

嘉義縣 大林 國小 109 學年度彈性學習課程(校訂課程)教學內容規劃表

|          |  |            |  |          |   |
|----------|--|------------|--|----------|---|
| 年級       | 一年級  | 課程設計者      | 陳名揚  | 學期/教學總節數 | <input checked="" type="checkbox"/> 第一學期 <input type="checkbox"/> 第二學期 共 40 節 |
| 年級課程主題名稱 | 社團-游泳  | 符合校訂課程類型   | <input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類 |          |   |
| 學校願景     | 健康---健康的成長<br>快樂---快樂的學習<br>積極---積極的態度<br>創新---創新的思考   | 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。<br>二、藉由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。                                       |          |   |
| 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。<br>E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗黃實踐處理日常生活問題。<br>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<br>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<br>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         | 教學重點<br>(教學活動)                        | 連結領域 | 學習表現   | 自編學習內容                                  | 教學目標<br>(學習目標)   | 評量方式  | 教學資源 | 節數 |
|---------------|--------------|---------------------------------------|------|--|---|--|---|------|----|
| 第(1)週 - 第(3)週 | 游泳教學課程及全教育宣導 | 1. 泳池安全注意事項<br>2. 游泳課程注意事務<br>3. 泳姿解說 | 健體   | 1d- I -1 描述動作技能基本常識<br>1a- I -2 認識健康的生活習慣。<br>1c- I -2 認識基本的運動常識 | 1. 場地安全<br>2. 游泳運動介紹<br>3. 運動傷害、處置及預防知識 | 1. 識識並遵守場地使用規則<br>2. 識識各種游泳不同姿式<br>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<br>2. 能說出各種游泳姿態的不同<br>3. 能演示在日生活中預防及處理運動傷害的方式 | 影片   | 6  |

|                                       |      |  |    |  |  |   |                                    |    |   |
|---------------------------------------|------|--|----|--|--|---|------------------------------------|----|---|
| 第<br>(4)<br>週<br>-<br>第<br>(6)<br>週   | 熟悉水性 | 1. 暖身操<br>2. 水中步行<br>3. 熟悉水性<br>4. 悶氣                          | 健體 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 | 1. 水中環境適應<br>2. 團體規範<br>3. 健身運動        | 1. 認識並熟悉水中環境適應<br>2. 遵守團體規範<br>3. 培養並落實每日健身運動的習慣        | 1. 能作出水中環境適應的動作步驟<br>2. 能遵守團體規範    | 影片 | 6 |
| 第<br>(7)<br>週<br>-<br>第<br>(9)<br>週   | 熟悉水性 | 1. 暖身操<br>2. 熟悉水性<br>3. 悶氣練習(5秒)<br>4. 輔助水母漂                   | 健體 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 | 1. 水中環境適應及自救能力培養<br>2. 團體規範<br>3. 健身運動 | 1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養<br>2. 遵守團體規範<br>3. 培養並落實每日健身運動的習慣 | 1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟<br>2. 能遵守團體規範 | 影片 | 6 |
| 第<br>(10)<br>週<br>-<br>第<br>(12)<br>週 | 水中站立 | 1. 暖身操<br>2. 悶氣練習(5至10秒)<br>3. 水母漂練習<br>4. 輔助水中站立              | 健體 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 | 1. 水中環境適應及自救能力培養<br>2. 團體規範<br>3. 健身運動 | 1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養<br>2. 遵守團體規範<br>3. 培養並落實每日健身運動的習慣 | 1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟<br>2. 能遵守團體規範 | 影片 | 6 |
| 第<br>(13)<br>週<br>-<br>第<br>(15)<br>週 | 漂浮   | 1. 暖身操<br>2. 水母漂練習(5至10秒)<br>3. 輔助一字漂浮<br>4. 輔助蹬牆漂浮<br>5. 水中站立 | 健體 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 | 1. 水中環境適應及自救能力培養<br>2. 團體規範<br>3. 健身運動 | 1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養<br>2. 遵守團體規範<br>3. 培養並落實每日健身運動的習慣 | 1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟<br>2. 能遵守團體規範 | 影片 | 6 |
| 第<br>(16)<br>週                        | 漂浮   | 1. 暖身操<br>2. 水母漂練習<br>3. 蹬牆漂浮練習<br>4. 韻律呼吸<br>5. 輔助仰漂          | 健體 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-I-1 應用基本                | 1. 水中環境適應及自救能力培養<br>2. 團體規範<br>3. 健身運動 | 1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養<br>2. 遵守團體規範<br>3. 培養並落實每日健身運     | 1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟<br>2. 能遵守團體   | 影片 | 6 |

