

臺北市中山區中正國小 107 學年度【健體】學習領域課程計畫

(一) 六年級學習具體目標 (游泳) 科

第一學期

1. 能熟悉並練習操作捷泳、仰泳及蝶泳手腳聯合換氣動作。
2. 能認識並練習操作蛙式手部划手及腿部踢水等動作。
3. 能相互觀摩學習欣賞他人各類游泳姿勢的水中流暢動作。
4. 了解水域安全教育重要並學習防溺水自救。

第二學期

1. 能熟悉並練習操作四式(蝶、仰、蛙、捷)聯合及換氣動作。
2. 能認識並練習操作浮潛動作。
3. 能相互觀摩學習欣賞他人各類游泳姿勢的水中流暢動作。
4. 能與同儕共同參與遊戲競賽。

(二) 六年級之各單元內涵分析

編寫者：(林士傑) 老師

重大議題：

1. 性別平等教育、環境教育、資訊教育、家政教育、人權教育、生涯發展教育、兒少保護教育、家暴教育、性騷擾性侵害防治教育、海洋教育確實融入各領域課程。
2. 圖資利用及閱讀教育融入領域課程計畫(應用閱讀理解策略與閱讀評量)
3. 各年級各班級本土語言教學融入領域課程(不含語文領域)每學期至少一節。

107 學年度第一學期					
週次	單元活動 主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法 (請具體描述)
一 ~ 三	捷泳 【海洋教育】 【性平教育】	1. 手部動作練習 2. 腿部打水練習 3. 換氣動作練習 4. 手腳與換氣聯合動作練習	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-1	3	1. 操作測驗【技能】 2. 紙筆測驗【認知】 3. 出席與共同操作【情意】
四 ~ 五	仰式 【海洋教育】 【性平教育】	1. 手部動作練習 2. 腿部打水練習 3. 手腳聯合動作練習	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-1	2	1. 操作測驗【技能】 2. 紙筆測驗【認知】 3. 出席與共同操作【情意】
六 ~ 八	蝶泳 【海洋教育】 【性平教育】	蝶泳手腳聯合練習 1. 蝶泳腳打水動作。 2. 蝶泳手划水動作。 3. 蝶泳正常划水聯合動作前進 15 公尺。 4. 水中遊戲教學。	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-1	3	1. 操作測驗【技能】 2. 紙筆測驗【認知】 3. 出席與共同操作【情意】

九 ~ 十一	蝶泳 【海洋教育】 【性平教育】 △11/1(四)、 11/2(五)期中評量	蝶泳換氣練習 1. 立足水中熟悉換氣與划水動作配合。 2. 行走水中進行蝶泳換氣動作前進。 3. 蝶泳正常前游25-50公尺。 4. 水中遊戲教學。	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-1	3	1. 操作測驗【技能】 2. 紙筆測驗【認知】 3. 出席與共同操作【情意】
十二 ~ 十四	蛙泳 【海洋教育】 【性平教育】	蛙式踢水練習 1. 蛙式池邊踢水練習。 2. 利用助泳器材蛙式出發腳登夾水前進。 3. 蛙式出發踢水前進25公尺。 4. 踩水練習。 5. 水中遊戲教學。	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-1	3	1. 操作測驗【技能】 2. 紙筆測驗【認知】 3. 出席與共同操作【情意】
十五 ~ 十七	蛙泳 【海洋教育】 【性平教育】	蛙式划手練習 1. 蛙式池邊划手與換氣練習。 2. 利用助泳器材蛙式划手出發前進。 3. 蛙式聯合動作前進25-50公尺。 4. 水上簡易救生演練。 5. 水中遊戲教學。	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-1	3	1. 操作測驗【技能】 2. 紙筆測驗【認知】 3. 出席與共同操作【情意】
十八 ~ 二十	水中自救 【海洋教育】 【性平教育】 △1/8(二)、1/9(三) 期末評量	1. 水中基本各項自救漂浮 2. 救生器材使用實際操作演練 3. 自救浮具製作	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-1	2	1. 操作測驗【技能】 2. 紙筆測驗【認知】 3. 出席與共同操作【情意】
二十 一	△1/18(五)休業式				

107 學年度第二學期

週次	單元活動 主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法 (請具體描述)
一 ~ 三	海豚水中盡遨遊 海豚家族第九級 (蝶式總複習) 【海洋教育】 【性平教育】 【環境教育】	蝶泳手腳聯合練習 1. 蝶泳腳打水動作。 2. 蝶泳手划水動作。 3. 蝶泳正常划水聯合動作前進 15 公尺。 4. 水中遊戲教學。	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-4 6-2-1 3-2-3	3	1. 操作測驗【技能】 2. 紙筆測驗【認知】 3. 出席與共同操作【情意】
四 ~ 六	吐氣吸氣任我行 海豚家族第九級 (蝶式總複習) 【海洋教育】 【性平教育】 【環境教育】	蝶泳換氣練習 1. 立足水中熟悉換氣與划水動作配合。 2. 行走水中進行蝶泳換氣動作前進。 3. 蝶泳正常前游 25-50 公尺。 4. 水中遊戲教學。	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-4 6-2-1 3-2-3	3	1. 操作測驗【技能】 2. 紙筆測驗【認知】 3. 出席與共同操作【情意】
七 ~ 九	青蛙長嘯我獨行 海豚家族第十級 (蛙式總複習) 【海洋教育】 【性平教育】 【環境教育】	蛙式踢水練習 1. 蛙式池邊踢水練習。 2. 利用助泳器材蛙式出發腳登夾水前進。 3. 蛙式出發踢水前進 25 公尺。 4. 踩水練習。 5. 水中遊戲教學。	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-4 6-2-1 3-2-3	3	1. 操作測驗【技能】 2. 紙筆測驗【認知】 3. 出席與共同操作【情意】
十 ~ 十二	水上活動我最行 海豚家族第十級 (蛙式總複習) 【海洋教育】 【性平教育】 【環境教育】 △4/16(二)、 4/17(三)期中評量	蛙式划手練習 1. 蛙式池邊划手與換氣練習。 2. 利用助泳器材蛙式划手出發前進。 3. 蛙式聯合動作前進 25-50 公尺。 4. 水上簡易救生演練。 5. 水中遊戲教學。	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-4 6-2-1 3-2-3	3	1. 操作測驗【技能】 2. 紙筆測驗【認知】 3. 出席與共同操作【情意】
十三 ~ 十六	簡易浮潛嘟嘟魚 海豚家族第十級 (四式總複習+浮潛教學) 【海洋教育】 【性平教育】 【環境教育】	四式綜合練習 1. 蝶仰蛙捷綜合練習 25-50 公尺。 2. 潛水鏡配戴方式實作。 3. 蛙鞋穿戴方式與實作。 4. 潛水技能實作 25-50 公尺。 5. 水中遊戲教學。	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-4 6-2-1 3-2-3	3	1. 操作測驗【技能】 2. 紙筆測驗【認知】 3. 出席與共同操作【情意】
十七 ~ 十八	自編遊戲教學	總複習	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-4 6-2-1 3-2-3	2	1. 操作測驗【技能】 2. 紙筆測驗【認知】 3. 出席與共同操作【情意】

十九	△ 6/20(四)、6/21(五) 期末評量				
二十	△6/28 (五)休業式				

(請依本格式撰寫課程計畫，謝謝！)