

健體領域教案

領域/科目	健康與體育		設計者	高培修、陳巧翎
實施年級	四年級		教學時間	40分鐘
主題名稱	運動的樂章			
單元名稱	水中樂逍遙(活動一)			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。		總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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。		
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> • 海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 • 安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。 			
教材來源	• 南一版健康與體育六下主題貳單元九(部分自編)			
教學設備/資源	游泳池、游泳用具（泳衣、泳鏡、泳帽、浮板）、哨子			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會正確的捷泳手臂划水動作。 2. 能學會正確的捷泳划水及換氣動作。 3. 能評估水上自救的情境。 4. 能具備水中自救能力。 				

