

救是要你快樂游

大里國小學校本位體育課程簡介



壹、學校基本資料

一、設校歷史：

- *大里國小於民國3年4月創校，迄今已超過100年的歷史。
- *日據時期，即有游泳池供學生上課使用。
- *自90學年度起，即展開「游泳校本課程」的推動。
- *為了跟上教育時代潮流及108年12年國教新課綱的上路，本校於3年前，大刀闊斧修正相關內容並改名為【**救**是要你快樂**游**本位課程】。

壹、學校基本資料

二、社區環境：

*104學年開始推動翻新的【**救**是要你快樂**游**】本位課程。

*透過中央、臺中市國教輔導團與臺中教育大學，用觀摩及發表等方式將本教學團隊產出的教學資源推廣至相關教育單位。

*提供相關教學經驗及方法，供臺中市游泳同業公會使用，帶領業者，走向安全並專業的教學。

*結合水上救生協會，辦理學生初級救生員訓練班及救生防溺宣導活動



學校體育教師與相關人員編制

姓名	職稱	說明
曾正仁	體育組長	[救是要你快樂游] 本位課程規畫及統籌 具有游泳教練、裁判、救生員證照
黃權貴	學務主任	[救是要你快樂游] 本位課程推動 具有游泳救生員證照
陳佳甫	生教組長	教授五年級體育課 具有教練、游泳救生員證照
徐字寬	事務組長	教授三年級體育課 具有教練、游泳救生員證照
葉秋雲	輔導組長	支援游泳課代課 具有游泳救生員證照

姓名	職稱	說明
李冠毅	科任教師	教授一、二、四年級體育課 具有教練、游泳救生員證照
曾語震	協同教練	亞奧運國手 具有游泳教練、裁判、救生員證照
蔡淑敏	協同教練	亞奧運國手、亞運金牌選手 具有游泳教練、裁判、救生員證照
曾正宗	協同教練	國家代表隊教練 具有游泳教練、裁判、救生員證照
林慧娟	協同教練	大專院校授課 具有游泳教練、裁判、救生員證照
吳盈麗	訓育組長	[救是要你快樂游]本位課程E化及上傳建檔
林貞智	衛生組長	學生身體計量及健康管理、CPR課程

學校體育課程實施

*大里國小體育課
水、陸課表，符合各級
學校體育實施辦法。

*安排專任、專業師資。

*1：15師生比。

*每學期10週泳課。

	一	二	三	四	五
1			601彈(游) 502彈(游)		
2	505體(陸) 404體(陸) 104體(陸)	304體(陸) 103體(陸)	601體育 502體育 401體(陸)	501體(陸) 301體(陸) 102體(陸)	504體(陸) 402體(陸) 303體(陸)
3	501體育 401體育 204體育 104彈(游)	602體育 402體育	603體育 405體育 205體育	605體育 305體育 202體育 102彈(游)	403體育 302體育 203體育 103彈(游)
4	501彈(游) 401彈(游) 204彈(游) 104彈(游)	602彈(游) 402彈(游)	603彈(游) 405彈(游) 205彈(游)	605彈(游) 305彈(游) 202彈(游) 102彈(游)	403彈(游) 302彈(游) 203彈(游) 103彈(游)
5					
6	603體(陸) 504體育 303體育	503體育 301體育 201彈(游) 101體育		602體(陸) 604彈(游) 505體育	502體(陸) 404體育 304彈(游)
7	605體(陸) 504彈(游) 403體(陸) 302體(陸) 303彈(游)	604體(陸) 503彈(游) 305體(陸) 301彈(游) 201體育 101彈(游)		604體育 503體(陸) 505彈(游)	601體(陸) 405體(陸) 404彈(游) 304體育

學校體育社團介紹

項次	社團名稱	授課老師	活動時間
1	桌球	楊智能	週一 16:00~17:30 週二 16:00~17:30
2	足球	蔡樟任	週一 16:00~17:30 週二 16:00~17:30
3	流行舞蹈	柯瑋珊	週二 16:00~17:30
4	直排輪	李詠薇	週二 16:00~17:30
5	民俗體育	何志銘	週二 16:00~17:30
6	跳繩	陳佳甫	週一至週五早修
7	游泳	曾正仁	週一至週五早修
8	手球	謝再星	週一至週五早修
9	田徑	許孟峰	週一至週五早修
10	體操	李冠毅	週一及週五早修
11	舞龍舞獅	石火明	週一至週五早修
12	輕艇	輕艇協會	新成立

輕艇發展的萌芽

東峰國中校長



輕艇協會提供專業師資



東峰國中提供直升管道讓
畢業生得以繼續訓練



各團隊運動競賽歷年最佳成績如下：

校隊	參賽名稱	最佳成績
游泳隊	縣市賽游泳錦標賽	國小低、中、高、男、女各組第一名
	全國游泳分齡錦標賽	小低男團體第一名 多人多項次破全國紀錄
手球隊	2017丹麥手球分齡賽	第一名
	106年馬祖杯手球錦標賽	第二名
	2015/2016 兩岸手球邀請賽	第一名
巧固球隊	105全國中正盃	第四名
	105台中市市長盃	第一名
	105台中市議長盃	第一名
體操隊	106學年度活力體操試辦賽	榮獲優等、最佳勇氣獎、最上鏡頭獎
舞獅隊	2018台中市議長盃舞龍舞獅錦標賽	臺灣獅單獅第一名、多獅第二名
跳繩隊	106學年度大里區普及化跳繩運動比賽	高年級組第一名
田徑隊	全國小學錦標賽	4*100接力及個人100、200公尺第一名

