

雙園國小 114 學年度(五)年級樂動小鐵人彈性學習課程計畫【第 1 學期】

課程名稱		樂動小鐵人	教學設計者	雙園國小健體領域教師
學習節數		本領域每週學習節數【 1 】節 總節數共【 21 】節	是否雙語教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
學期評量 具體目標		1. 熟練捷式臀腿聯合動作要領 2. 能利用浮板結合捷式臀腿聯合動作游泳前進 3. 能利用捷式臀腿聯合動作完成課程活動 4. 能做出跑步前後的暖身與收操 5. 能做出正確跑步動作要領 6. 能完成跑步 800 公尺以上 7. 配合遊戲完成常用單位及其換算，並處理相關的應用問題。		
跨領域課程名稱		<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動		
核心素養		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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。 數-E-A3 能觀察出日常生活問題和數學的關聯，並能嘗試與擬訂解決問題的計畫。在解決問題之後，能轉化數學解答於日常生活的應用。 數-E-B1 具備日常語言與數字及算術符號之間的轉換能力，並能熟練操作日常使用之度量衡及時間，認識日常經驗中的幾何形體，並能以符號表示公式。		
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規 n-III-11 認識量的常用單位及其換算，並處理相關的應用問題。		
	學習內容	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 N-5-16 解題：時間的乘除問題。在分數和小數學習的範圍內，解決與時間相關的乘除問題。		
議題融入 空格不足 請自行增加		性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等十九項議題適切融入		
		必融入議題名稱		授課週次
		生命教育(情緒教育、動物保護)---雙園 SYM		第()週
		品德教育 ---雙園 SYM		第()週
		環境教育 ---雙園 SYM		第()週
安全教育(交通安全) ---樂動小鐵人		第(1.10)週		

	戶外教育	---國際樂學家	第()週
	性別平等教育	---資訊探險家	第()週

教學計劃表：

週次	日期	主題/單元	教學重點	節數	評量方式	融入議題名稱、內容與教學重點
1	08/31-09/06 開學日 0901	學校游泳池安全 《活動 1》 守護安全，快樂暢游	基礎水中安全知識。 學習游泳池的安全規則。 知道如何正確使用救生設備，應對緊急狀況。 知道游泳池的逃生避難方向。	1	口頭評量	安全教育 水域安全認識
2	09/07-09/13 學校日 0913	捷式打水我最行 《活動 1》 捷式打水姿勢	學習「捷式打水」的動作要領。 瞭解「錯誤打水姿勢」。	1	動態評量	
3	09/14-09/20	捷式打水我最行 《活動 2》 扶牆捷式打水	學習「扶牆打水」的動作要領。 練習扶牆捷式打水。	1	動態評量	
4	09/21-09/27 敬師活動 0925	水中快遞高手 《活動 1》 持浮板捷式打水前進	掌握捷式打水的動作要領，持浮板打水前進。 練習持浮板捷式打水前進。	1	動態評量	
5	09/28-10/04	水中快遞高手 《活動 2》 持浮板打水前進並換氣	學習持浮板打水前進並抬頭換氣動作要領。 練習持浮板捷式打水前進並抬頭換氣。	1	動態評量	
6	10/05-10/11	蹬牆小火箭 《活動 1》 蹬牆漂浮後站立	學習「蹬牆漂浮」的動作要領。 練習蹬牆漂浮後站立。	1	動態評量	
7	10/12-10/18 基本學力檢測 1014	蹬牆小火箭 《活動 2》 蹬牆漂浮捷式打水前進	掌握蹬牆漂浮後捷式打水前進動作要領。 練習蹬牆漂浮後捷式打水前進。	1	動態評量	
8	10/19-10/25	蹬牆小火箭	掌握蹬牆漂浮捷式打	1	動態評量	

