

#### 四、其他類課程

(一)實施年級：114 學年度【六】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(18)週(36)節，合計(78)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	自-E-A1 能運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心、想像力持續探索自然。 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-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. 能有條理的掌握聆聽到的內容。 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。 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。	1. 能孕育愛鄉情懷。 2. 能養成學生追根究底、飲水思源的科學探索精神。 3. 能培養學生欣賞、觀察的能力，提昇人文素養。	畢業旅行
校際/班級交流	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。 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。 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. 促進身心平衡發展，努力參與各項體育競賽活動。 2. 學習同儕互助與合作。 3. 學習班際人際交流。	1. 能積極參與運動會活動。 2. 能遵守運動相關規則。 3. 能展現運動家的精神。 4. 能表現樂於學習的態度。	校慶活動
校際/班級交流	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1. 建立學生正確的災害知識與概念	1. 掌握基本防災知識：學生可以學習如何在發生地	防災教育

	<p>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>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>	2. 培養學生具備各類災害之警覺意識	<p>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>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>	<p>1. 知道圖書室內書籍的分類。</p> <p>2. 知道圖書室內書籍的排列方式。</p> <p>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。</p> <p>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>	透過生活美學進行創作與分享。	<p>1. 能用心製作教師卡。</p> <p>2. 能用一段話表達對教師的感恩。</p>	教師節活動

	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。			
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。 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. 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	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。	聖誕節活動
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。 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。	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。	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。	兒童節活動
校際/班級交流	藝-E-A1 參與藝術活動，探索生活美感。 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。 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。	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。	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。	母親節感恩活動
校際/班級交流	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。 健體-E-A2	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。	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。	游泳教育

	<p>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-C2</p> <p>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>			
校際/班級交流	<p>健體-E-A1</p> <p>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</p> <p>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-C2</p> <p>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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 善用學會的游泳技能進行競賽。</li> <li>2. 能透過游泳競賽，激發勝負欲以及達成目標。</li> <li>3. 能遵守比賽規則完成競賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過活動，在水中進行各項水域活動。</li> <li>2. 能主動參與，完成各項活動動作。</li> </ol>	游泳比賽
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>國-E-B1</p> <p>理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。</p> <p>社-E-B3</p> <p>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>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	數位化教學—國語

項 目	校際/班級交流	戶外教育	
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(43) 游泳比賽(3)	畢業旅行(11)	
節 數	67	11	
總 節 數	<u>78</u> 節		

(四)本學期課程內涵

項目：校際/班級交流、戶外教育—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	<p>【防災教育 1】土石流</p> <p>一、引起動機 老師問：「臺灣每到夏天，就會有颱風來襲，颱風帶來大量的雨水，灌溉滋潤了 山林。但是過多的雨水卻往往造成洪水和土石流，影響人民的生命財產安全。你 看過土石流的相關報導嗎？有什麼感覺呢？請把你的感想說出來和同學分享。」</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 你知道土石流是如何產生的嗎？ 土石流是指山坡或溝谷中，一種水與泥沙、土石等固、液體混合後，受重力作用 下移而成 的流動體。由於密度高，大量的泥沙由上向下移動時，位能轉換成動 能，加上能量大搬運力強，會不斷吞噬兩側鬆動的土石， 因此雖然歷時短暫， 但是破壞力強大，流速甚至可達每秒 5 公尺以上，產生強大的衝擊力，經常在 短時間之內改變地表的形 貌，沖毀或掩埋公路、橋梁、房舍、農田等各種設施， 造成重大的災害。</p> <p>2. 我們應該如何防範土石流的發生？</p> <p>(1)進行崩塌地工程防治，先在山坡地上蓋好護坡，防止山崩進一步擴大，再進行植樹造林。</p> <p>(2)開闢公路或進行其他工程，廢土不可任意倒入溪谷，造成土石流的供應源。</p> <p>(3)對容易造成土石流的溪谷或山溝，加強河道疏浚。</p> <p>(4)做好國土規劃，山坡地開發利用。防止濫墾、濫葬及隨意改變地形原貌。</p> <p>(5)進行各種工法，減少土石流發生，上游防治，中游攔阻，下游疏導。</p> <p>3. 想一想，形容風雨、洪水的語詞有哪些？ 侵襲、氾濫、吞噬、兇猛……，由學生自行發表。</p>	2	環境教育