『救是要你快樂游』硬體設施說明



臺中市唯一一所
戶外教學游泳池

風雨操場



體操教室

校園體育硬體設施



手球場



綜合遊戲器材



爬竿組



桌球教室



田徑場



綜合球場

貳、學校本位體育課程說明

「**救**是要你快樂**游**」課程發展的緣起：

*地利之便

***師資**的到位

*社會資源

*迫切性

*回歸

救生教學本質



結合水上救生教育

*游泳=水上救生?

*水上救生教育推廣的缺乏

*會游泳更需要接受水上救生教育



環保救命袋

出門一袋

環保又救命

學校本位課程的發展：

願



景

有夢想

愛學習

能專注

會創新

有夢想、愛學習、能專注、會創新
願景建構出：

活力



健康

核心價值

活力、健康核心價值概念設計出：

主題



快樂救生樂學習

快樂救生樂學習主題再發展出：

救 是要你快樂 游



課程內涵

由課程內涵規劃出：

- 一至六年級（階段）系列課程。
- 包含游泳教學、水上救生。
- 融入各領域及四大議題。
- 達到教育部游泳能力標準、提升防溺水能力。
- 激發孩子的潛能、鍛鍊健康的體魄，創造出未來多元發展之機會。

課程規劃

階段/ 年級	課程 目標	游泳課程進度	跨領域結合/ 救生課程進度
一階段上學期	1. 水中行走 30公尺 2. 吹泡泡5秒 3. 悶氣5秒	1. 水中漫步 2. 水中彈跳 3. 螃蟹走路 4. 淺水爬行 5. 水中站立洗臉 6. 站立（坐著）跳水 7. 悶氣 8. 打地鼠 9. 水中尋寶 10. 水中猜拳	◎一下生活領域 第六單元 奇妙的水 水的遊戲 1. 認識游泳池 內、外安全。 2. 能辨別安全 的水域選擇 安全的水域 進行水上活 動。
一階段下學期	1. 水母漂10秒 2. 蹬牆漂浮 5公尺	1. 扶壁悶氣 2. 持浮板悶氣漂浮 3. 持浮板蹬地漂浮 4. 持浮板蹬牆漂浮 5. 徒手蹬地漂浮 6. 俯漂水中 站立 7. 雙手蹬牆漂浮 8. 單手蹬牆漂浮 9. 雙手貼腿蹬牆漂浮 10. 蹬牆划手漂浮	3. 游泳個人裝 備正確使用 方法及熱身 操。

課程規劃

階段/ 年級	課程 目標	游泳課程進度	跨領域結合/ 救生課程進度
二階段上學期	1. 吹泡泡 3秒連續 5次 2. 水母漂 15秒	1. 韻律呼吸 2. 扶牆韻律呼吸 3. 雙人韻律呼吸 4. 持浮板韻律呼吸 5. 水中韻律呼吸 6. 跳躍式水中韻律呼吸 7. 漂浮換氣 8. 大字漂 9. 一字漂 10. 魚兒漂	◎二下綜合 第六單元 我的暑假生活 *水母漂 *仰漂自救 *環保救命袋
二階段下學期	1. 捷泳 (自由式) 漂浮打水 5公尺	1. 岸上提腿打水 2. 扶壁抬頭打水 3. 扶壁悶氣打水 4. 持浮板打水 5. 背便當打水 6. 雙手打水 7. 單手打水 8. 交替手打水 9. 蹬地漂浮打水 10. 蹬牆漂浮打水	

課程規劃

階段/ 年級	課程 目標	游泳課程進度	跨領域結合/ 救生課程進度
三階段上學期	1. 漂浮打水 8公尺	1. 岸上趴著打水 2. 扶壁打水 3. 扶壁悶氣打水 4. 持浮板悶氣打水 5. 持浮板蹬牆打水 6. 漂浮打水 7. 接力漂浮打水 8. 雙手交替漂浮打水 9. 雙手貼腿漂浮打水 10. 蹬牆漂浮打水	◎三下健體 第一單元 運動樂趣多 *藉物漂浮打水自救。
三階段下學期	2. 捷泳 (自由式) 漂浮悶氣 游10公尺	1. 陸上划手練習 I 2. 陸上划手練習 II 3. 扶壁划手練習 4. 扶壁悶氣划手練習 5. 二人一組交替扶壁划手練習 6. 持浮板划手練習 7. 背便當划手練習 8. 二人交替划手練習 9. 一手六腳划手練習 10. 一手二腳划手練習	