|                                  |    |  |    |   |  |  |  |    |   |
|----------------------------------|----|--|----|---|--|--|--|----|---|
| 第<br>(18)<br>週                   |    |  |    | 動作常識,處理練習<br>或遊戲問題。   |  | 動的習慣   | 規範   |    |   |
| 第<br>(19)<br>-<br>第<br>(20)<br>週 | 測驗 | 1. 水中行走 15 公尺<br>2. 閉氣 10 秒<br>3. 韻律呼吸 15 下<br>4. 水中拾物<br>5. 扶牆漂浮<br>6. 蹬牆漂浮   | 健體 | 3c-I-2 表現安全<br>的身體活動行為。<br>3d-I-1 應用基本<br>動作常識,處理練習<br>或遊戲問題。 | 1. 水中環境適應<br>及自救能力培養<br>2. 團體規範<br>3. 健身運動 | 1. 認識並熟悉水中環境<br>適應及自救能力培<br>養<br>2. 遵守團體規範<br>3. 培並落實每日健身運<br>動的習慣 | 1. 能作出水中<br>環境適應及自<br>救的動作步驟<br>2. 能遵守團體<br>規<br>範 | 影片 | 4 |
| 教材來源                             |    | <input type="checkbox"/> 選用教科書 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材  |    |   |  |  |  |    |   |
| 本主題是否融入資<br>訊科技教學內容              |    | <input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容<br><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<br>課程調整                   |    | ※身心障礙類學生: <input checked="" type="checkbox"/> 無<br><input type="checkbox"/> 有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、(自行填入類型/人數)<br>※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/> 無<br><input type="checkbox"/> 有-(自行填入類型/人數,如一般智能資優優異 2 人)<br>※課程調整建議(特教老師填寫):<br>1.<br>2.<br><br>特教老師簽名:<br>普教老師簽名: |    |   |  |  |  |    |   |

嘉義縣 大林 國小 109 學年度彈性學習課程(校訂課程)教學內容規劃表

|              |   |           |                    |  |   |
|--------------|---|-----------|--------------------|--|---|
| 年級           | 一 年級  | 課程<br>設計者 | 陳名揚                | 學期/教學總節數   | <input type="checkbox"/> 第一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 第二學期 共 40 節 |
| 年級<br>課程主題名稱 | 社團-游泳   |           | 符合校訂<br>課程類型       | <input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類 |   |
| 學校<br>願景     | 健康---健康的成長<br>快樂---快樂的學習<br>積極---積極的態度<br>創新---創新的思考  |           | 與學校願<br>景呼應之<br>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。<br>二、藉由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。                                       |   |
| 核心<br>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。<br>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。<br>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<br>目標           | 一、認識游泳比賽規則，發展運動與保健的潛能<br>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<br>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 | 教學重點<br>(教學活動)  | 連結<br>領域 | 學習表現   | 自編學習內容   | 教學目標<br>(學習目標)   | 評量方式  | 教學資源 | 節數 |
|---------------|------|---|----------|--|--|--|---|------|----|
| 第(1)週 - 第(3)週 | 漂浮   | 1. 暖身操<br>2. 韻律呼吸<br>3. 蹬牆漂浮練習(3公尺)<br>3. 漂浮打水<br>4. 輔助仰漂練習 | 健體       | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1. 水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的動作技巧練習<br>3. 團體規範<br>4. 健身運動 | 1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的各種動作技巧<br>3. 遵守團體規範<br>4. 培並落實每日健身運動的習慣 | 1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟<br>2. 能作出游泳運動的各種動作技巧<br>3. 能遵守團體規範 | 影片   | 6  |
| 第(4)週 - 第(6)週 | 漂浮   | 1. 暖身操<br>2. 韻律呼吸(十次)<br>2. 漂浮打水練習(5公尺)<br>4. 仰漂練習          | 健體       | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1. 水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的動作技巧練習<br>3. 團體規範<br>4. 健身運動 | 1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的各種動作技巧<br>3. 遵守團體規範<br>4. 培並落實每日健身運動的習慣 | 1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟<br>2. 能作出游泳運動的各種動作技巧<br>3. 能遵守團體規範 | 影片   | 6  |
| 第(7)週 - 第(9)週 | 漂浮   | 1. 暖身操<br>2. 韻律呼吸<br>3. 漂浮打水練習(8公尺)<br>4. 仰漂練習              | 健體       | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1. 水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的動作技巧練習<br>3. 團體規範<br>4. 健身運動 | 1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的各種動作技巧<br>3. 遵守團體規範<br>4. 培並落實每日健身運動的習慣 | 1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟<br>2. 能作出游泳運動的各種動作技巧<br>3. 能遵守團體規範 | 影片   | 6  |
| 第(10)週 -      | 漂浮   | 1. 暖身操<br>2. 韻律呼吸<br>3. 漂浮打水練習(8公尺)<br>4. 悶氣自由式練習           | 健體       | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。3c-I-2 表現安全的身體活動行為。                               | 1. 水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的動作技巧練習                       | 1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的各種動作技巧                                  | 1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟<br>2. 能作出游泳運                       | 影片   | 6  |

