

三、嘉義縣水上國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	游泳社團	課程 設計者	許立信	總節數/學期	42/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 <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <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	活力 溫馨 卓越 健康成長 人文美學 國際視野		與學校願景 呼應之說明	1. 游泳增加抵抗力、提高肺活量、讓身心健康成長。 2. 游泳競賽勝不驕敗不餒，培養運動家精神。 3. 遴選優秀選手代表學校參加全國賽，增進國際視野。			
總綱 核心素養	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。 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。 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。		課程目標	1、從游泳團隊體驗學習的喜悅，增益自我價值感。 2、從小就養成瞭解與欣賞游泳運動的美，並積極參與體育運動。 3、從從游泳團隊追求卓越，尊重多元差異，培養團隊合作為校爭光。			

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(3)週	自由式入門	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 泳池規範。 2. 運動前後熱身。 3. 自救能力。 4. 自由式入門。	1. 能夠遵守游泳池的規範。 2. 知悉運動前後熱身伸展的重要性。 3. 能學會水母漂/韻律呼吸。 4. 學會自由式入門動作。	1. 遵守泳池裡的規則和注意事項。 2. 完成游泳前後熱身伸展動作。 3. 能完成水母漂 20 秒(可換氣)/站立韻律呼吸連續 10 次的換氣動作。 4. 完成出自由式打水聯合划手換氣游泳 15 公尺(有輔具)。	1. 說明游泳池的規則與注意事項。 2. 游泳前後的熱身伸展動作。 3. 示範水母漂/站立韻律呼吸動作。 4. 示範手持輔具，以自由式 6 拍打水技巧聯合轉頭換氣完成基礎動作。 (說明 6 拍法的原理:以雙腳每上下各壓拍水三次(左右腳共六次)) 5. 示範自由式划手技巧: 腿部持續打水動作，手部向前伸直後往大腿方向後推水，手部再由水面上還原。 6. 示範自由式游泳。	教學椅、浮板	6
第(4)週 第(6)週	自由式基礎	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1. 雙腳夾浮球。 2. 自由式基礎。 3. 蹬牆漂浮。	1. 了解雙腳夾浮球，可平衡肢體提升換氣成功的機率。 2. 熟練自由式打水聯合划手換氣技巧。 3. 知悉蹬牆漂浮要領。	1. 完成雙腳夾浮球聯合左右划手各一次換氣。 2. 完成自由式打水聯合划手換氣動作，且前進 25 公尺(無輔具)。 3. 完成蹬牆漂浮動作。	1. 示範雙腳夾浮球，左右划手各 1 次換氣。 (划手技巧:移臂入水、抱水、推水) 2. 引導 6 拍打水划手換氣自由式 25 公尺。 3. 示範蹬牆漂浮 全身放鬆雙手前平舉，手扶持邊，雙腳屈膝，腳底撐於池壁，出發時頭先平放水面，雙手輕放離開池邊，腳底往池壁輕蹬，挺腰，身體維持平面。	教學椅、浮板	6
第(7)週 第(10)週	自由式進階	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	1. 自由式進階。 2. 自由式聯合。 3. 跳水規則。	1. 熟練自由式跳水/蹬牆水中蝶腰動作技巧。 2. 運用自由式入門/基礎/進階動作聯合，完成指定距離。 3. 知悉自由式跳水動作後於 15 公尺內出水。	1. 完成自由式跳水三步驟/蹬牆水中蝶腰 5 公尺。 2. 完成自由式跳水後於水中蝶腰出水，並以自由式完成 25 公尺 5 趟(無輔具)。 3. 做出自由式跳水動作後，於 15 公尺內出水。	1. 示範自由式跳水三步驟(準備、出發、入水)。 2. 影片示範蹬牆水中蝶腰 5 公尺。 蝶腰技巧:是全身動作的樞紐，由手臂動作開始，帶動上身，經過蝶腰，再傳達這慣性上下擺動到臀部及下肢 3. 示範跳水後於水中蝶腰出水，並以自由式 6 拍法完成指定距離。 4. 說明自由式在跳水出發後，可以在水裡做潛泳，但距離不得超過 15 公尺。	教學椅、浮板、浮條、手機	8