課程規劃

階段/ 年級	課程 目標	游泳課程進度	跨領域結合/ 救生課程進度
四階段上學期	1. 自由式 換氣游 10公尺	1. 陸上右邊換氣練習 I 2. 陸上右邊換氣練習 II 3. 扶壁右邊換氣練習 4. 二人一組交替扶壁右邊練習 5. 持浮板右邊換氣練習 6. 持浮板右手右邊換氣練習 7. 二人交替右邊換氣練習 8. 前交叉右邊換氣練習 9. 一手六腳前交叉換氣練習 10. 一手三腳前交叉換氣練習	◎四下健體 第七單元 水中蛟龍 *垂直跳躍 *韻律呼吸自救
四階段下學期	1. 仰漂10 秒	1. 仰式呼吸法 2. 持浮板仰漂 3. 持浮板蹬牆仰漂 4. 背便當仰漂 5. 背便當蹬牆仰漂 6. 仰漂 7. 蹬地仰漂 8. 蹬牆仰漂 9. 大字型仰漂 10. 一字型仰漂	

課程規劃

階段/ 年級	課程 目標	游泳課程進度	跨領域結合/ 救生課程進度
五階段上學期	1. 自由式換氣游15公尺	1. 前交叉一手六腳換氣練習 2. 前交叉一手三腳換氣練習 3. 持浮板左手臂換氣練習 4. 持浮板右手臂換氣練習 5. 背便當左手臂換氣練習 6. 背便當右手臂換氣練習 7. 左手臂換氣練習 8. 右手臂換氣練習 9. 前交叉配合游 10. 前交叉配合游15公尺	◎五下健體 第七單元 水中健將 *抽筋自解 *浮具自救
五階段下學期	1. 仰式打腿10公尺	1. 池邊仰式打水 2. 持浮板仰式打水 I 3. 持浮板仰式打水 II 4. 背便當仰式打水 5. 背便當蹬地仰式打水 6. 背便當蹬牆仰式打水 7. 雙手助划仰式打水 8. 雙手相貼仰式打水 9. 蹬地仰式打水 10. 蹬牆仰式打水	

課程規劃

階段/ 年級	課程 目標	游泳課程進度	誇領域結合/ 救生課程進度
六階段上學期	1. 自由式 換氣游 25公尺	1. 前交叉一手六腳直臂游 2. 前交叉一手六腳曲臂游 3. 後交叉一手六腳直臂游 4. 後交叉一手六腳曲臂游 5. 左單臂曲肘游 6. 右單臂曲肘游 7. 一手三腳曲肘游 8. 持浮板抬頭打水練習 9. 配合游 10. 配合游25公尺	◎六下健體 第七單元 水中樂悠游 *認識CPR *踩水自救練習 *正視危險實境 課程
六階段下學期	1. 仰式游 15公尺	1. 陸地仰式划手練習 2. 背便當一手十腳仰式練習 3. 背便當一手六腳仰式練習 4. 背便當一手三腳仰式練習 5. 一手十腳仰式練習 6. 一手八腳仰式練習 7. 一手六腳仰式練習 8. 一手四腳仰式練習 9. 一手二腳仰式練習 10. 仰式配合游	

為建構完整之本位課程發展，本校推動分述如下：

- (一) 8-10週的課程
- (二) 規劃游泳課表與陸上體育課表
- (三) 授課教師專業化
- (四) 增聘協同教練及救生員
- (五) 專業的顧問
- (六) 模範大使

技術顧問-亞奧運游泳國手



亞運金牌蔡淑敏



蝶王曾語震

教學顧問-泳協理事長



▲（圖左）曾正宗當選第12屆泳協理事長，許東雄正式卸任。（圖／記者潘泓鈺攝）

模範大使-林佩玟



蔡淑敏

2012年12月31日

救是要你快樂游-教育訓練課程

↓ 水上訓練課程



↑ 陸上訓練課程

全校教職員工CPR+AED取證



保持優質的教學環境

大里區-

臺中市大里國民小學附設游泳池

檢查結果一覽表

檢查日期：105 年 10 月 17 日

項目	(1) PH 值	(2) 自由有效餘氯	(3) 總菌落數	(4) 大腸桿菌
池名				
大池	7.1	1.5	<300 CFU/ml	<1CFU/100ml
小池				
標準值	6.5-8.0	如採用加氯方法消毒應保持 0.5-3.0ppm 需測結合餘氯	在攝氏 34℃ 至 36℃ 每 環境下培養 18-24 小時後，每公撮含量(≤1CFU/100ml) 不得超過五百菌落數(≤500CFU/ml)	在攝氏 34℃ 至 36℃ 每 環境下培養 18-24 小時後，每公撮含量(≤1CFU/100ml) 不得超過五百菌落數(≤500CFU/ml)

