

嘉義縣北美國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	四年級	年級課程 主題名稱	親水樂無窮、游泳小健將	課程 設計者	邵政忠	總節數/學期 (上/下)	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(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	品格、健康、國際、科技、美感、在地	與學校願景呼 應之說明	1. 本課程以游泳教學為主，讓學生學習游泳技能與能增強健康體位觀念。 2. 培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度。 3. 健康快樂學習、生活教育養成。				
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 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	1. 能結合游泳教學，訓練學生自救能力。 2. 透過課程，認識水域安全知識，在生活中能判別水域安全與否，遵守水域活動的相關規定，培養良好的公民意識。 3. 透過課程活動，與同學互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。				

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 (2) 週	泳池 安全 教育	健康與體育 1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 1c-III-1 了解運動技能要素和 基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和 道德規範。	1. 遵守上課各項規則。 2. 注意游泳池環境安全。	1. 能了解水中運動技能的要素和 要領。 2. 能比較自己或他人水中運動技 能的正確性。 3. 能表現水中基本運動精神和道 德規範。	1. 能認識游泳池的環境。 2. 能做到在泳池中需要注意的安 全事項。	1. 泳池安全注意事項。 2. 事前準備水中活動用具:浮板 3. 教師先複習戲水活動的注意事 項，引起學生動機。	備用蛙鏡及 泳帽。 浮板。	4

<p>第 (3) 週 - 第 (6) 週</p>	<p>如魚 得水</p>	<p>健康與體育 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p>	<p>1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出正確換氣動作。</p>	<p>1. 能流暢地操作基礎游泳技能。 2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 能具有自我反省的能力與修正促進健康的行動</p>	<p>1. 能握浮板打水前進，不換氣10公尺。 2. 捷式徒手游泳不換氣前進10公尺。</p>	<p>1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣</p>	<p>備用蛙鏡及泳帽。 浮板。</p>	<p>8</p>
<p>第 (7) 週 - 第 (9) 週</p>	<p>如魚 得水</p>	<p>健康與體育 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p>	<p>1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出捷式正確換氣動作。 4. 水母漂換氣</p>	<p>1. 能流暢地操作基礎游泳技能。 2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 能具有自我反省的能力與修正促進健康的行動</p>	<p>1. 能握浮板打水前進，不換氣10公尺。 2. 捷式徒手游泳可做到換氣2次以上，前進10 公尺。 3. 能做到水母漂 20秒，每 5 秒換氣一次。</p>	<p>1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習</p>	<p>備用蛙鏡及泳帽。 浮板。</p>	<p>6</p>
<p>第 (10) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>如魚 得水</p>	<p>健康與體育 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p>	<p>1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出捷式正確換氣動作。 4. 水母漂換氣</p>	<p>1. 能流暢地操作基礎游泳技能。 2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 能具有自我反省的能力與修正促進健康的行動</p>	<p>1. 能握浮板打水前進，不換氣10公尺。 2. 捷式徒手游泳可做到換氣2次以上，前進10 公尺。 3. 能做到水母漂 20秒，每 5 秒換氣一次。</p>	<p>1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習</p>	<p>備用蛙鏡及泳帽。 浮板。</p>	<p>6</p>

<p>第 (13) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>水中 蛟龍</p>	<p>健康與體育 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p>	<p>1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出捷式正確換氣動作。 4. 水母漂換氣 5. 仰漂練習</p>	<p>1. 能流暢地操作基礎游泳技能。 2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 能從團體中自我反省與修正促進健康的行動</p>	<p>1. 捷式徒手游泳可做到換氣3次以上，前進20公尺。 3. 能做到水母漂 60秒，每 10 秒換氣一次。 4. 能做到抓浮板以仰式踢腳打水前進 20公尺(含轉身)。</p>	<p>1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7) 仰漂練習</p>	<p>備用蛙鏡及泳帽。 浮板。</p>	<p>6</p>
<p>第 (16) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>水中 蛟龍</p>	<p>健康與體育 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p>	<p>1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出捷式正確換氣動作。 4. 水母漂換氣 5. 仰漂練習</p>	<p>1. 能流暢地操作基礎游泳技能。 2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 能從團體中自我反省與修正促進健康的行動</p>	<p>1. 捷式徒手游泳可做到換氣3次以上，前進20公尺。 3. 能做到水母漂 60秒，每 10 秒換氣一次。 4. 能做到抓浮板以仰式踢腳打水前進 20公尺(含轉身)。</p>	<p>1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7) 仰漂練習</p>	<p>備用蛙鏡及泳帽。 浮板。</p>	<p>6</p>

第 (19) 週 - 第 (21) 週	游泳 認證	健康與體育 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15 秒。	1. 水母漂練習 2. 仰漂練習 3. 游泳能力測驗	1. 能了解水域活動的多樣性 2. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。	1. 能通過水母漂連續換氣 60 秒。 2. 能通過仰漂15 秒。 3. 能通過捷式換氣3次以上，前進20公尺。	練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)水母漂練習 (4)仰漂練習 (5)游泳能力測驗	備用蛙鏡及 泳帽。 浮板。	6
---------------------------------------	----------	--	----------------------------------	--	--	---	---------------------	---

