水配合自由式單臂(左右輪流)換氣前進 2. 徒手打水配合自由式單臂(左右輪流)換氣前進 3. 徒手自由式換氣前進練習	3	
第 20 週	水中遊戲	1. 水中尋寶 2. 水中手球競賽	1	