

#### 四、其他類課程

(一)實施年級：113 學年度【四】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	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）。	理解他人感受，樂於與人互動	1. 能了解主題課程活動之內容。 2. 能在教師引導活動下進行體驗。 3. 能完成學習單 4. 能了解校外教學地點與生活的關係，並依據實地觀察繪製意象圖。 5. 能完成心得感想並跟大家分享自己的創作與作品成果。	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	透過生活美學進行創作與分享	讓學生表現對教師的感激和尊重之情，並參與特定的活動來慶祝教師節。 活動可以包括舉辦感謝教師的集會、製作贈品或卡片、撰寫感謝信或詩歌、表演或獻唱	教師節活動

	與生活的關聯，以豐富美感經驗。		等。	
校際/班級交流	<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>綜-E-B2 蒐集與應用資源，理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。</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>	圖書館利用教育
校際/班級交流	<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> <p>綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。</p>	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	<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>	校慶活動
校際/班級交流	<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。</p> <p>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、聖誕燈串等，提升學生的動手能力和創意思維。</li> </ol>	聖誕節活動
校際/班級交流	<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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鍛鍊學童身體，培養游泳技能</li> <li>2. 展現團隊合作精神</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提高游泳技術</li> <li>2. 提高游泳速度</li> <li>3. 提高游泳耐力</li> </ol>	游泳比賽

	康。		4. 提高游泳心理素質	
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>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。</p> <p>藝-E-A1 參與藝術活動，探索生活美感。</p>	認識與包容文化的多元性	<p>1. 遵守紀律：孩子們在活動中要遵守紀律，聽從老師和領導的指揮，不亂跑、不吵鬧，不做危險動作。</p> <p>2. 積極參加：孩子們要積極參加活動，不怕輸，不怕累，勇於挑戰自我，展現自己的風采。</p> <p>3. 尊重他人：孩子們要尊重他人，不歧視任何人，不說粗話，不打架，友好相處。</p> <p>4. 愛護環境：孩子們要愛護環境，不亂扔垃圾，不破壞公物，保護環境。</p>	兒童節活動
校際/班級交流	<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。</p> <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>	透過生活美學進行創作與分享	<p>1. 教育孩子要尊重母親，要愛護母親，要關心母親。</p> <p>2. 制定活動計劃，安排好活動內容，並做好安全保障工作。</p> <p>3. 孩子們要積極主動地參加活動，用自己的行動來表達對母親的愛和感激。</p>	母親節感恩活動
學生自主學習	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>數-E-A1 具備喜歡數學、對數學世界好奇、有積極主動的學習態度，並能將數學語言運用於日常生活中。</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>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 數位學習評量：設計數位學習評量方式，如使用網路平臺</p>	數位化教學—數學

	<p>數-E-A2 具備基本的算術操作能力、並能指認基本的形體與相對關係，在日常生活情境中，用數學表述與解決問題。</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>		進行測驗、設計數位作業等。	
--	---	--	---------------	--

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(表十四)：

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	<b>【我的工具書及索引號】</b> 壹、準備活動： 1. 學生依組別坐在圖書室的閱覽區。 2. 老師說明本堂課目標和流程。 貳、發展活動： 1. 介紹大英百科和維基百科 2. 以「胡蘿蔔」為例子查找資料 3. 以「方格表」整理資料，比較大英和維基之間的不同 4. 帶領討論 參、綜合活動：超級比一比 1. 我們組在自然課要種什麼菜呢？ 2. 自然老師提供馬鈴薯、番茄、油菜、黃瓜四種種子。 2. 請利用大英百科、維基百科比較上述蔬菜的種植條件。 3. 請用「方格表」列出各植物種植條件的季節、溫度、土壤、病蟲害、其他，整理出優先選擇的順序。 4. 由小組推派代表上台發表。	1	
第 9-11 週	校慶系列活動	活動：校慶運動會競賽項目	7	家庭教育

第 13-16 週		<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>		
第 17-18 週	聖誕節活動	<p>1. 口頭發表：</p> <p>(1)能說出耶誕節的由來及意義</p> <p>(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>	2	家庭教育

項目：學生自主學習—美哉美力(上學期)

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、角度 3-1 認識量角器、3-2 測量與畫角 角度的加減 1. 教師指導學生複習量角器的結構。 2. 教師指導學生複習實測角度 3. 教師指導學生學習角度的加與減 4. 熟練角度的合成 5. 10 題練習題	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、角度 3-3 旋轉角、3-4 角度的計算、練習園地(三)、 遊戲中學數學(一) 旋轉角 1. 教師指導學生認識旋轉角及始邊、終邊與旋轉中心。 2. 教師指導學生認識時鐘上的旋轉角。 3. 請學生說出時針分針幾分幾小時所旋轉的角度	1	
第 7 週	數位化教學—數學	四、假分數與帶分數 4-1 認識真分數、假分數與帶分數、4-2 假分數與帶分數互換 帶分數與假分數 1. 教師教導學生透過評分情境，認識假分數與帶分數。 2. 學生能了解單位分數與 1 的關係。 3. 教師教導學生做假分數與帶分數的轉換。 4. 學生能做假分數與帶分數的互換。	1	
第 8 週	數位化教學—數學	四、假分數與帶分數 4-3 分數的大小比較、4-4 認識分數數線、練習園地(四) 分數的大小比較 1. 教師指導學生解決分數的大小比較 2. 熟練分數的大小比較 3. 10 題計算題 分數的加減	1	

