

#### 四、其他類課程

(一)實施年級：113 學年度【三】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：

項 目	核心素養	學習目標	表現任務	備註
戶外教育	社-E-A2 敏覺居住地方的社會、自然與人文環境變遷，關注生活問題及其影響，並思考解決方法。 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。 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	1. 理解他人感受，樂於與人互動 2. 小組成員能共同完成分組工作 3. 同學間能在戶外教育中認識生活環境並樂在其中	1. 小組成員能互助合作。 2. 觀察記錄完成學習單。	校外教育
校際/班級交流	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。 社-E-A2 敏覺居住地方的社會、自然與人文環境變遷，關注生活問題及其影響，並思考解決方法。	1. 建立學生正確的災害知識與概念 2. 培養學生具備各類災害之警覺意識	1. 建立學生正確的颱風、火災的災害知識與用電安全的概念。 2. 培養學生了解防災的重要性。 3. 培養學生正面積極的防災態度。 4. 訓練學生避難求生的技能。	防災教育
校際/班級交流	綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。 社-E-B3 體驗生活中自然、族群與文化之美，欣賞多元豐富的環境與文化內涵。 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。	1. 透過生活美學進行創作與分享 2. 能欣賞多元豐富的環境與文化	1. 態度檢核 2 能口頭發表心得與意見。 3. 能在日常生活中	教師節活動

<p>校際/班級交流</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。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E13 願意廣泛接觸不同類型及不同學科主題的文本。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道圖書室內書籍的分類。</li> <li>2. 知道圖書室內書籍的排列方式。</li> <li>3. 知道中國圖書分類法。</li> <li>4. 能認識書籍的結構及功能。</li> <li>5. 能透過書籍書籍的結構，快速找到自己有興趣的篇目或書籍。</li> <li>6. 能說出書籍的結構及功能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推廣閱讀：圖書館可以舉辦各類閱讀推廣活動，如閱讀比賽、主題閱讀推廣等，鼓勵學生積極閱讀，拓展知識面。</li> <li>2. 借閱服務：在圖書館中提供便利並符合學生需求的借閱服務，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、方便的閱讀空間。</li> </ol>	<p>圖書館利用教育</p>
<p>校際/班級交流</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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過多元活動與展演，激發教師創新教學、學生生動學習的精神</li> <li>2. 在團隊活動中促進自我身心健康</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校慶主題展示：可以在學校的展覽廳或是教學樓的走廊上展示歷史照片、珍貴文物、學校發展成果等，向師生展示學校的歷史和成就。</li> <li>2. 體育競技活動：可以舉辦各式球類、田徑、游泳等比賽和表演，激發學生的體育興趣和運動潛能。</li> </ol>	<p>校慶活動</p>
<p>校際/班級交流</p>	<p>綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。 社-E-B3 體驗生活中自然、族群與文化之美，欣賞多元豐富的環境與文化內涵。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹各國聖誕節的文化風俗</li> <li>2. 學習宗教節日變成全球節慶的原因及影響</li> <li>3. 介紹台灣民俗節日</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聖誕裝飾：讓學生在班級或學校的共同空間裝飾聖誕樹、貼上桌布、掛上門簾等，營造聖誕節的氛圍。</li> <li>2. 聖誕手工：安排學生進行聖誕節相關的手工製作，如聖誕卡片、聖誕樹裝飾品、聖誕燈串</li> </ol>	<p>聖誕節活動</p>

			等，提升學生的動手能力和創意思維。	
校際/班級交流	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1. 鍛鍊學童身體，培養游泳技能 2. 展現團隊合作精神	態度檢核 參與合作	游泳比賽 游泳教育
校際/班級交流	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。 綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。	1. 認識與包容文化的多元性 2. 建立與人溝通的模式與方法，並培養適切的同理心	1. 態度檢核 2 能口頭發表心得與意見。	兒童節活動
校際/班級交流	綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。 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。	1. 透過生活美學進行創作與分享 2. 能欣賞多元豐富的环境與文化	1. 態度檢核 2 能口頭發表心得與意見。	母親節感恩活動
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：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。	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—數學