第(11)週 第(14)週	仰式入門	健體 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	1. 自救能力。 2. 仰式入門。 3. 仰式聯合。	1. 學會仰漂於水面。 2. 學會仰式入門動作。 3. 運用手持輔具以仰式聯合動作完成指定距離。	1. 完成仰漂水面 15 秒 2. 完成仰式打水(有輔具)。 3. 完成仰式打水聯合划手換氣，且前進 25 公尺(有輔具)。	1. 示範仰漂水面(無輔具) 2. 示範手抱輔具仰式 6 拍打水。 3. 示範仰式 6 拍打水聯合划手換氣，且仰式前進 25 公尺(有輔具)。 仰式技巧 (1)與自由式相似，只是把身體翻過來，但不用轉頭換氣，腳踝放鬆雙腿向上踢時用力，需感覺腳背有踢到水，膝蓋和腳趾勿踢出水面，向下踢放鬆。 (2)划水路線如倒過來之 S 型，推划水完成時有向下壓推之動作。 (3)呼吸時，下顎微收，一手划水時吸氣，另一手划水時吐氣。 (4)手腳配合以六拍式踢水配左右各划水一次。 (5)提臂時，宜手臂提到胸前，以帶動全身用力。	教學椅、浮板	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(15)週 第(18)週	仰式基礎	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	1. 仰式基礎。 2. 水中蝶腰。 3. 仰式跳水。	1. 熟練仰式打水聯合划手換氣技巧。 2. 了解仰式水中蝶腰的要領。 3. 學會仰式跳水動作。	1. 做出仰式打水聯合換氣動作，且前進 25 公尺(無輔具)。 2. 做出仰式水中蝶腰 5 公尺。 3. 做出仰式跳水三步驟。	1. 示範仰式 6 拍打水聯合換氣動作。 2. 示範仰式水中蝶腰。 3. 示範仰式前進 25 公尺(無輔具)。 4. 示範仰式跳水(準備、出發、入水)。 仰式跳水技巧: 兩臂屈肘上拉身體，低頭團身，兩膝稍展開，把臀部體拉出水，當膝、踝關節達適宜角度時蹬壁起跳，身體伸展，挺胸、頭後仰夾於兩臂間，身體成反弓形入水。	教學椅、浮板	8
第(19)週 第(21)週	仰式進階	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 仰式聯合。 2. 跳水規則。	1. 運用仰式入門/基礎/進階動作聯合，完成指定距離。 2. 知悉仰式跳水動作後於 15 公尺內出水。	1. 完成仰式跳水後於水中蝶腰出水，並完成 25 公尺 5 趟(無輔具)。 2. 做出仰式跳水動作後，頭部於 15 公尺處出水。	1. 觀賞影片連續動作的技巧。 2. 示範仰式跳水後於水中蝶腰出水，並以仰式 6 拍法完成指定距離。 3. 說明仰式在跳水出發後，可以在水裡做仰潛，但頭部應在 15 公尺處露出水面。	教學椅、浮板、手機	6
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材						
本主題是否融入資訊科技教學內容		<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)						
特教需求學生課程調整		<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(3)人、學習障礙(11)人、聽覺障礙(1)人、情緒障礙(2)人，共 17 人。</p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-一般智能資優優異(2)人</p> <p>1. 身心障礙學生能參與普通班的學習，但需要較多的協助，請簡化學習內容並減少學習的數量。 2. 身心障礙學生雖然在學業表現上比不上同儕，但是他們的做事能力還不錯，希望任課老師可以給予機會，讓身心障礙學生協助同學做事情，或是協助老師跑腿等，給他們表現的舞台。</p>						