週次	日期	主題/單元	教學重點	節數	評量方式	融入議題名稱、內容與教學重點
		《活動 3》 蹬牆漂浮捷式打水並抬頭 換氣游泳前進	水動作要領，並配合抬頭換氣游泳前進。 練習蹬牆漂浮捷式打水動作要領，並配合抬頭換氣游泳前進。			
9	10/26-11/01	蹬牆小火箭 《活動 4》 小火箭衝刺賽	學生能正確的運用蹬牆漂浮捷式打水技巧，提高腿部力量與水中推進效率，進行競賽活動。	1	動態評量	
10	11/02-11/08 期中評量 1106-1107	暖身動茲動 《活動 1》 動態暖身伸展 《活動 2》 運動後的收操與伸展	瞭解從事運動前暖身與伸展活動的重要性。 學會運動前的動態暖身伸展動作要領。 練習跑步運動前的動態暖身伸展動作。 瞭解運動後收操與伸展活動的重要性。 學會運動後收操伸展動作要領。 練習跑步運動後收操伸展動作。	1	口頭評量 動態評量	安全教育 運動傷害防護
11	11/09-11/15	跑步能手 《活動 1》 跑步擺臂姿式	透過不同的擺動手臂姿式，體驗擺臂對於跑步運動的重要性。 練習體育表演會運動項目	1	動態評量	
12	11/16-11/22 體育表演會 1122	跑步能手 《活動 2》 站立式起跑	學習站立式起跑動作要領。 練習站立式起跑動作。 練習站立式起跑後運用正確擺臂動作跑步前進。	1	動態評量	
13	11/23-11/29 一年級注音符號暨期	你推我擋 《活動 1》	複習蹬牆、蹬地漂浮打水前進			

週次	日期	主題/單元	教學重點	節數	評量方式	融入議題名稱、內容與教學重點
	中評量 1128	蹬牆漂浮打水前進	掌握打水前進的動作要領			
14	11/30-12/06 校內多語文競賽 1201-1205	你推我擋 《活動 2》 火箭推進器	透過競賽活動，讓學生充分運用打水的動作要領。 兩人各持浮板兩端進行捷式打水，計時 1 分鐘，將對手以打水方式推至離中間(5 公尺處)較遠的位置，即獲勝。	1	動態評量	
15	12/07-12/13 校內多語文競賽 1208-1212	顏色配對 《活動 1》 色彩對對碰	色彩對對碰活動： 每四人一組，將目標圓盤移動為前後顏色相同，每次每人僅能交換兩個相鄰的圓盤一次，並打水折返交換，全對最快完成所有圓盤前後顏色一致，即完成活動，花費最少時間組別獲勝。	1	動態評量	
16	12/14-12/20	顏色配對 《活動 2》 色彩對對碰-秒分時大對決	結合上週顏色對對碰活動，該隊要以完成活動的時間，將教師指定的時間單位進行換算並紀錄。 花費最少時間且換算正確組別獲勝。	1	動態評量	
17	12/21-12/27 英語單字王 1222-1226 英語變裝踩街 1224	跑步能手 《活動 3》 寶特瓶練擺臂	複習跑步擺臂動作，學會正確擺臂動作後，利用不同物品來練習熟練跑步擺臂動作。	1	動態評量	
18	12/28-01/03	變化跑步趣 《活動 1》 改變步幅跑線梯	運用線梯來進行跑步步幅大小變化練習。	1	動態評量	
19	01/04-01/10	變化跑步趣 《活動 2》 忽快忽慢	運用不同的步頻，體會不同跑步速度的變化。	1	動態評量	

週次	日期	主題/單元	教學重點	節數	評量方式	融入議題名稱、內容與教學重點
20	01/11-01/17 期末評量 0113-0114	變化跑步趣 《活動 3》 跑步金字塔	透過跑步步幅與步頻變化，進行跑步活動，完成 200 公尺操場四圈。	1	動態評量	
21	01/18-01/24 迎春揮毫 0119 休業式 0120	變化跑步趣 《活動 4》 跑向終點	運用自己的步幅與步頻，完成 800 公尺跑走。	1	動態評量	