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—數學 (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	1. 製作簡易演練步驟圖表並發表：學生整理在發生地震、火災、颱風等不同天災時進行適當的應對措施，並分組上台向同學們宣導。 2. 進行災害應急演練：實際進行火場、地震逃生演練等活動，觀察學生是否熟悉應急步驟，掌握應對技能。 3. 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。	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. 用一首歌唱出對教師由衷的感謝。 3. 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	圖書分類 壹、準備活動： 1. 家中衣櫥裡面的衣服是怎麼放置的？ 2. 有沒有長袖的放一起？短袖的放一起？長褲的放一起？短褲的放一起？ 3. 為什麼要分開放呢？ 4. 如果沒有分開放，要找衣服時會發生什麼事呢？ 5. 圖書館內的書那麼多，要怎麼放，才容易找得到我們要看的書呢？ 貳、發展活動： 【書架放大鏡】 1. 請學生回想家中衣櫥裡面的衣物是如何排放的？是否有規則可循？ 2. 引導學生觀察本校各類書籍，書架上書的排放順序，是否也有規則可循？ 【十大分類的功能】 1. 總說十大分類的號碼和意義。 2. 細說十大分類各項的意義。 【十大分類對對碰】 遊戲規則說明： 1. 將全班分成兩大組。 2. 把 000~900 的十大分類數字卡與十大分類文字說明卡分別放置。	1	

		<p>3. 將十張十大分類數字卡均背面朝上放好。</p> <p>4. 老師隨意翻開其中一張十大分類數字卡。</p> <p>5. 兩組學生各派一人，依翻開的數字卡，拿取正確的文字說明卡。</p> <p>6. 哪一組先拿到，就可以得分。</p> <p>參、綜合活動： 稱讚學生努力學習的結果，並鼓勵多多借閱書籍，增加自己的知識。</p>		
<p>第 9-11 週 第 13-16 週</p>	<p>校慶系列活動</p>	<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： (1)一、二年級：人人賽跑、50m 個人賽。(每項項報 3 人) (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)。 (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>	<p>7</p>	<p>家庭教育</p>
<p>第 17-18 週</p>	<p>聖誕節活動</p>	<p>1. 口頭發表： (1)能說出耶誕節的由來及意義 (2)說明宗教節日變成全球節慶的原因及影響(全球化)</p> <p>2. 小組討論：討論耶誕節可以有哪些慶祝的方式？裝飾耶誕樹、寫耶誕卡片祝福朋友、表演活動等。</p> <p>3. 成果發表：學生展示自己採取的方式(耶誕節布置、寫耶誕卡片、慶祝耶誕節表演等)。</p>	<p>2</p>	<p>家庭教育</p>

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 5 週	數位化教學—數學	三、10000 以內的加減 3-1 10000 以內的加法 加十、加百 1. 教師指導學生透過逐次加十和百的方式，點數十進百位或十進百、再進千的四位數。 2. 熟練加十加百的題型 3. 10 題練習題 用錢 1. 教師指導學生錢幣的認識 2. 教師指導學生錢幣的換算 3. 熟練 1000 元和 100 元的換算 4. 分組與老師模擬購買物品	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 6 週	數位化教學—數學	三、10000 以內的加減 3-3 加與減 三次進位的加法 1. 教師指導學生百位進千位的加法直式計算。 2. 熟練三位數和四位數的加法直式計算。 3. 10 題計算題	1	
第 7 週	數位化教學—數學	四、乘法 4-1 二位數乘以一位數 十、百、千的乘法 1. 教師指導學生「被乘數整十、整百、整千，乘數不超過 9」的乘法計算。 2. 教師引導學生發現整十、整百、整千的乘法的規律性 不進位乘法 1. 教師指導學生「被乘數是三位數(含二位數)，乘數是一位數」的不進位乘法計算。 2. 熟練不進位乘法	1	