|                                  |          |   |    |  |  |  |   |    |   |
|----------------------------------|----------|---|----|--|--|--|---|----|---|
| 第<br>(12)<br>週                   |          | 5. 仰式打水   |    | 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。   | 3. 團體規範<br>4. 健身運動                                       | 3. 遵守團體規範<br>4. 培並落實每日健身運動的習慣  | 動的各種動作技巧<br>3. 能遵守團體規範                                  |    |   |
| 第<br>(13)<br>-<br>第<br>(15)<br>週 | 水中<br>遊戲 | 1. 暖身操<br>2. 水中尋寶<br>3. 水中傳球練習<br>4. 水中行走接力   | 健體 | 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。3c- I -2 表現安全的身體活動行為。<br>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1. 水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的動作技巧練習<br>3. 團體規範<br>4. 健身運動 | 1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的各種動作技巧<br>3. 遵守團體規範<br>4. 培並落實每日健身運動的習慣 | 1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟<br>2. 能作出游泳運動的各種動作技巧<br>3. 能遵守團體規範 | 影片 | 6 |
| 第<br>(16)<br>-<br>第<br>(18)<br>週 | 基礎<br>打水 | 1. 暖身操<br>2. 岸上打水分解動作講解練習<br>3. 坐姿打水練習<br>4. 臥姿打水練習<br>5. 扶牆打水練習                                  | 健體 | 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。3c- I -2 表現安全的身體活動行為。<br>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1. 水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的動作技巧練習<br>3. 團體規範<br>4. 健身運動 | 1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的各種動作技巧<br>3. 遵守團體規範<br>4. 培並落實每日健身運動的習慣 | 1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟<br>2. 能作出游泳運動的各種動作技巧<br>3. 能遵守團體規範 | 影片 | 6 |
| 第<br>(19)<br>-<br>第<br>(20)<br>週 | 測驗       | 1. 暖身操<br>2. 水中行走 15 公尺<br>3. 閉氣 10 秒<br>4. 韻律呼吸 15 下<br>5. 水中拾物<br>6. 扶牆漂浮<br>7. 蹬牆漂浮<br>8. 扶牆打水 | 健體 | 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。3c- I -2 表現安全的身體活動行為。<br>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1. 水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的動作技巧練習<br>3. 團體規範<br>4. 健身運動 | 1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養<br>2. 游泳運動的各種動作技巧<br>3. 遵守團體規範<br>4. 培並落實每日健身運動的習慣 | 1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟<br>2. 能作出游泳運動的各種動作技巧<br>3. 能遵守團體規範 | 影片 | 4 |
| 教材來源                             |          | <input type="checkbox"/> 選用教科書 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材                       |    |  |  |  |   |    |   |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>本主題是否<br/>融入資訊科<br/>技教學內容</b> | <input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容<br><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)   |
| <b>特教需求學<br/>生<br/>課程調整</b>      | ※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無<br><input type="checkbox"/> 有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、(自行填入類型/人數)<br>※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無<br><input type="checkbox"/> 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)<br>※課程調整建議(特教老師填寫)：<br>1.<br>2.<br><br>特教老師簽名：<br>普教老師簽名： |