教學計劃表：

週次	日期	主題/單元	教學重點	節數	評量方式	融入議題名稱、內容與教學重點
1	02/08-02/14 開學日 0211	學校游泳池安全 《活動 1》 守護安全，快樂暢游	基礎水中安全知識。 學習游泳池的安全規則。 知道如何正確使用救生設備，應對緊急狀況。 知道游泳池的逃生避難方向。	1	口頭評量	安全教育 水域安全認識
2	02/15-02/21 春節連假 0216-0219					
3	02/22-02/28	捷式划手高手 《活動 1》捷式划手練習 《活動 2》打水划手聯合動作	瞭解捷式划手動作要領 練習原地捷式划手 練習向前行走移動划手 配合捷式打水動作划手練習 蹬牆出發捷式打水加划手動作	1	動態評量	
4	03/01-03/07	換氣不 N G 《活動 1》 捷式轉頭換氣 1	瞭解捷式轉頭換氣要領 練習原地扶牆轉頭換氣動作 練習向前行走並轉頭換氣動作	1	動態評量	
5	03/08-03/14 雙園數學週	換氣不 N G 《活動 2》 持物捷式轉頭換氣 2	瞭解捷式轉頭換氣要領 持浮板轉頭換氣練習	1	動態評量	
6	03/15-03/21	換氣不 N G 《活動 3》 持物捷式轉頭換氣 3	瞭解捷式轉頭換氣要領 持浮板捷式聯合動作練習	1	動態評量	
7	03/22-03/28	換氣不 N G 《活動 4》捷式換氣	瞭解捷式轉頭換氣要領 練習捷式聯合動作	1	動態評量	

週次	日期	主題/單元	教學重點	節數	評量方式	融入議題名稱、內容與教學重點
8	03/29-04/04 上下課翻轉 0401-0402 兒童節連假 0403-0406	換氣不NG 《活動4》捷式換氣	瞭解捷式轉頭換氣要領 練習捷式聯合動作 練習捷式游泳前進 15公尺	1	動態評量	
9	04/05-04/11	自救-屈膝漂浮 《活動1》 扶牆屈膝漂浮	瞭解扶牆屈膝漂浮動作要領，以及漂浮後站立要領	1	動態評量	安全教育 水域安全 海洋教育 自救能力
10	04/12-04/18 期中評量 0416-0417	自救-屈膝漂浮 《活動1》扶牆屈膝漂浮	練習扶牆屈膝漂浮 雙手扶牆於池邊站立 低頭閉氣入水，屈起一腳，另一腳也屈起，扶牆屈膝漂浮準備起身時，雙腳向下伸直踩地站立，頭露出水面。	1	動態評量	安全教育 水域安全 海洋教育 自救能力
11	04/19-04/25	自救-屈膝漂浮 《活動2》抽筋解除法	瞭解游泳常見的抽筋有哪些 學習抽筋解除法 1.腳趾抽筋 2.小腿抽筋 學生練習腳趾、小腿抽筋解除	1	動態評量	安全教育 水域安全 海洋教育 自救能力
12	04/26-05/02	自救-屈膝漂浮 《活動2》抽筋解除法	學習抽筋解除法 1.大腿抽筋 2.大腿後側股二頭肌抽筋 學生練習抽筋解除法	1	動態評量	安全教育 水域安全 海洋教育 自救能力
13	05/03-05/09 母親節園遊會慶祝活動 0509	水上運動會	班級游泳大隊接力練習	1	動態評量	
14	05/10-05/16 水上運動會 0513	水上運動會	班級游泳大隊接力比賽	1	動態評量	
15	05/17-05/23 校內趣味語文競賽 0518-0522	吸星大法 《活動1》跑步如何呼吸	運動時正確呼吸的重要性， 掌握呼吸調節的技巧，	1	動態評量	

週次	日期	主題/單元	教學重點	節數	評量方式	融入議題名稱、內容與教學重點
			運用於跑步活動。			
16	05/24-05/30 畢業考 0528-0529	運動傷害不要來 《活動 1》認識常見運動傷害	認識並瞭解造成運動傷害的可能因素與該如何預防。	1	動態評量	
17	05/31-06/06	運動傷害不要來 《活動 2》認識常見運動傷害	歸納運動前中後傷害注意事項 從事各種運動時能知道預防運動傷害的方法並降低運動傷害發生的機會。	1	動態評量	
18	06/07-06/13 雙園小鐵人 0610	運動拐個彎 《活動 1》彎道跑體驗	彎道加速跑 體驗彎道跑，覺察直道跑和彎道跑的差異。	1	動態評量	
19	06/14-06/20 畢業典禮 0616	運動拐個彎 《活動 2》彎道跑姿式	瞭解彎道跑姿勢的動作要領： 1. 身體向內側傾斜 2. 內側手臂的擺動幅度小 3. 外側手臂的擺動幅度大	1	動態評量	
20	06/22-06/28 期末評量 0623-0624	運動拐個彎 《活動 3》速度髮夾彎	透過彎道跑競賽，讓學生充分練習彎道跑姿式要領。	1	動態評量	
21	06/29-06/30 休業式 0630	變化跑步趣 《活動 1》跑向終點	完成 800 公尺跑走。 瞭解運動強度-脈搏測量 用長條圖紀錄全班脈搏數情況	1	動態評量	