		3.10 題計算題		
第 8 週	數位化教學—數學	四、乘法 4-2 三位數乘以一位數 進位乘法 1. 教師指導學生「被乘數是三位數（含二位數），乘數是一位數」的進位乘法計算。 2. 教師引導學生進位乘法的小技巧 3. 熟練進位乘法。 4.10 題計算題	1	
第 19 週	數位化教學—數學	八、分數 8-1 幾分之幾 認識分數 1. 教師指導學生由一個等分成數份的平面圖形（圓形、正方形或長方形） 2. 學生操作藉由一條等分成數份的繩子，讓學生認識分子異於 1，且總量不超過 1 的分數 3. 教師引導學生認識 1 與分數間中的分子與分母關係。 4.10 題計算題	1	
第 20 週	數位化教學—數學	八、分數 8-3 分數的大小比較 分數的大小比較 1. 教師指導學生計算同分母分數的比較問題。 2. 教師指導解決與生活有關的分數問題。 3. 熟練分數的大小比較 4.10 題練習題	1	
第 21 週	數位化教學—數學	九、列表與規律 9-1 生活中的表格 價格表與節目時刻表 1. 教師教導學生能報讀生活常見的交叉對應（二維）表格。 2. 教師指導學生做 24 時制和 12 時制的互換，並能利用報紙的節目表說明電視節目表的時間代表節目開始的時間。 3. 請學生製作一份假日的讀書功課表 4. 教師布題 2 題為作業	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. 游泳課程注意事務 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. 水中躲避球 2. 水中尋寶	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	
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	2	
第 16-18 週	打水前進	1. 復習：漂浮、基礎打水、打水前進 2. 徒手打水前進	3	
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	

		4. 持浮板打水前進 10 公尺		
第 21 週	水中遊戲	1. 水中行走接力 2. 水中傳球接力	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	1. 製作簡易演練步驟圖表並發表：學生整理在發生地震、火災、颱風等不同天災時進行適當的應對措施，並分組上台向同學們宣導。 2. 進行災害應急演練：實際進行火場、地震逃生演練等活動，觀察學生是否熟悉應急步驟，掌握應對技能。 3. 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。	2	環境教育
第 7-8 週	兒童節活動	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。	2	家庭教育
第 3-5 週 第 8-11 週	校外教學	1. 口頭發表：出發前的準備工作時，小組成員討論戶外教育當天，各自擔任協助團體的角色(組長、衛生長、秩序長、時間長等)，能互助合作，讓活動順利進行。 2. 小組報告：戶外教育辦理後，學生能重述戶外教育景點的所在位置、特色及心得。	7	環境教育
第 12-13 週	母親節感恩活動	1. 口頭發表：能說出母親節的由來及意義。 2. 小組討論：討論母親節可以有哪些慶祝的方式？孝親券、感謝卡、表演等。 3. 成果發表：學生展示自己採取的方式(發揮創意和孝心，製作孝親券、設計製作母親節賀卡、短劇演出或才藝表演等)。 4. 舉辦感恩音樂會，提供學生音樂表現的舞台，增加學生的自信心	2	家庭教育
第 14 週	圖書館利用教育	主題：圖書的結構與智慧財產權 壹、準備活動：連連看 1. 小朋友，你知道書的每個部位“名字”是什麼嗎？為什麼你會這樣連呢？ 2. 請你回想看看書的每個部位“名字”是什麼。 3. 請你回想看看書的每個部位“名字”是什麼。咦！那這本書的封底在哪呢？ 貳、發展活動： 簡報圖書的結構： 1. 一本書從前面到後面分成： (1) 書的外表 (2)正文前的頁數 (3)正文或本文 (4)正文後的頁數 2. 封面是：書籍的封面，具保護圖書及美化書本的功用，一般圖書在封面上印有書名作者和出版者 3. 封底：與封面的作用相同，然而比較簡單樸素。	1	