		<p>特教老師姓名：黃見同</p> <p>普教老師姓名：許立信</p>						

三、嘉義縣水上國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	游泳社團	課程 設計者	許立信	總節數/學期	40/下學期
符合 彈性課程 類型	<p><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 需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>第二類 <input checked="" type="checkbox"/>社團課程 <input type="checkbox"/>技藝課程</p> <p><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</p> <p><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</p>						
學校願景	<p>活力 溫馨 卓越 健康成長 人文美學 國際視野</p>		與學校願景 呼應之說明	<p>1. 游泳增加抵抗力、提高肺活量、讓身心健康成長。 2. 游泳競賽勝不驕敗不餒，培養運動家精神。 3. 遴選優秀選手代表學校參加全國賽，增進國際視野。</p>			
總綱 核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		課程目標	<p>1、從游泳團隊體驗學習的喜悅，增益自我價值感。 2、從小就養成瞭解與欣賞游泳運動的美，並積極參與體育運動。 3、從從游泳團隊追求卓越，尊重多元差異，培養團隊合作為校爭光。</p>			

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(3)週	蛙式入門	健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。	1. 自救能力。 2. 蛙式入門。 3. 蛙手換氣訓練。	1. 學會水母漂的自救能力。 2. 了解手持輔具能幫助蛙式踢水動作的穩定熟練。 3. 熟練蛙式划手聯合換氣動作。	1. 完成水母漂 30 秒(可換氣)。 2. 能正確做出蛙式踢水,且能前進 25 公尺(有輔具)。 3. 做出水中站立蛙式划手聯合換氣動作,連續 20 次。	1. 複習水母漂。 2. 示範蛙腳正確踢水動作。 蛙腳技巧: 腳部的動作是兩腿略分,向前屈膝,腳跟與腳掌平行,後蹬,收腿,讓身體向前划行。 3. 示範站立水中蛙式划手聯合換氣技巧: 雙手向前伸後,向外張划一圈回到胸前,再恢復前伸動作。在手划到靠近胸前之時,抬頭出水面以嘴吸口氣,再潛入水中。 4. 示範蛙式踢水 25 公尺。	教學椅、浮板	6
第(4)週 第(6)週	蛙式基礎	健體 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	1. 蛙式聯合。 2. 蛙式游泳。	1. 熟練蛙式踢水聯合划手換氣動作。 2. 學會蛙式入門/基礎聯合動作,完成指定距離。	1. 能正確做出蛙式踢水聯合划手換氣動作。 2. 完成蛙式游泳 25 公尺(無輔具)。	1. 觀賞完整蛙式動作影片。 2. 示範蛙式踢水聯合划手換氣動作。 3. 示範蛙式游泳 25 公尺(無輔具)。	教學椅、浮板、手機	6
第(7)週 第(10)週	蛙式進階	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 蛙式進階。 2. 蛙式聯合。 3. 跳水規則。	1. 熟練蛙式跳水後於水中潛泳動作技巧。 2. 運用蛙式入門/基礎/進階動作聯合,完成指定距離。 3. 知悉蛙式跳水動作後於 15 公尺內出水。	1. 完成蛙式跳水三步驟/蛙式潛泳 5 公尺。 2. 完成蛙式跳水聯合潛泳動作,以蛙式完成 25 公尺(無輔具)。 3. 做出蛙式跳水動作後,需在 15 公尺內出水	1. 觀賞影片比較蛙式跳水技巧。 2. 示範蛙式跳水(準備、出發、入水) 3. 水中示範蛙式跳水後潛泳動作順序。 蛙式跳水潛泳技巧: 水中蛙泳臂腿聯合動作是以划臂一次、蹬腿夾水一次與全身伸直放鬆漂浮。 4. 