		1. 教師指導同分母分數的加減問題 2. 教師布題讓學生搶答 3. 10 題計算題 分數的整數倍 1. 教師指導學生解決分數的整數倍 2. 熟練分數的整數倍 3. 10 題計算題		
第 19 週	數位化教學—數學	九、二位小數 9-1 認識二位小數、9-2 認識百分位與小數化聚 小數與長度 1. 教師指導學生能以小數表示公尺和公分的關係 2. 利用公尺與公分間的換算，請學生分組提出生活中的應用事件 3. 熟練長度間小數與整數的呈現	1	
第 20 週	數位化教學—數學	九、二位小數 9-3 長度與小數、9-4 小數的加法與減法、練習園地(九) 小數的加法 1. 教師指導學生計算小數的加法 2. 熟練小數加法 3. 10 題計算題 小數的減法 1. 教師指導學生計算小數的減法 2. 熟練小數減法 3. 10 題計算題	1	
第 21 週	數位化教學—數學	十、統計圖表 10-1 報讀長條圖、10-2 製作長條圖 讀長條圖 1. 教師指導統計圖表的種類 2. 教師指導長條圖的判別原則 3. 教師指導學生長條圖的重點解讀 4. 學生熟練長條圖的相關題型	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. 水中尋寶 2. 水中躲避球	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 15 公尺 4. 蹬牆漂浮 4 公尺	2	
第 16-18 週	打水前進	1. 復習：漂浮、基礎打水、打水前進、水母漂 20 秒 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	

		6. 徒手打水前進 6 公尺		
第 21 週	水中遊戲	1. 水中傳球接力 2. 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	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	<b>衛星導航與索書號的功用</b> 利用問答法引起學生動機。 1、 衛星導航系統 (1)什麼是衛星導航系統？ (2)在地圖中找到位置。 2、 如何在一堆書中找到書？ (1) 如何將書分類呢？ (2) 分類好的書如何找到呢？ (3) 利用索書號。 貳、發展活動：	1	

		<p>1、 利用教學 PPT，解說索書號的意義。</p> <p>2、 利用教學 PPT，解說十大圖書分類的方法。</p> <p>參、綜合活動：</p> <p>1、 快問快答：全班分組，分組後每位小朋友予以編號進行分組搶答，每題推派 1 人進行回答，答題最多三組優勝。</p> <p>(1) 可以利用甚麼方法找到要去的地方？GPS 導航系統。</p> <p>(2) 索書號可以幫助我們什麼？整理書、找書。</p> <p>(3) 圖書館蒐藏的資料上都貼有一張註記索書號的貼紙，它稱為什麼？書標。</p> <p>(4) 索書號在哪裡可以看到？書的封面、書背、封底的書袋。</p> <p>1. 索書號包含哪些「號」？分類號、作者號、部冊號、複本號、特藏號。</p> <p>2. 分類號是根據什麼分類法來分類的？中國圖書十大分類法。</p> <p>3. 舉出中國圖書十大分類法其中一項分類的代號？</p> <p>總類 000、哲學類 100、宗教類 200、自然科學類 300、應用科學類 400、社會科學類 500、中國史地類 600、世界史地類 700、語文類 800、美術類 900。</p> <p>4. 部冊號代號是哪一個英文字母？V。</p> <p>5. 複本號代號是哪一個英文字母？C。</p> <p>6. 我們學校的索書號中沒有哪種號？特藏號。</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="562 890 1308 1281"> <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	七、體積 7-1 認識體積、7-2 認識立方公分、7-3 體積有多大、練習園地(七)、遊戲 中學數學(二) 立方公分 1. 教師複習體積的定義 2. 熟悉體積的點數 3. 學生上網查詢生活中可用立方公分計算的生活物品 4. 5 題練習題	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、分數(二) 8-1 等值分數 8-2 簡單異分母分數的比較 等值分數 1. 教師指導學生由圖形認識 $1/2$ 、 $2/4$ 、 $3/6$ 為等值分數，並能記為 $1/2 = 2/4 = 3/6$ 。 2. 教師指導學生等值分數擴大與減小的題型 3. 學生熟練等值分數的題型 4. 教師布題 10 題為作業 異分母分數的大小比較 1. 教師複習等值分數 2. 教師複習單位分數的異分母分數大小比較 3. 教師指導學生異分母分數大小比較的關鍵點(換成同分母、同分子) 4. 學生熟練異分母分數大小比較	1	
第 17 週	數位化教學—數學	八、分數(二) 8-3 簡單異分母分數的加減、8-4 分數與小數、練習園地(八) 1. 教師複習二位小數與真分數 2. 教師利用數線引導學生瞭解小數 3. 教師利用數線引導學生瞭解分數 4. 教師將分數與小數做連結並與學生指導 5. 教師布題 5 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. 水中尋寶 2. 水中躲避球	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 15 公尺 4. 蹬牆漂浮 4 公尺	2	
第 16-17 週	打水前進	1. 復習：漂浮、基礎打水、打水前進、水母漂 20 秒 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	2	

		3. 水中扶牆換氣連續動作 10 次 6. 徒手打水前進 6 公尺		
第 20 週	水中遊戲	1. 水中傳球接力 2. 水中行走接力	1	