		<p>4. 在下面寫出一篇有關土石流的新詩。詩與散文的不同，在於詩的文字密度較高，詩是用最少的文字來表達最豐富的涵意。老師需要引導學生對土石流的主觀情志，借助外在客觀的景（物）象來表現情感，就是詩意的經營。寫作詩詞必須注意到詩韻的安排，詩韻並非指詩的押韻，而是指詩句長短變化所造成的節奏律動。此外詩的文字排列也非常重要，文字前後秩序的關係性，影響到讀者對這首詩的聯想。</p> <p>三、歸納統整 土石流往往造成重大災害，如何防範土石流發生，是全民當務之急。</p>		
第 3-4 週	教師節活動	<p>活動：製作教師節卡片及獻唱歌曲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 嘗試以視覺藝術創作形式，表達豐富的想像與創作力。</li> <li>2. 用一段話寫出對教師由衷的感謝。</li> <li>3. 用一首歌唱出對教師由衷的感謝。</li> <li>4. 指導學生多元表達對師長感謝的方式。</li> </ol>	2	
第 14 週	圖書館利用教育	<p><b>【圖書館利用教育—線上工具書】</b></p> <p>活動：《認識與利用線上工具書》</p> <p>◎引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放「工具書的認識與利用」與「工具在手(手)善其事」影片。</li> <li>2. 分享自己使用的經驗。</li> </ol> <p>◎發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你知道有哪些「線上工具書」？</li> <li>2. 「線上工具書」有哪些特性與優點？</li> <li>3. 哪些是利用「線上工具書」搜尋所需的資訊？</li> <li>4. 介紹教育部「重編國語辭典修訂本」。</li> <li>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。</li> </ol> <p>◎綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師歸納結論： <ul style="list-style-type: none"> <li>(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。</li> <li>(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。</li> </ul> </li> <li>2. 完成學習單： <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)完成「找查高手」學習單。</li> <li>(2)完成「網路資源查詢」活動單。</li> </ul> </li> </ol>	1	

第 3-13 週	畢業旅行	<p>活動：畢業旅行</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立正確的生活常規及良好的生活態度。</li> <li>2. 以寓教於樂的方式，提高學習興趣，促進學習效果。</li> <li>3. 學習班際人際交流，體驗團體生活、遵守團體紀律。</li> <li>4. 增進學習經驗，充實教育及生活內容。</li> <li>5. 實際觀察體驗台灣的各個景點，感受自然環境的美、優點，並能夠引發愛護環境的心。</li> <li>6. 透過各項體驗思考生活的意義與生命的價值，建立我為人人、人人為我的道德準則。</li> </ol>	11	環境教育
第 15-21 週	校慶活動	<p>活動：校慶運動會競賽項目</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拔河比賽：一~六年級(人數由各年級協定)。</li> <li>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)。</li> <li>3. 親子趣味競賽：一~二年級(學生全數參加)。</li> <li>4. 趣味競賽：三~六年級(學生全數參加)。</li> <li>5. 田徑賽： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)一、二年級：人人賽跑、50m 個人賽。(每項項報 3 人)</li> <li>(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)。</li> <li>(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)。</li> </ol> </li> </ol>	7	家庭教育
第 17-18 週	聖誕節活動	<p>活動：欣賞音樂劇</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出各國聖誕節的文化風俗。</li> <li>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。</li> <li>3. 能說明宗教節日變成全球節慶的原因及影響(全球化)。</li> </ol>	2	家庭教育

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. 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 5 週	蛙腿練習 1	1. 岸上蛙腿分解動作 2. 岸邊蛙腿技巧練習 3. 持板蛙腿技巧練習	1	
第 6-7 週	蛙腿練習 2	1. 立泳 20 秒 2. 持板蛙腿前進 15 公尺 3. 扶牆練習蛙腿踢 20 下	2	
第 8-9 週	測驗	持浮板打水，配合蛙腿前進 15 公尺	2	
第 10-11 週	蛙手分解練習	1. 岸上蛙手分解技巧 2. 水中蛙手 3. 蛙手蛙腿配合技巧(2 個蛙腿 2 個蛙手)	2	
第 12 週	水中遊戲	1. 水中尋寶 2. 水中手球競賽 3. 水中行走接力	1	
第 13-14 週	蛙式練習 1	踢兩次蛙腿，配合一次蛙手，前進 25 公尺	2	
第 15 週	蛙式練習 2	1. 岸上蛙手蛙腿配合技巧 2. 蛙腿慢速勾腿快夾腿技巧 3. 仰式蛙腿技巧	1	