雙園國小 114 學年度(六)年級 彈性學習課程計畫【第 1 學期】

課程名稱	樂動小鐵人	教學設計者	雙園國小健體領域教師
學習節數	本領域每週學習節數【 1 】節 總節數共【 21】節	是否雙語教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
學期評量 具體目標	1.熟練捷泳聯合動作換氣打水前進動作要領與技巧。 2.能正確做出捷泳聯合動作連續游 25 公尺並換 5 次氣以上。 3.能熟練仰式聯合動作要領與技巧。 4.能知道長跑技巧訓練。 5.能知道運動傷害緊急處理 PRICE 五步驟。 6.能跑步 800 公尺以上。 7. 利用測驗數據瞭解自己的跑步速度。		
跨領域課程名稱	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動		
核心素養	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。 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。 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。 數-E-B1 具備日常語言與數字及算術符號之間的轉換能力，並能熟練操作日常使用之度量衡及時間，認識日常經驗中的幾何形體，並能以符號表示公式。		
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規。 n-III-9 理解比例關係的意義，並能據以觀察、表述、計算與解題，如比率、比例尺、速度、基準量等。	
	學習內容	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 N-6-7 解題：速度。比和比值的應用。速度的意義。能做單位換算（大單位到小單位）。 含不同時間區段的平均速度。含「距離＝速度×時間」公式。用比例思考協助解題。	
議題融入 空格不足 請自行增加	性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等十九項議題適切融入		
	必融入議題名稱		授課週次

生命教育(情緒教育、動物保護)---雙園 SYM	第()週
品德教育 ---雙園 SYM	第()週
環境教育 ---雙園 SYM	第()週
安全教育(交通安全) ---樂動小鐵人	第(12 3 6 14 15 16 21)週
戶外教育 ---國際樂學家	第()週
性別平等教育 ---資訊探險家	第()週

教學計劃表：

週次	日期	主題/單元	教學重點	節數	評量方式	融入議題名稱、內容與教學重點
1	08/31-09/06 開學日 0901	學校游泳池安全 《活動 1》 守護安全，快樂暢游	基礎水中安全知識。 學習游泳池的安全規則。 知道如何正確使用救生設備，應對緊急狀況。 知道游泳池的逃生避難方向。	1	口頭評量	安全教育 水域安全
2	09/07-09/13 學校日 0913	水中蛟龍 《活動 1》 水中自救	複習捷式動作要領 打水、划手、換氣 水上自救能力-水母漂、仰漂	1	動態評量	安全教育 水域安全 海洋教育 自救能力
3	09/14-09/20	水中蛟龍 《活動 1》 水中自救	捷式聯合動作前進 15 公尺以上，換 3 次氣。 水上自救能力-立泳	1	動態評量	安全教育 水域安全 海洋教育 自救能力
4	09/21-09/27 敬師活動 0925	仰式打水我最行 《活動 1》 仰式打水姿勢	學習「仰式打水」的動作要領。 瞭解「錯誤打水姿勢」。	1	動態評量	
5	09/28-10/04	仰式打水我最行 《活動 2》 持物仰式打水	掌握仰式打水的動作要領，持浮板打水前進。 練習持浮板仰式打水前進。	1	動態評量	
6	10/05-10/11	仰式打水我最行 《活動 3》	練習徒手仰式打水 捷式前進 20 公尺，換 3	1	動態評量	安全教育 水域安全