備註：有關 貴校之水質檢驗結果為合格，請持續作好營業場所衛生自主管理及水質管理品質，並請妥善保存此表，遺失恕不補發。



清澈、乾淨、衛生的水質

課程規劃與執行：

(一) 游泳課程：

1、循序漸進
課程規劃
與執行



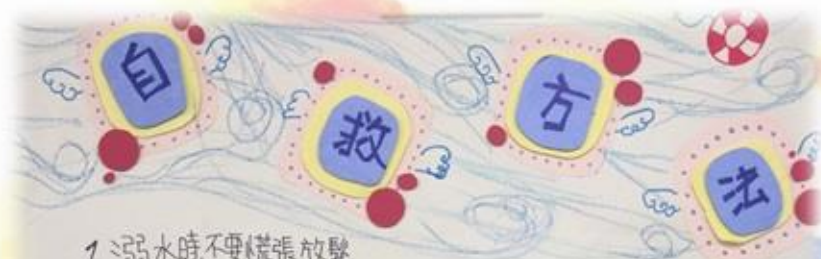
課程規劃與執行：

(一) 游泳課程：

- 2、無縫接軌的水域安全教育
- 3、因材施教的**分組協同教學**
- 4、低、中、高年段的**分散學習群**
- 5、適應體育-視障生學游泳

【總統教育獎】

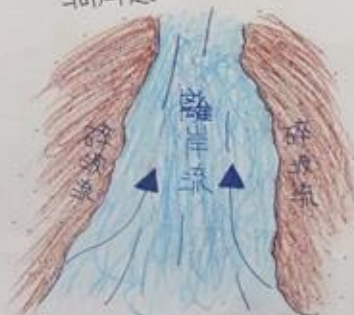
6、翻轉吧!水上救生教學



1. 溺水時不要慌張放鬆身體, 讓自己想辦法浮在水面上保持冷靜等待救援。

2. 看看身旁有沒有漂浮物, 試著去抓著看看。

3. 不要抵抗海水順著海浪漂流在45度時游回來, 否則會被岸邊的離岸流(碎波流)圈形成的旋渦沖走。



▲ 以上是離岸流的形成圖
 ♥ 溫馨小提醒: 每天氣變化多端, 請注意天氣再下水。

4. 水母漂最重要的是頭一定要往地板(下)看, 不要亂動, 不要慌張, 沒氣的時候頭抬起來吸氣, 千萬不能緊張, 不然身體會往下沉。



▲ 水母漂示意圖



1. 基本救生, 徒手救援: 手援, 延伸法(竹竿救生, 毛巾), 拋擲法(繩索, 魚雷浮漂, 繩袋直接法)

2. 水中自救: 衣服利用: 上衣(直接吹氣, 反扣法), 下褲(直接吹氣, 打水充氣, 前撲法), 抽筋自解: 足趾, 小腿, 大腿, 胃部(最不易處理), 藉物救援: 木板, 水桶, 油筒, 塑膠袋充氣物, 球類。



7、正視危險的實境課程

杜威說：「做中學」。危險無所不在，為了培養孩子的應變及危機處理能力，藉由不同的情境設計，讓孩子實際體驗操作中學會危機自救的技能。充分體現本校游泳課程秉持多元、體驗的實作精神！



7、正視危險的實境課程



8、用自救玩科展



西裝褲



牛仔褲



運動防風褲



校服褲



運動棉褲



兩件式雨衣褲

(二)融入各學習領域：

- 一、國語融入游泳教學
- 二、數學融入游泳教學
- 三、藝術與人文融入游泳教學
- 四、藝術與人文融入救生教學
- 五、綜合活動融入游泳教學

(二)融入議題：

一、性別平等議題：

了解游泳運動中，性別平等的演進、錯誤的性別刻板印象及性騷擾案例，進而學會尊重與維護自己或他人的身體自主權及防治。

二、海洋教育議題：

透過陸上救溺演練，強化救溺技巧，藉以認識海洋的特性與影響，進而維護海洋生態與環境之問題。

三、生命教育議題：

透過水上救生課程，讓學生了解生命的珍貴，培養尊重生命、熱愛生命。

(三)陸上課程教學的補足：

- 一、學游泳也可以不下水
- 二、陸上救生教學
- 三、樂活體操教室的結合



(四)提升暖身運動的游泳操：

為了讓學生有效的暖身運動，安排學生舞蹈創作，兼具體操動作與游泳技能動作的結合，讓學生樂於做操，引起學生學習動機減少抽筋的發生。

*並於校慶運動會上發表游泳操成果。

(五)水域安全教育藝文活動：



水域安全宣導
有獎徵答活動

(六)完善的評量系統：

依據教育部檢定標準
設計大里國小專用評量證書



教育部學生游泳能力分級標準 檢定合格證書

右列學生游泳分級標準經檢測通過後，由學校下列人員證明簽章後簽證。

本游泳分級檢定標準是經由教育部核定，由國立臺灣師範大學規劃之檢測標準，適用於國小以上之學生使用。

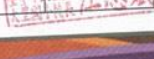
姓名：_____

性別：_____

出生日期：_____

身分證字號：_____

照片黏貼處

能力 級數	游 泳 能 力					自 救 能 力				
	第一級	第二級	第三級	第四級	第五級	第一級	第二級	第三級	第四級	第五級
分級標準										
檢測日期	102. 6. 18	102. 6. 18	104. 6. 11	104. 6. 11		102. 6. 18	102. 6. 18	103. 6. 16	104. 6. 11	
檢測地點	大里國小	大里國小	大里	大里		大里國小	大里國小	大里國小	大里	
證明人標準	檢測教師	檢測教師	檢測教師	檢測教師	檢測教師	檢測教師	檢測教師	檢測教師	檢測教師	檢測教師
										
	校 長	校 長	校 長	校 長	校 長	校 長	校 長	校 長	校 長	校 長
										

(七)以遊戲融入教學：

*出版100種游泳教學遊戲

*不斷創新遊戲



學校本位教師進修發展教師專業：

(一)人力串連-教師精進社群

(二)回歸學生學習

(三)整合教學策略

(四)提升團隊行動力

(五)型塑專業典範

(六)研發教案

(七)走在教育最前端



結合社區資源並推廣



自辦初級救生員訓練班
推廣救生

辦理水上、陸上
救生宣導



【SUP水上救生與體驗推廣活動】

【SUP水上救生與體驗推廣活動】

一、目的：強化全民游泳自救能力，宣導水域運動安全。

三、主辦單位：中華民國衝浪運動協會

四、承辦單位：臺中市大里國小

五、活動地點：臺中市大里國小游泳池

六、活動時間：

九、活動內容：

(一)什麼是SUP(Stand Up Paddle)?

