

嘉義縣 朴子國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	年級課程 主題名稱	游泳體育社團	課程 設計者	楊人和	總節數/學期 (上/下)	40/上學期	
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
學校 願景	知書 健康 護鄉土		與學校願景呼應之說明	一、透過探索與學習，陶冶身心快樂的成長並快樂的學習。 二、藉由實際操作與游泳技能演練及資訊科技多媒體融入教學，提高學生參與課程的積極態度與興趣，循序漸進的，逐漸培養其創新力與終身學習的運動習慣。				
總綱 核心 素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	一、認識游泳比賽規則，發展運動與保健的潛能。 二、探索並熟練各項技術動作與技能策略，處理游泳運動中各項問題。 三、在游泳活動中，積極參與、公平競爭、團隊合作、促進身心健康發展。				
教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 - 第 (4) 週	游泳教學課程、安全教育 宣導及熟悉水性	健體1a-II-2 了解促進健康生活的 方法 健體1c-II-1 認識身體活動的 動作技能 健體1d-II-1 認識動作技能概 念與動作練習的策 健體3c-II-2 透過身體活動，探 索運動潛能與表現正確的身體活 動	1.場地安 全 2.游泳運動介紹 3.運動傷害處置 及預防知識	1. 認識並遵守場地使用規則 2. 認識各種游泳不同姿式 3. 認識運動傷害及處置防護知識、 以維護自身與他人安全	1. 能說出游泳池使用規則 2. 能說出各種游泳姿態的不同 3. 能演示在日常生活中預防及處理運動傷 害的方式	1. 認識環境及注意事項 2. 暖身操 3. 分程度編班(會蹬牆漂浮 者) 4. 水母漂 5. 蹬牆漂浮 6. 韻律呼吸 7. 調整動作	自編教材	8

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第(5)週 - 第(7)週	熟悉水性、 基礎捷泳打水	健體1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法 健體1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 健體1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策 健體3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動	1. 水中環境適應 2. 團體規範 3. 健身運動 4. 基礎捷泳打水	1. 認識並熟悉水中環境適應 2. 遵守團體規範 3. 培養並落實每日健身運動的習慣 4. 基礎捷泳打水	1. 能作出水中環境適應的漂浮動作步驟 2. 能遵守團體規範及 3. 自主反覆練習能漂浮打水、能使用浮板打水 4. 能在水面下用鼻子吐氣	1. 暖身操 2. 韻律呼吸及水母漂 3. 蹬牆漂浮練習(5公尺) 4. 閉氣漂浮打水練習 5. 水中吐氣及站立 6. 閉氣浮板打水練習 7. 調整動作	自編教材	6
第(8)週 - 第(11)週	漂浮、 基礎捷泳打水、 換氣	健體1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法 健體1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 健體1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策 健體3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動	1. 水中環境適應 2. 團體規範 3. 健身運動 4. 基礎捷泳打水	1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2. 遵守團體規範 3. 培並落實每日健身運動的習慣 4. 基礎捷泳打水	1. 能作出水中環境適應的漂浮動作步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能漂浮打水、能使用浮板打水 4. 能在水面下輕鬆吐氣 能使用浮板打水及換氣	1. 暖身操 2. 連續韻律呼吸10次 3. 蹬牆漂浮練習(6公尺) 4. 閉氣漂浮打水練習 5. 水中吐氣及站立 6. 浮板打水練習及換氣 7. 調整動作	自編教材	8
第(12)週 - 第(15)週	漂浮、 基礎捷泳打水、 換氣	健體1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法 健體1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 健體1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策 健體3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3. 健身運動 4. 基礎捷泳打水及換氣	1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2. 遵守團體規範 3. 培並落實每日健身運動的習慣 4. 運動的習慣 5. 基礎捷泳打水	1. 能作出水中環境適應的漂浮動作步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能漂浮打水、能使用 4. 浮板打水 5. 能在水面下輕鬆吐氣 6. 能使用浮板打水及換氣 7. 能蹬牆出發、漂浮打水	1. 暖身操及水母漂 2. 扶牆韻律呼吸10公尺 3. 蹬牆出發練習(6公尺)與觀摩 4. 水中吐氣及站立 5. 浮板打水及換氣聯合動作練習 6. 蹬牆出發、漂浮打水練習 7. 調整動作	自編教材	8
第(16)週 - 第(19)週	漂浮、 基礎捷泳打水、 換氣及資 訊融入教學	健體1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法 健體1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 健體1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策 健體3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 捷泳基本技能 3. 團體規範 4. 健身運動	1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2. 遵守團體規範 3. 落實每日健身運動的習慣。 4. 基礎捷泳打水及換氣	1. 能作出水中環境適應的漂浮動作及水中自救基本步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能漂浮打水、能使用浮板打水 4. 能在水面下輕鬆吐氣 能使用浮板打水及換氣 5. 能蹬牆出發、漂浮打水	1. 暖身操及水母漂 2. 扶牆韻律呼吸12公尺 3. 蹬牆出發練習(大於6公尺)與觀摩 4. 浮板打水及換氣聯合動作練習 5. 及換氣聯合動作練習 6. 吐氣轉身仰漂 7. 打水 8. 打水換氣 9. 教學示範資訊融入教學	自編教材 &YOUTUBE 游泳教學運用	8