示範蛙式跳水後水中潛泳出水,並以蛙式完成游泳 25 公尺。 5. 說明蛙式跳水出發後潛泳的規則,出水距離不得超過 15 公尺。	教學椅、手機	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(11)週 第(14)週	蝶式入門	健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。	1. 自救能力。 2. 蝶式入門。 3. 蝶式划手。 4. 蝶式換氣。	1. 學會仰漂的自救能力。 2. 了解手持輔具能幫助蝶式踢水動作的穩定熟練。 3. 熟練蝶式划手技巧。 4. 了解蝶式踢水聯合划手換氣的要領。	1. 完成仰漂 30 秒(可助划) 2. 能手持輔具正確做出蝶式踢水,且前進 25 公尺(有輔具)。 3. 學會水中站立完成蝶式划手訓練,連續 20 次。 4. 學會蝶式踢水聯合划手換氣連續動作。	1. 複習仰漂。 2. 示範蝶式踢水動作。 腿部動作: 雙腿併在一起,然後使力往下踢,臀部因而被提起,而跟著臀部壓下時,雙腿則慢慢往上抽去準備下一次下踢。 3. 示範蝶式踢水 25 公尺(有輔具)。 4. 示範蝶式划手技巧。 蝶手技巧: (1)入水:雙手由頭頂前方劃出弧形抱水至胸口 (2)划手:雙手再推水至大腿兩側,推水至大腿後 (3)出水:由肩膀、上臂及手踭帶動,抽起手臂離開水面 (4)回手:繼而放鬆手臂以順滑的弧形把雙臂揮回前方準備入水 5. 示範蝶式踢水聯合划手換氣連續動作。 腰部動作:此動作為連貫性動作,由手臂動作開始,帶動上身,經過蝶腰上下擺動,傳達到臀部及下肢。	教學椅、浮板	8
第(15)週 第(18)週	蝶式基礎	健體 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	1. 蝶式基礎。 2. 蝶式游泳。	1. 熟練蝶式踢水聯合划手換氣的動作。 2. 理解蝶式游泳 25 公尺技巧。	1. 能正確做出蝶式踢水聯合划手換氣動作。 2. 學會蝶式游泳 25 公尺(無輔具)。	1. 影片複習蝶式踢水聯合划手換氣連續動作。 2. 示範蝶式踢水聯合划手換氣連續動作。 3. 蝶式游泳 25 公尺。	教學椅、浮板、手機	6

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(19)週 第(20)週	蝶式進階	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 蝶式進階。 2. 蝶式聯合。 3. 跳水規則。	1. 熟練蝶式跳水後於水中潛泳動作技巧。 2. 運用蝶式入門/基礎/進階動作聯合，完成指定距離。 3. 知悉蝶式跳水動作後於 15 公尺內出水。	1. 完成蝶式跳水三步驟/蝶式潛泳 5 公尺。 2. 完成蝶式跳水聯合潛泳動作，以蝶式完成 25 公尺(無輔具)。 3. 做出蝶式跳水動作後，需在 15 公尺內出水	1. 觀賞影片比較蝶式跳水技巧。 2. 示範蝶式跳水(準備、出發、入水) 3. 水中示範蝶式潛泳動作順序。 4. 示範蝶式跳水後水中潛泳出水，並以蝶式完成游泳 25 公尺。 5. 說明蝶式跳水出發後潛泳的規則，出水距離不得超過 15 公尺。	教學椅、手機	6

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)
特教需求學生課程調整	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(3)人、學習障礙(11)人、聽覺障礙(1)人、情緒障礙(2)人，共 17 人。</p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-一般智能資優優異(2)人</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1. 身心障礙學生能參與普通班的學習，但需要較多的協助，請簡化學習內容並減少學習的數量。</p> <p>2. 身心障礙學生雖然在學業表現上比不上同儕，但是他們的做事能力還不錯，希望任課老師可以給予機會，讓身心障礙學生協助同學做事情，或是協助老師跑腿等，給他們表現的舞台。</p>
	<p>特教老師姓名：黃見同</p> <p>普教老師姓名：許立信</p>