(二)SUP的魅力

(三)SUP相關法規

(四)SUP器材介紹

(五)SUP安全器材

(六)SUP槳語介紹

(七)SUP哨子(最常使用的哨音訊號)

(八)SUP的安全規則

(九)SUP水上救生方法介紹及操作

十、報名方式：採當日現場報名(兩場次授課內容相同，請擇一參加)。

十一、參加人數：一場次60名學員為限。

十二、備註：參加學員請自備個人游泳用具。



SUPer---SUP

同心協力向前划

多元、豐富的課程，如魔法般地讓泳池成了小小的藍色海洋。當泳池不再只是泳池，歡樂的學習氣氛於是充塞在校園裡。

SUP 水上救生活動，讓孩子有了不同的體驗，從實際的救生與操作中，不只學會了合作的精神，更展現了本校體育課程的活潑與多元。



協辦比賽推廣游泳



普將
CHAMP
中興水世界

2017年 臺中市游泳池同業協會盃游泳錦標賽

比賽日期：106年12月10日 [星期日]

比賽地點：普將中興游泳池 (台中市北屯區山西路二段233號)

報名日期：即日起至106年12月1日下午5時止

報名辦法：請洽普將中興游泳池櫃台或至普將facebook查詢

本次比賽僅接受台中市學校單位跟台中市游泳同業協會現任會員報名，逾期不予受理。

贊助單位：

三愛泳裝 San Ai Mizuno HHL 健康快樂生活館

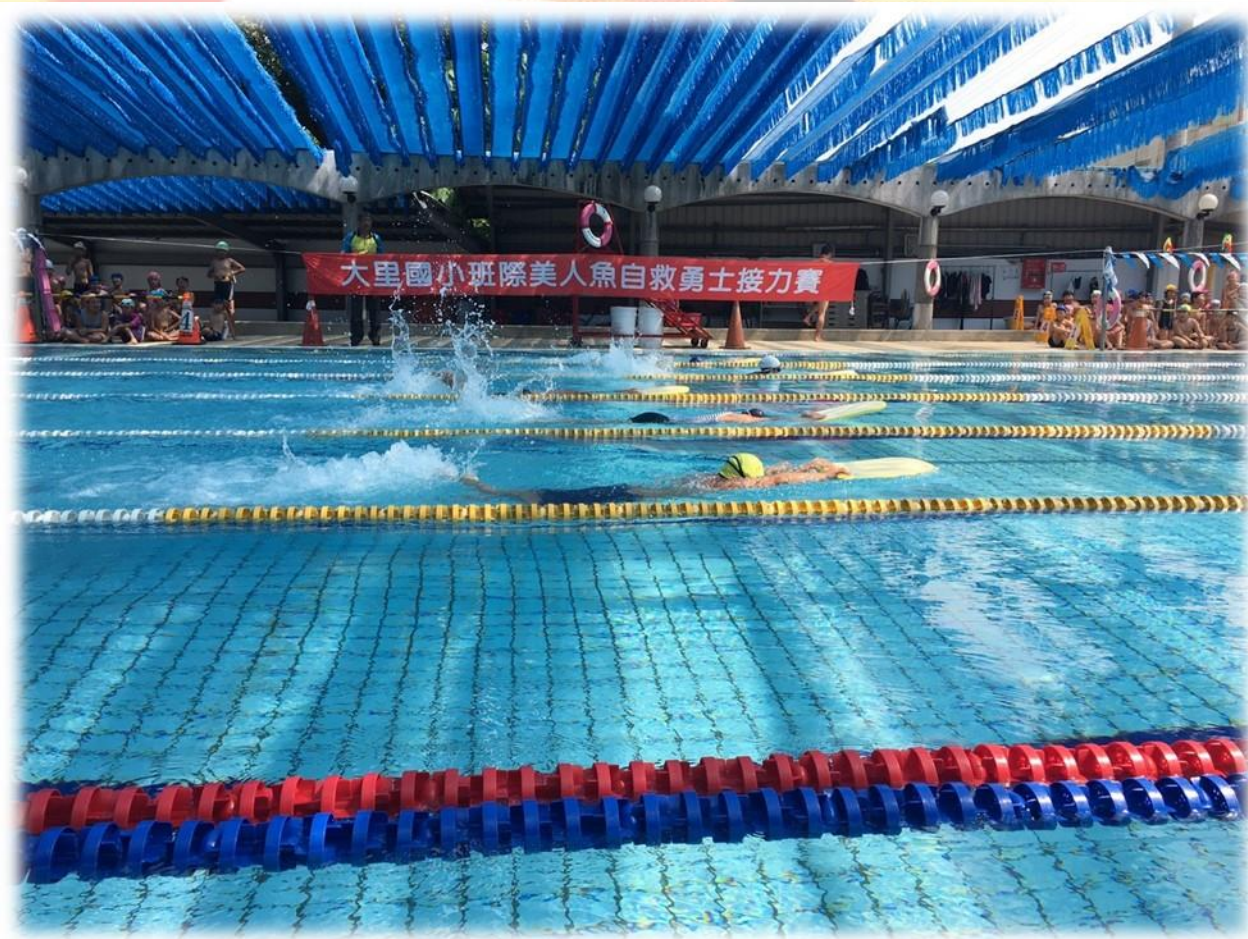
主辦單位：臺中市游泳池同業協會
指導單位：臺中市政府運動局
承辦單位：普將運動股份有限公司
協辦單位：大里國小