週次	日期	主題/單元	教學重點	節數	評量方式	融入議題名稱、內容與教學重點
		仰式打水	次氣。			海洋教育 自救能力
7	10/12-10/18 基本學力檢測 1014	仰式划手高手 《活動 1》 仰式划手練習	學習「仰式划手」的動作要領。 瞭解「錯誤划手姿勢」。	1	動態評量	
8	10/19-10/25	仰式划手高手 《活動 1》 仰式划手練習	仰式划手基本動作要領。 持浮板仰式划手練習。	1		
9	10/26-11/01	仰式划手高手 《活動 2》 打水划手聯合動作	配合仰式打水動作划手練習 蹬牆出發仰式打水加划手動作 仰式換氣動作要領	1	動態評量	
10	11/02-11/08 期中評量 1106-1107	跑步能手 《活動 1》 運動傷害遠離我	瞭解有什麼常見運動傷害 基礎運動傷害預防與處理 學會急性運動傷害 PRICE 處理步驟。	1	口頭評量 動態評量	
11	11/09-11/15	跑步能手 《活動 2》 線梯追逐趣	透過線梯趣味化遊戲，培養敏捷的運動能力。 練習體育表演會運動項目	1	動態評量	
12	11/16-11/22 體育表演會 1122	體育表演會	練習體育表演會運動項目 大隊接力	1		
13	11/23-11/29 一年級注音符號暨期中評量 1128	水中蛟龍 《活動 2》 捷、仰聯合動作練習	捷式游泳 20 公尺，換氣 3 次以上。 複習仰式聯合動作。	1		
14	11/30-12/06 校內多語文競賽 1201-1205	水中蛟龍 《活動 1》 水中自救 《活動 2》 捷、仰聯合動作練習	水上自救能力-水母漂、仰漂、立泳 捷式游泳 25 公尺，換氣 5 次以上。 仰式游泳 15 公尺	1	動態評量	安全教育 水域安全 海洋教育 自救能力

週次	日期	主題/單元	教學重點	節數	評量方式	融入議題名稱、內容與教學重點
15	12/07-12/13 校內多語文競賽 1208-1212	水中蛟龍 《活動 1》 水中自救 《活動 2》 捷、仰聯合動作練習	水上自救能力-水母漂、仰漂、立泳 捷式游泳 25 公尺，換氣 5 次以上。 仰式游泳 25 公尺	1	動態評量	安全教育 水域安全 海洋教育 自救能力
16	12/14-12/20	水中蛟龍 《活動 3》 水中自救能力測驗	能做出水母漂、仰漂、立泳 20 秒。	1	動態評量	安全教育 水域安全 海洋教育 自救能力
17	12/21-12/27 英語單字王 1222-1226 英語變裝踩街 1224	水中蛟龍 《活動 4》 游泳前進能力測驗	捷式游泳前進 25 公尺，需換氣。 仰式游泳前進 25 公尺，需換氣。	1	動態評量	
18	12/28-01/03	跑步能手 《活動 3》 跑走好體能	長距離跑走練習 3 人一組，各組依序出發，以「走、跑相間」的方式練習 800 公尺長距離跑走。慢跑和緩步走的順序為：慢跑 200 公尺、緩步走 50 公尺，再慢跑 200 公尺、再緩步走 50 公尺，最後慢跑 300 公尺抵達終點。	1	動態評量	
19	01/04-01/10	跑步能手 《活動 4》 體適能運動	掌握體適能測驗項目要領 心肺耐力 800 公尺練習	1	動態評量	
20	01/11-01/17 期末評量 0113-0114	跑步能手 《活動 4》 體適能運動	測驗體適能運動項目 心肺耐力 800 公尺測驗 利用測驗數據瞭解自己的跑步速度	1	動態評量	
21	01/18-01/24 迎春揮毫 0119 休業式 0120	跑步能手 《活動 1》 運動傷害遠離我	複習常見運動傷害基預防與處理 複習急性運動傷害 PRICE 處理步驟。	1	動態評量	安全教育 運動傷害防護