		<p>4. 書背：封面和封底連接的地方，通常印有書名、作者、出版者館藏的書標也貼是其上。(也稱為書脊)</p> <p>5. 看看「願望小郵差」這本書，哪一個是封面？哪一個是封底？</p> <p>6. 書名頁是：首要的印刷頁，其上印有書名、著作者、插圖者、翻譯者、出版者或發行者等資料。</p> <p>7. 目次是：記載本書各章節標題，可當全書的大綱來看。(又稱目錄)</p> <p>8. 看看「魔女的魔法僕貓」這本書，哪一個是書名頁？哪一個是目錄？</p> <p>9. 正文是構成一本書的主體部分，也是圖書的精華所在。</p> <p>10. 附錄是正文中作者認為需要進一步為讀者說明解釋之處。</p> <p>11. 版權頁是記載有作者、書名、出版社名稱，以及出版時間…等資訊。</p> <p>12. ISBN 是國際標準書號( International Standard Book Number, 簡稱 ISBN )</p> <p>參、綜合活動：圖書的功能：</p> <p>1. 圖書的用途十分廣泛，非小說類圖書主要用作增長知識；小說主要用來休閒或增強寫作能力；工具書用作參考資料；日記用來增強寫作能力及記錄日常生活發生的事情。</p> <p>2. 小朋友，你覺得讀書對你有什麼幫助呢？</p> <p>3. 讓我們先來複習一下“書的結構”吧！（網路版）</p> <p>4. 說說看這些是書的哪一部分吧！</p> <p>5. 請你翻翻手邊的書看看你能說出多少“書的名字”吧！</p>																													
第 18-20 週	游泳比賽	<p>一) 大隊接力： 250 公尺大隊接力 (10 人*25 公尺，不限泳姿)。</p> <p>(二) 個人賽：</p> <table border="1" data-bbox="562 1018 1310 1409"> <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>1-3 年級</td> <td>4-6 年級</td> </tr> <tr> <td>蛙式</td> <td>1-3 年級</td> <td>4-6 年級</td> </tr> <tr> <td>仰式</td> <td>1-3 年級</td> <td>4-6 年級</td> </tr> <tr> <td>蝶式</td> <td>1-6 年級</td> <td>*</td> </tr> <tr> <td>100m 個人混合</td> <td colspan="2">3-6 年級</td> </tr> <tr> <td>4*25m 自由式 接力</td> <td colspan="2">3、4 年級</td> </tr> <tr> <td>4*50m 自由式接力</td> <td colspan="2">5、6 年級</td> </tr> <tr> <td>4*25m 四式混合接力</td> <td colspan="2">5、6 年級</td> </tr> </tbody> </table> <p>(三) 藉物打水趣味接力賽：三~六年級 150 公尺趣味接力賽(10 人*15 公尺，用浮板打水前進)</p>	項目	25 公尺	50 公尺	自由式	1-3 年級	4-6 年級	蛙式	1-3 年級	4-6 年級	仰式	1-3 年級	4-6 年級	蝶式	1-6 年級	*	100m 個人混合	3-6 年級		4*25m 自由式 接力	3、4 年級		4*50m 自由式接力	5、6 年級		4*25m 四式混合接力	5、6 年級		2	
項目	25 公尺	50 公尺																													
自由式	1-3 年級	4-6 年級																													
蛙式	1-3 年級	4-6 年級																													
仰式	1-3 年級	4-6 年級																													
蝶式	1-6 年級	*																													
100m 個人混合	3-6 年級																														
4*25m 自由式 接力	3、4 年級																														
4*50m 自由式接力	5、6 年級																														
4*25m 四式混合接力	5、6 年級																														

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 15 週	數位化教學—數學	八、乘與除 8-1 乘除關係 1. 教師指導學生作乘除與加、減的計算問題。 2. 教師教導學生在具體情境中作除數是一位數，被除數是三位或二位數的除法問題，及學生能在生活情境中解決加、減與除法問題 3. 學生熟練先加再除、先減再廚的兩步驟問題 4. 教師布題 5 題為作業	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 16 週	數位化教學—數學	八、乘與除 8-2 乘與除的應用 1. 利用算式填充題記錄「除數未知」、「被除數未知」題型，並利用算式記錄解題過程 2. 教師指導學生利用乘除互逆的概念，解決除數未知或被除數未知的除法問題。 3. 學生能熟練算出括號中的數。 4. 教師教導學生在具體情境中用除法解決倍數的問題。 5. 教師布題 10 題為紙筆評量	1	
第 17 週	數位化教學—數學	九、面積 9-1 認識平方公分 圖形的內部、外部與周界 1. 教師指導學生透過生活中常見的圍籬，認識周界、內部與外部的概念， 2. 教師藉由平面設計圖中的周界，讓學生描繪圖形的邊長，理解圖形周界的概念。 3. 學生熟練圖形周界、外部與內部 4. 教師布題 2 題為作業	1	

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. 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. 水中躲避球 2. 水中尋寶	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	
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	2	
第 16-17 週	打水前進	1. 復習：漂浮、基礎打水、打水前進 2. 徒手打水前進	2	
第 18-19 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	

		4. 持浮板打水前進 10 公尺		
第 20 週	水中遊戲	1. 水中行走接力 2. 水中傳球接力	1	