晨間增能、補救訓練



辦理美 **每** 人魚游泳比賽

每
個都要會游



每
個都不放棄

防溺水宣導



課程實施成果

教師方面

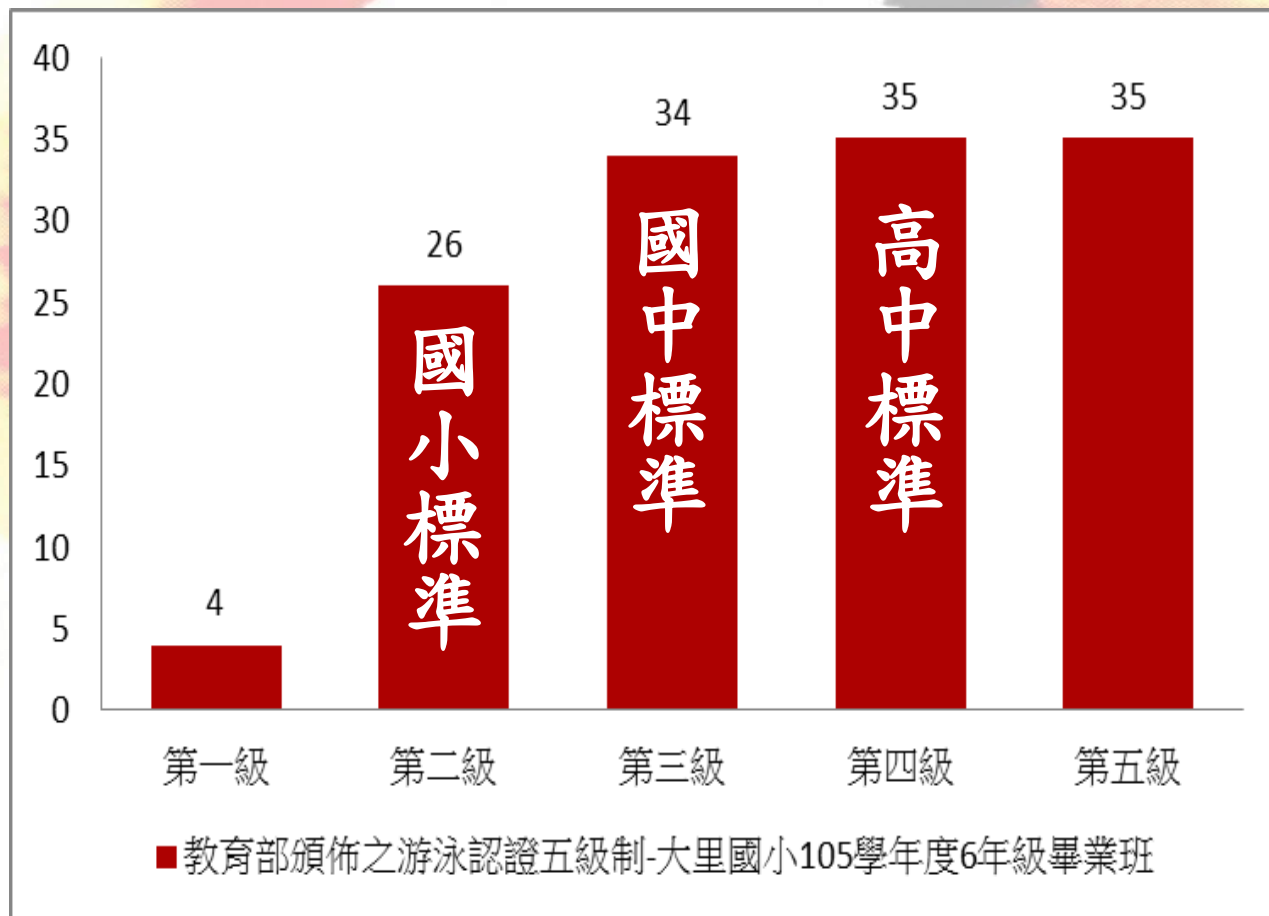


課程實施成果

學生方面

97%

依教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標（五級），該學年度參加的學生（學期間正式課程）學期末通過游泳檢定者，國小達第二級標準、國中達第三級標準、高中達第四級標準。