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 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	<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	※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 課程不需調整 2. 特教老師姓名： 普教老師姓名：邵政忠							
------------	--	--	--	--	--	--	--	--

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。

嘉義縣北美國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4)

年級	四年級	年級課程主題名稱	親水樂無窮、游泳小健將	課程設計者	邵政忠	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	品格、健康、國際、科技、美感、在地	與學校願景呼應之說明	1. 本課程以游泳教學為主，讓學生學習游泳技能與能增強健康體位觀念。 2. 培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度。 3. 健康快樂學習、生活教育養成。				
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 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	1. 能結合游泳教學，訓練學生自救能力。 2. 透過課程，認識水域安全知識，在生活中能判別水域安全與否，遵守水域活動的相關規定，培養良好的公民意識。 3. 透過課程活動，與同學互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。				

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	泳池安全教育	健康與體育 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 遵守上課各項規則。 2. 注意游泳池環境安全。	1. 能辨認游泳池的環境。 2. 能說出在泳池中需要注意的安全事項。	1. 能認識游泳池的環境。 2. 能做到在泳池中需要注意的安全事項。	1. 泳池安全注意事項。 2. 事前準備水中活動用具:浮板 3. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。	備用蛙鏡及泳帽。浮板。	8

<p>第 (5) 週 - 第 (8) 週</p>	<p>水中 蛟龍</p>	<p>健康與體育 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出捷式正確換氣動作。 4. 水母漂換氣 5. 仰漂練習</p>	<p>1. 能了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。 2. 能流暢地操作原地韻律呼吸技能。 3. 能表現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調能力。 4. 能具有水中自救生基本知能，學習游泳基本識。 5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。</p>	<p>1. 能做到仰漂握浮板打水前進20公尺。 2. 能做到捷式徒手游泳換氣3次以上、前進 20 公尺以上。 3. 能做到水母漂 60秒，每 10 秒換氣一次。</p>	<p>1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7)仰漂練習</p>	<p>備用蛙鏡及泳帽。 浮板。</p>	<p>8</p>
<p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>水中 蛟龍</p>	<p>健康與體育 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出捷式正確換氣動作。 4. 水母漂換氣 5. 仰漂練習</p>	<p>1. 能了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。 2. 能流暢地操作原地韻律呼吸技能。 3. 能展現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調能力。 4. 能具有水中自救生基本知能，學習游泳基本識。 5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。</p>	<p>1. 能做到仰漂握浮板打水前進20公尺。 2. 能做到捷式徒手游泳換氣3次以上、前進 20 公尺以上。 3. 能做到水母漂 60秒，每 10 秒換氣一次。</p>	<p>1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7)仰漂練習</p>	<p>備用蛙鏡及泳帽。 浮板。</p>	<p>8</p>

<p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>水中 蛟龍</p>	<p>健康與體育 1b-III-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的 重要性。 1b-III-2 認識健康技能 和 生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動 精神和道德規範。 3d-III-1 應用學 習策略，提高運 動技能學習效 能。</p>	<p>1. 打水時 腳能伸 直不彎 曲。 2. 能做出 正確打 水動 作。 3. 能做出 捷式正 確換氣 動作。 4. 水母漂 換氣 5. 仰漂練 習</p>	<p>1. 能了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。 2. 能流暢地操作原地韻律呼吸技能。 3. 能展現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調能力。 4. 能具有水中自救生基本知能，學習游泳基本識。 5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。</p>	<p>1. 能做到仰漂握浮板打水前進25公尺。 2. 能做到捷式徒手游泳換氣3次以上、前進 25 公尺以上。 3. 能做到水母漂 60 秒，每 10 秒換氣一次。</p>	<p>1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7) 仰漂練習</p>	<p>備用蛙鏡及 泳帽。 浮板。</p>	<p>8</p>
<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>游泳 認證</p>	<p>健康與體育 2c-III-3 表現積極參與、 接受挑戰的學習態度。 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。</p>	<p>1. 水母漂練習 2. 仰漂練習 3. 游泳能力測驗 4. 游泳接力競賽</p>	<p>1. 能流暢地操作基礎健划手推水技能。 2. 能展現穩定的漂浮打水與划手控制和協調能力。 3. 能比較與檢視個人的長距離划手運動技能表現。</p>	<p>1. 能做到仰漂握浮板打水前進25公尺。 2. 能做到捷式徒手游泳換氣3次以上、前進 25 公尺以上。 3. 能做到水母漂 60秒，每 10 秒換氣一次。</p>	<p>練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)水母漂練習 (4)仰漂練習 (5)游泳能力測驗</p>	<p>備用蛙鏡及 泳帽。 浮板。</p>	<p>8</p>
<p>教材來源</p>	<p><input type="checkbox"/>選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>							
<p>本主題是否 融入資訊科技 教學內容</p>	<p><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)</p>							
<p>特教需求學生 課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 課程不需調整 2. 特教老師姓名： 普教老師姓名：邵政忠</p>							