雙園國小 114 學年度(六)年級 彈性學習課程計畫【第 2 學期】

課程名稱	樂動小鐵人	教學設計者	雙園國小健體領域教師
學習節數	本領域每週學習節數【 1 】節 總節數共【 19 】節	是否雙語教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
學期評量具體目標	1.熟練捷泳聯合動作要領並較快前進。 2.能捷泳聯合動作連續游 50 公尺以上 3.學會水域自救方法 4.路跑實際練習 5.運動傷害緊急處理，PRICE5 步驟 6.完成雙園小鐵人任務 7. 根據練習完成時間，紀錄自己游泳與跑步的速度為何。		
跨領域課程名稱	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動		
核心素養	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。 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。 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。 數-E-B1 具備日常語言與數字及算術符號之間的轉換能力，並能熟練操作日常使用之度量衡及時間，認識日常經驗中的幾何形體，並能以符號表示公式。		
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規。 n-III-9 理解比例關係的意義，並能據以觀察、表述、計算與解題，如比率、比例尺、速度、基準量等。	
	學習內容	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 N-6-7 解題：速度。比和比值的應用。速度的意義。能做單位換算（大單位到小單位）。含不同時間區段的平均速度。含「距離＝速度×時間」公式。用比例思考協助解題。	
議題融入 空格不足請自行增加	性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等十九項議題適切融入		
	必融入議題名稱		授課週次
	生命教育(情緒教育、動物保護)---雙園 SYM		第()週

品德教育	---雙園 SYM	第()週
安全教育(交通安全)	---樂動小鐵人	第(1 2 5 6 19)週
戶外教育	---國際樂學家	第()週
性別平等教育	---資訊探險家	第()週

教學計劃表：

週次	日期	主題/單元	教學重點	節數	評量方式	融入議題名稱、內容與教學重點
1	02/08-02/14 開學日 0211	學校游泳池安全 《活動 1》 守護安全，快樂暢游	基礎水中安全知識。 學習游泳池的安全規則。 防範溺水基礎知能。	1	口頭評量	安全教育 水域安全認識
2	02/15-02/21 春節連假 0216-0219					
3	02/22-02/28	跑步能手 《活動 1》運動傷害遠離我	複習常見運動傷害基 預防與處理 複習急性運動傷害 PRICE 處理步驟。	1	口頭評量	安全教育 運動傷害防護
4	03/01-03/07	水中蛟龍 《活動 1》 長距離游泳練習 《活動 2》 防範溺水與自救	掌握捷泳聯合動作要 領 練習捷泳游泳 200 公尺 複習水母漂、仰漂、 立泳 知悉防逆五步驟叫叫 伸拋划	1	動態評量	海洋教育 自救能力 安全教育 水域安全認識
5	03/08-03/14 雙園數學週	水中蛟龍 《活動 2》 防範溺水與自救	練習捷泳游泳 300 公尺 小組練習叫叫伸拋划 操作 教師提供狀況題，學生 練習防溺步驟	1	動態評量	海洋教育 自救能力 安全教育 水域安全認識
6	03/15-03/21	蛙式夾腿我最行 《活動 1》 蛙式夾腿	練習捷泳游泳 300 公尺 瞭解蛙式夾腿動作要 領 練習扶牆蛙式夾腿	1	動態評量	
7	03/22-03/28	蛙式夾腿我最行 《活動 1》 蛙式夾腿	練習捷泳游泳 400 公尺 複習蛙式夾腿動作要 領 持浮板夾腿前進	1	動態評量	