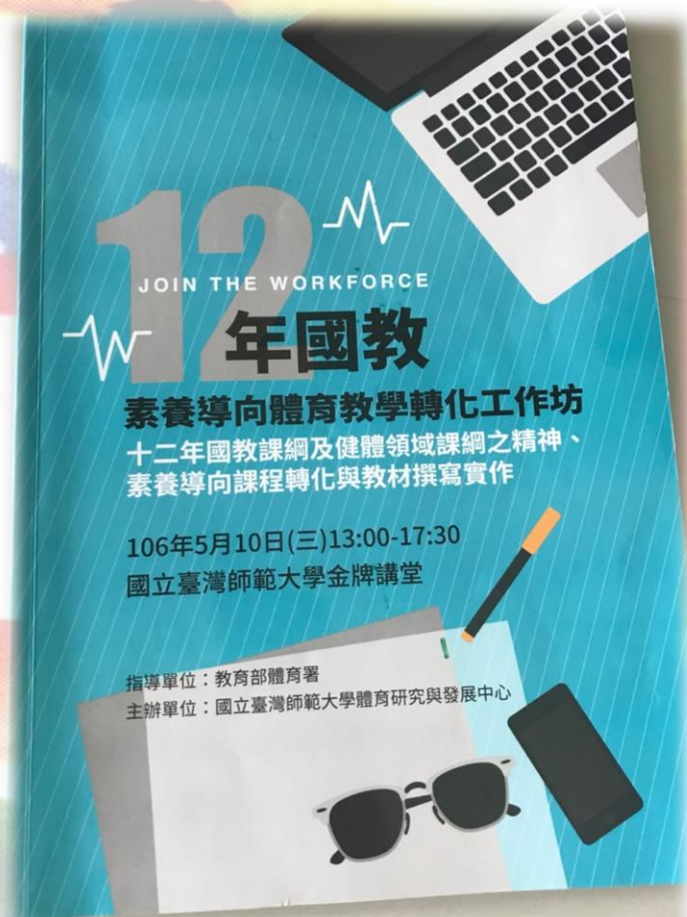
迎接新課綱我們準備好了：

(一)低年級新增的健體課程

週次	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
一	壹、小一新生活 一.我上一年級了 ◎品德教育 游泳教學-1.水中漫步	壹、健康有一套 一.健康守護神 游泳教學-1.韻律呼吸	壹、成長健康0行 一.骨骼健康有妙方 ◎品德教育 游泳教學-1.岸上臥著打水	單元一、球兒攻防戰 活動1閃躲高手 游泳教學-1.陸上右邊換氣練習I	壹、生活智慧王 一.聰明消費樂無窮 游泳教學-1.前交叉一手六腳換氣練習	壹、成長與蛻變 一.青春好樣 游泳教學-1.前交叉一手六腳直臂游
二	壹、小一新生活 一.我上一年級了 ◎品德教育 游泳教學-2.水中彈跳	壹、健康有一套 一.健康守護神 游泳教學-2.扶牆韻律呼吸	壹、成長健康行 一.骨骼健康有妙方 ◎品德教育 游泳教學-2.扶壁打水	單元一、球兒攻防戰 活動1閃躲高手 活動2排球樂 游泳教學-2.陸上右邊換氣練習II	壹、生活智慧王 一.聰明消費樂無窮 游泳教學-2.前交叉一手三腳換氣練習	壹、成長與蛻變 一.青春好樣 游泳教學-2.前交叉一手六腳曲臂游
三	壹、小一新生活 二.歡喜上學去 游泳教學-3.螃蟹走路	壹、健康有一套 一.健康守護神 游泳教學-3.雙人韻律呼吸	壹、成長健康行 二.飲食與生活 游泳教學-3.扶壁悶氣打水	單元一、球兒攻防戰 活動2排球樂 游泳教學-3.扶壁右邊換氣練習	壹、生活智慧王 二.飲食放大鏡 游泳教學-3.持浮板左手臂換氣練習	壹、成長與蛻變 二.飲食萬花筒 ◎品德教育 游泳教學-3.後交叉一手六腳直臂游
四	壹、小一新生活 二.歡喜上學去 游泳教學-4.淺水爬行	壹、健康有一套 二.愛護五官 游泳教學-4.持浮板韻律呼吸	壹、成長健康行 三.健康動起來 游泳教學-4.持浮板悶氣打水	單元二、籃球來瘋 活動1球感百分百 游泳教學-4.二人一組交替扶壁右邊換氣練習	壹、生活智慧王 二.飲食放大鏡 游泳教學-4.持浮板右手臂換氣練習	壹、成長與蛻變 三.人我之間 ◎品德教育 游泳教學-4.後交叉一手六腳曲臂游
五	壹、小一新生活 三.快樂GO! GO! GO! 游泳教學-5.水中站立洗臉	壹、健康有一套 二.愛護五官 游泳教學-5.水中韻律呼吸	貳、快樂玩遊戲 四.突破障礙 游泳教學-5.持浮板蹬牆打水	單元二、籃球來瘋 活動2絕佳默契 游泳教學-5.持浮板右邊換氣練習	貳、青春無限 三.青春紀事簿 游泳教學-5.背便當左手臂換氣練習	壹、成長與蛻變 三.人我之間 游泳教學-5.左單臂曲肘游