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (20) 週	測驗和水中趣味遊戲	健體1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法 健體1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動 作技能 健體1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念 與動作練習的策 健體3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探 索運動潛能與表現正確的身體活 動	1. 水中環境適 應及自救能力 培養 2. 捷泳基本 技能 3. 團體規範 4. 健身運動	1. 認識並熟悉水中環境適應及自救 能力培養 2. 遵守團體規範 3. 培並落實每日健身運動的習慣。 4. 基礎捷泳打水及換氣	1. 會水中環境適應及自救的動作步 驟 2. 能學會游泳基本技巧 3. 能遵守團體規範	1. 操 2. 抬頭打水換氣 12 公尺 3. 漂 4. 自由式 5. 打水 6. 打水換氣 7. 動作 8. 趣味遊戲	自編教材	2

教材來源 選用教材 ( ) 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)

本主題是  
否融入資  
訊科技教  
學內容  
無 融入資訊科技教學內容  
有 融入資訊科技教學內容 共( 1 )節 (以連結資訊科技議題為主)

特教需求  
學生課程  
調整

【三、四年級】

※身心障礙類學生：無 有 學習障礙(6)人；智能障礙(1)人，共7人。

※資賦優異學生：無 有

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 課程內容不須調整。
2. 簡化游泳技巧指導語並個別示範游泳姿勢，以利吸收理解。
3. 鼓勵學生多練習，增進游泳技巧。

特教老師姓名：王贊喻、黃慧華  
普教老師姓名：楊人和

嘉義縣 朴子國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	年級課程 主題名稱	游泳體育社團	課程 設計者	楊人和	總節數/學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	知書 健康 護鄉土		與學校願景呼應 之說明	一、 透過探索與學習，陶冶身心快樂的成長並快樂的學習。 二、 藉由實際操作與游泳技能演練及資訊科技多媒體融入教學，提高學生參與課程的積極態度與興趣，循序漸進的，逐漸培養其創新力與終身學習的運動習慣。			
總綱 核心 素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並 <b>認識</b> 個人特質， <b>發展</b> 生命潛能。 E-A2 具備 <b>探索</b> 問題的思考能力，並透過體驗實踐處 <b>理</b> 日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動， 並與團 隊成員合作之素養。		課程 目標	一、 <b>認識</b> 游泳比賽規則， <b>發展</b> 運動與保健的潛能。 二、 <b>探索</b> 並熟練各項技術動作與技能策略， <b>處理</b> 游泳運動力中各項問題。 三、 在游泳活動中，積極參與、公平競爭、團隊合作、促進身心健康發展。			

學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 - 第 (4) 週	漂浮、基礎捷泳打水、換氣 <small>資訊融入教學</small>	健體 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法 健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策 健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 捷泳基本技能 3. 團體規範 4. 健身運動 5. 水中協調性	1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2. 遵守團體規範 3. 培並落實每日健身運動的習慣。 4. 水母漂及仰漂 5. 基礎捷泳	1. 能作出水中環境適應的漂浮動作及水中自救基本步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能漂浮打水、能使用浮板打水 4. 能在水面下輕鬆吐氣 5. 能使用浮板打水及換氣 6. 能蹬牆出發、漂浮打水	1. 暖身操 2. 水母漂及仰漂 3. 扶牆韻律呼吸 15 公尺 4. 蹬牆出發及打水聯合動作 5. 浮板打水及換氣聯合動作練習 6. 漂浮打水及換氣聯合動作練習 7. 水中吐氣轉身仰漂 8. 仰式打水 9. 扶牆打水換氣 10. 調整動作	自編教材	8