第 16 週	蛙式練習 3	1. 立泳 60 秒 2. 仰蛙 25 公尺 3. 正確蛙式 25 公尺	1	
第 19 週	測驗	標準蛙式前進 25 公尺	1	
第 20 週	水中自救課程	1. 水母漂 30 秒與換氣技巧 2. 物援救生 3. 抽筋自解 4. 衣物漂浮自救解說與自救技巧	1	
第 21 週	水中遊戲	1. 水中尋寶 2. 水中手球競賽 3. 水中行走接力	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 週 及第 3 週	防災教育	<p>【防災教育 2】用電安全</p> <p>一、準備工作和引起動機</p> <p>1. 事前收集相關電器安全資料</p> <p>2. 將同學分組</p> <p>3. 說明此課程內容</p> <p>4. 老師展示並說明家中常用電器的使用方式</p> <p>二、討論電器使用的危險因子引導學生思考不當的電器使用可能造成的危險，並提問。例如：</p> <p>1. 使用電器時，不可因疏忽而離開時忘了關閉電源，很容易造成火災。</p> <p>2. 電器插頭務必插牢，不使鬆動。</p>	2	環境教育 第 2 週為農曆春節，休假一週。

		<p>3. 切勿利用分叉或多口插座</p> <p>三、正確的用電安全和行為 觸電了怎麼辦？ 將學生分組進行腦力激盪，說出應有的用電安全知識，如：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 裝置電器時是有哪些注意的事項？</li> <li>2. 各項常用電器用品的使用方法 教師說明用電觸電時之正確應變處理方式，如：觸電的急救常識 教師做正確用電觀念的宣導和補充，並說明養成良好習慣的必要性</li> </ol> <p>四、學習總整理</p> <p>綜合討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 哪些是錯誤的用電行為</li> <li>2. 觸電的應變處理方式</li> </ol>		
第 7-8 週	兒童節活動	<p>活動：兒童節表揚與表演節目</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	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"> <li>1. 指導學生製作母親節卡片，表達對母親的感恩。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	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"> <li>1、老師準備教學 ppt</li> <li>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。</li> </ol> <p>貳、發展活動：</p> <p>一、什麼是電子資料庫？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、老師解釋什麼是電子資料庫？</li> </ol> <p>(1) 電子資料庫 (database) 是相關資料的集合，就像把一本本的百科</p>	1	

		<p>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。</p> <p>(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。</p> <p>二、認識屏東圖書館圖數位資源中的電子資料庫</p> <p>介紹平台首頁各項功能：</p> <p>(1) 介紹整合查詢系統</p> <p>(2) 介紹電子資料庫指南</p> <p>(3) 介紹數位資源入口網</p> <p>(4) 最後會有新建立資料庫的訊息。</p> <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>																										
第 15-17 週	游泳比賽	<p>一、高年級團體賽：</p> <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" data-bbox="590 976 1276 1317"> <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)	3	
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：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 週及 第 3 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 2 週為農曆春節， 休假一週。
第 4 週	仰式踢腿練習 1	1. 手抱浮板，仰式踢腿練習 2. 手伸直抓住浮板，仰式踢腿練習	2	
第 5 週	仰式踢腿練習 2	1. 雙手置大腿旁，仰式踢腿練習 2. 一手放耳朵旁，另一手放大腿旁，仰式踢腿練習	2	
第 6 週	仰式踢腿練習 3	1. 雙手抓浮板，頭躺在手上，仰式踢腿練習 2. 無浮板，雙手彎曲靠在頭後，仰式踢腿練習	2	
第 7-8 週	水中遊戲	1. 水中手球競賽 2. 水中行走接力 3. 培養團隊精神	2	
第 9 週	仰式滑臂練習 1	1. 仰躺漂浮練習 2. 站立划臂練習 3. 仰躺水面划臂練習	2	
第 10 週	仰式滑臂練習 2	1. 兩手伸直，左右手輪流滑臂(轉肩)，配合仰式踢腿練習 2. 打水六次配合划臂一次練習	2	
第 11 週	測驗	1. 仰式踢腿前進 15 公尺 2. 仰式滑臂前進 15 公尺	2	

		3. 培養團隊精神		
第 12-16 週	水中運動項目練習	1. 規則與項目說明 2. 競賽項目練習	5	
第 17 週	仰式練習	標準仰式前進 25 公尺	1	
第 18 週	水中自救課程	1. 水母漂 30 秒與換氣技巧 2. 物援救生 3. 抽筋自解 4. 衣物漂浮自救解說與自救技巧	2	
第 19 週	水中遊戲	1. 水中手球競賽 2. 水中行走接力	2	