週次	日期	主題/單元	教學重點	節數	評量方式	融入議題名稱、內容與教學重點
8	03/29-04/04 上下課翻轉 0401-0402 兒童節連假 0403-0406	蛙式夾腿我最行 《活動 1》 蛙式夾腿	練習捷泳游泳 400 公尺 複習蛙式夾腿動作要領 蹬牆出發蛙式夾腿練習	1	動態評量	
9	04/05-04/11	蛙式划手我最行 《活動 1》 蛙式划手	練習捷泳游泳 400 公尺 瞭解蛙式划手動作要領 練習原地蛙式划手、向前行走划手。	1	動態評量	
10	04/12-04/18 期中評量 0416-0417	換氣不 N G 《活動 1》 蛙式換氣	練習捷泳游泳 400 公尺 瞭解蛙式換氣動作要領 練習划手與換氣的配合	1	動態評量	
11	04/19-04/25	換氣不 N G 《活動 2》 蛙式聯合動作	練習捷泳游泳 500 公尺 複習蛙式動作要領 練習蛙式聯合動作	1	動態評量	
12	04/26-05/02	水中蛟龍 《活動 1》 長距離游泳練習	練習游泳 600 公尺（可使用各泳姿）	1	動態評量	
13	05/03-05/09 母親節園遊會慶祝活動 0509	水上運動會	班級游泳大隊接力練習	1	動態評量	
14	05/10-05/16 水上運動會 0513	水上運動會	班級游泳大隊接力比賽	1	動態評量	
15	05/17-05/23 校內趣味語文競賽 0518-0522	游泳與自救能力測驗	通過國小游泳與自救能力測驗	1	動態評量	
16	05/24-05/30 畢業考 0528-0529	認識大鐵人 我是小鐵人	認識鐵人三項運動 介紹雙園小鐵人活動項目	1	口頭評量 動態評量	
17	05/31-06/06	練習雙園小鐵人	練習游泳 600 公尺 長距離跑走 1500 公尺 根據練習完成時間，紀錄自己游泳與跑步的速度為何。	1	動態評量	

週次	日期	主題/單元	教學重點	節數	評量方式	融入議題名稱、內容與教學重點
18	06/07-06/13 雙園小鐵人 0610	雙園小鐵人	完成游泳 600 公尺 完成長距離跑走 1500 公尺	1	動態評量	
19	06/14-06/20 畢業典禮 0616	運動傷害遠離我	複習急性運動傷害 PRICE 處理步驟。 簡易滾筒放鬆介紹	1	動態評量	安全教育

(樂動小鐵人)領域課程背景分析

□部定課程 ◆校訂課程

領域/科目課程基本資料	
領域/科目名稱	(校訂)領域 樂動小鐵人
基本理念	1. 雙園兒童人人會游泳。 2. 樂動健腦增強學生運動能力
課程目標	1. 透過校本課程與健體領域結合，發展學校特色課程，增進游泳能力，完成小鐵人活動。
學習節數	五年級、六年級每週 1 節
評量方式	畢業前能完成游泳 300 公尺、跑步 1500 公尺、國民小學游泳能力與自救能力檢測通過。

領域核心素養		
總綱核心素養面向	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	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。
	A2 系統思考與解決問題	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。
	A3 規劃執行與創新應變	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
	B2 科技資訊與媒體素養	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
	B3 藝術涵養與美感素養	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。
C 社會參與	C1 道德實踐與公民意識	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
	C2 人際關係與團隊合作	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。
	C3 多元文化與國際理解	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

領域學習重點

學習表現	1. 認知：「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」。 2. 情意：「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「運動欣賞」。 3. 技能：「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」。 4. 行為：「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」。
學習重點	1. C. 群體健康與運動參與 c. 水域休閒運動 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 2. G. 挑戰類型運動 b. 游泳 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。

領域/科目課程背景分析

課程願景與目標	課程願景	帶領每一個孩子成功學習
	課程目標	陶養生活知能、啟發生命潛能、促進生涯發展、涵育公民責任
學生能力與特質 • 學生：好奇、可接受引導、視覺藝術、戶外運動…… • 家長：信任學校..	學生能力	1. 雙園兒童人人會游泳 2. 發展體育至少一生一專長，並提供專長認證。
	學生特質	高年級學生除了體育課時間，增加一節實施游泳課程，增進其游泳能力。
學區脈絡 • 學校有：生態、人文歷史、運動社團、語文及閱讀推動… • 社區有：地方學探究、多元發展的社區發展協會、物產、地理景觀…	校內相關課程教學資源	1. 一至六年級皆實施游泳課程。 2. 完整的協同教練師資，提供更全面且專業的游泳教學。
	學區相關課程教學資源	1. 暑期開設雙園暑期游泳訓練班，增加學習游泳課程機會。 2. 鄰近周邊游泳學校林立，亦可提供學習機會。
教育政策與競爭型方案資源	政策資源	教育部游泳課程經費補助
	方案資源	教育局暑期游泳訓練營開示經費補助

學習網絡與科技資源	學習平台資源	學生水域運動安全網、教育部體育署體適能網站
	教育科技資源	學生水域運動安全網、教育部體育署體適能網站