學 進 度	單 元 名 稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第(5)週 - 第(8)週	水中自救 ☞ 基礎捷泳	健體 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法 健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策 健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 捷泳基本技能 3. 團體規範 4. 健身運動 5. 水中協調性	1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2 遵守團體規範 3 培並落實每日健身運動的習慣。 4 基礎捷泳技能	1. 能作出水中環境適應的漂浮動作及水中自救基本步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能蹬牆出發、打水及站立 4. 能仰式打水 5. 能扶牆打水換氣	1. 暖身操 2. 水母漂連續換氣 3 次及仰漂 3. 扶牆韻律呼吸 20 公尺 4. 浮板打水及換氣聯合動作練習 5. 閉氣打水及換氣聯合動作練習 6. 6 蹬牆出發、打水及站立 7. 水中吐氣轉身仰漂 8. 仰式打水 9. 扶牆打水換氣 10. 調整動作	自編教材	8
第(9)週 - 第(12)週	水中自救 ☞ 基礎捷泳	健體 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法 健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策 健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 捷泳基本技能 3. 團體規範 4. 健身運動	1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2 遵守團體規範 3 培並落實每日健身運動的習慣。 基礎捷泳技能	1. 能作出水中環境適應的漂浮動作及水中自救基本步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能蹬牆出發、打水及站立 4. 能仰式打水 能扶牆打水換氣	1. 暖身操 2. 水母漂連續換氣 5 次及仰漂 3. 扶牆韻律呼吸 25 公尺 4. 閉氣打水 5. 扶牆打水(站立) 6. 扶牆打水換氣 7. 浮板打水 8. 浮板換氣 9. 調整動作	自編教材	8
第(13)週 - 第(16)週	水中自救 ☞ 基礎捷泳 ☞ 資訊融入教學	健體 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法 健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策 健體 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 捷泳基本技能 3. 團體規範 4. 健身運動 5. 水中協調性	1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2 遵守團體規範 3 培並落實每日健身運動的習慣。 基礎捷泳技能	1. 能作出水中環境適應的漂浮動作及水中自救基本步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能蹬牆出發、打水及站立 4. 能仰式打水 5. 能用浮板打水換氣 6. 能做捷泳聯合動作	1. 暖身操 2. 仰漂 3. 韻律呼吸 10 公尺 4. 板打水 5. 浮板換氣 6. 扶牆捷泳划手(陸上) 7. 捷泳手部練習(陸上) 8. 捷泳打水練習 9. 捷泳手部及換氣練習 10. 捷泳聯合動作 11. 捷泳教學示範資訊融入教學 12. 調整動作		8

學 進 度	單 元 名 稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (17) 週 - 第 (20) 週	測驗 水中 趣味 遊戲	健體 1a-II-2 了解促進 健康生活的 方法 健體 1c-II-1 認識身體 活動的動作 技能 健體 1d-II-1 認識動作 技能概念與 動作練習的 策 健體 3c-II-2 透過身 體活動，探 索運動潛能 與表現正確 的身體活動	1. 水中環境適應 及自救能力培 養 2. 捷泳基本技 能 3. 團體規範 4. 健身運動 水中 協調性	1. 認識並熟悉 水中環境適 應及自救能 力培養 2. 遵守團體 規範 3. 培並落實 每日健身運 動的習慣。 基礎捷泳技 能	1. 能學會水 中環境適應 及自救的動 作步驟 2. 能學會捷 泳基本技巧 能遵守團體 規範	1. 暖身操 2. 仰漂 3. 韻律呼 吸 12 公尺 4. 捷泳練 習及調整動 作 5. 捷泳測 驗 6. 水中趣 味遊戲	自編教材	8

教材來源 選用教材 ( ) 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)

本主題是否  
融入資訊科  
技教學內容 無 融入資訊科技教學內容  
有 融入資訊科技教學內容 共( 1 )節 (以連結資訊科技議題為主)

特教需求學  
生課程調整

【三、四年級】

※身心障礙類學生：無 有 學習障礙(6)人；智能障礙(1)人，共7人。

※資賦優異學生：無 有

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 課程內容不須調整。
2. 簡化游泳技巧指導語並個別示範游泳姿勢，以利吸收理解。
3. 鼓勵學生多練習，增進游泳技巧。

特教老師姓名：王贊喻、黃慧華

普教老師姓名：楊人和