六	壹、小一新生活 三.快樂GO! GO! GO! 游泳教學-6.站立(坐著)跳水	壹、健康有一套 三.大家來唱跳 游泳教學-6.跳躍式水中韻律呼吸	貳、快樂玩遊戲 五.好玩的墊上遊戲 游泳教學-6.漂浮打水	單元二、籃球來瘋 活動3縱橫球場 游泳教學-6.持浮板右手右邊換氣練習	貳、青春無限 四.青春你我他 ◎品德教育 游泳教學-6.背便當右手臂換氣練習	壹、成長與蛻變 四.青春進行曲 游泳教學-6.右單臂曲肘游
七	壹、小一新生活 四.快樂玩遊戲 游泳教學-7.悶氣	壹、健康有一套 三.大家來唱跳 游泳教學-7.漂浮換氣	貳、快樂玩遊戲 六.乒乓球真有趣 游泳教學-7.接力漂浮打水	單元二、籃球來瘋 活動4急救小達人 游泳教學-7.二人交替右邊換氣練習	貳、青春無限 五.小心危險在身邊 游泳教學-7.左手臂換氣練習	壹、成長與蛻變 五.健康生活深呼吸 游泳教學-7.一手三腳曲肘游
八	壹、小一新生活 四.快樂玩遊戲 游泳教學-8.打地鼠	壹、健康有一套 四.安全有保障 游泳教學-8.大字漂	貳、快樂玩遊戲 七.踢毽樂趣多 游泳教學-8.雙手交替漂浮打水	單元三、飛躍羚羊 活動1贏在起跑點 游泳教學-8.前交叉右邊換氣練習	參、活力滿分 六.來玩飛盤 游泳教學-8.右手臂換氣練習	壹、成長與蛻變 五.健康生活深呼吸 游泳教學-8.持浮板抬頭打水練習
九	貳、健康寶貝 五.整潔寶寶 ◎品德教育 游泳教學-9.水中尋寶	貳、活力加油站 五.健康的飲食 游泳教學-9.一字漂	貳、快樂玩遊戲 七.踢毽樂趣多 游泳教學-9.雙手貼腿漂浮打水	單元三、飛躍羚羊 活動2同心協力 游泳教學-9.一手六腳前交叉換氣練習	參、活力滿分 七.我是飛毛腿 游泳教學-9.前交叉配合游	貳、身體力與美 六.青春奔跑 游泳教學-9.配合游
十	貳、健康寶貝 五.整潔寶寶 ◎品德教育 游泳教學-10.水中猜拳	貳、活力加油站 五.健康的飲食 游泳教學-10.魚兒漂	參、跑跳踢真有趣 八.迎頭趕上 游泳教學-10.蹬牆漂浮打水	單元三、飛躍羚羊 活動3跳箱樂 游泳教學-10.一手三腳前交叉換氣練習	參、活力滿分 七.我是飛毛腿 游泳教學-10.前交叉配合游15M	貳、身體力與美 七.健康有氧 游泳教學-10.配合游25公尺

(二)新課綱的學習



(三)新課綱的領羊

十二年國教國小健康與體育領域 素養導向教材教法工作坊

指導單位：教育部(師資培育與藝術教育司)

主辦單位：國立臺中教育大學體育學系

國立屏東大學國民小學師資培育聯盟健康與體育學習領域教學研究中心

協辦單位：教育部健康與體育領域中央課程與教學輔導團

臺中市健康與體育學習領域國小輔導小組

國立臺中教育大學體育室



活動時間：2017年6月17日(星期六)上午08:00-下午17:00

活動地點：國立臺中教育大學體育學系中正樓

106學年度
國民中小學九年一貫課程推動工作
課程與教學輔導組

健康與 體育學習領域

中區分區研討會 活動手冊

◆指導單位：教育部國民及學前教育署

◆承辦單位：國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系
國立清華大學體育系
國立清華大學體育室

◆活動日期：中華民國107年04月13日(五)

◆活動地點：國立清華大學南大校區
體育健康大樓409階梯教室

(四)教材的轉化



美感教育的植入：



美感教育的植入：



反思

颱風過後



教學環境的困擾

黑板樹種子肆虐



無加溫設備

106學年度台中市國民小學運動聯盟 普及化游泳競賽規則(節錄)

106學年度臺中市國民小學運動聯盟普 及化游泳競賽規程

一、依據：

- (一) 臺中市國民小學運動聯盟推動計畫。
- (二) 106學年度臺中市國民小學體育促進會年度

十、參加組別：

- (一) 國小四年級甲組(民國96年9月2日~民國97年9月1日出生)，該校設有泳池。
- (二) 國小四年級乙組(民國96年9月2日~民國97年9月1日出生)，該校未設有泳池。
- (三) 國小五年級甲組(民國95年9月2日~民國96年9月1日出生)，該校設有泳池。
- (四) 國小五年級乙組(民國95年9月2日~民國96年9月1日出生)，該校未設有泳池。

(五) 國小六年級甲組(民國94年9月2日~民國95年9月1日出生)，該校設有泳池。

(六) 國小六年級乙組(民國94年9月2日~民國95年9月1日出生)，該校未設有泳池。

(七) 參加本運動聯盟之學校，應報名一組(含)以上，每組限報一隊參賽。

(八) 各年級乙組可跨甲組參賽，甲組不可跨乙組參賽，但浮板打水組不區分甲乙組。

(九) 以班為單位，要辦理校內初賽。

以設有游泳池為分組依據
原因：使用機會高
但是：雖設有游泳池
使用機會卻沒有比較多
冬天休池

台中市公立泳池小學：頭家、新盛(室內)；大里(戶外)
雨天的無奈！(淋雨/冷/生病)

反思

改善教學環境
提升教學成效

