

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	二 年級	課程設計者	陳名揚	學期教學總節數	■第一學期 □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	□第一類 <b>V</b> 第二類 □第三類 □第四類					
學校 願景	健康---健康的成長 快樂---快樂的學習 積極---積極的態度 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。 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。					
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，並透過體驗黃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					
進度	單元名稱	教學重點 (教學活動)	連結 領域	學習表現	自編學習內容	教學目標 (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、安全教育 宣導及熟悉水性	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	健體	1d- I -1 描述動作 技能基本常識 1a- I -2 認識健康 的生活習慣。 1c- I -2 認識基本 的運動常識	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. 識識並遵守場地 使用規則 2. 識識各種游泳不 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	影片	6

第 (4) 週 - 第 (6) 週	熟悉水性、 基礎打水	1. 暖身操 2. 韻律呼吸 3. 蹬牆漂浮練習(3公尺) 3. 漂浮打水練習 4. 輔助仰漂	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。 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 2. 團體規範 3. 健身運動	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	1. 能作出水中環境適應的動作步驟 2. 能遵守團體規範	影片	6
第 (7) 週 - 第 (10) 週	熟悉水性、 基礎打水	1. 暖身操 2. 韻律呼吸(十次) 3. 漂浮打水練習(5公尺) 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。 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 2. 團體規範 3. 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	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能遵守團體規範	影片	8
第 (11) 週 - 第 (14) 週	熟悉水性、 基礎打水	1. 暖身操 2. 韻律呼吸 3. 漂浮打水練習(8公尺) 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。 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 2. 團體規範 3. 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	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能遵守團體規範	影片	8
第 (15) 週 - 第 (18) 週	熟悉水性、 基礎打水	1. 暖身操 2. 韻律呼吸 3. 漂浮打水練習(8公尺) 4. 悶氣自由式練習 5. 仰式打水練習	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。 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 2. 團體規範 3. 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	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能遵守團體規範	影片	8
第 (19)	測驗	1. 漂浮打水 10 公尺 2. 悶氣自由式 3 仰式打水	健體	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範	1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟	影片	4



嘉義縣 大林 國小 108 學年度彈性學習課程(校訂課程)教學內容規劃表

年級	二 年級	課程 設計者	陳名揚	學期教學總節數	□第一學期 ■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	□第一類 V 第二類 □第三類 □第四類					
學校 願景	健康---健康的成長 快樂---快樂的學習 積極---積極的態度 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。 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。 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。 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					
教學 進度	單元名稱	教學重點 (教學活動)	連結 領域	學習表現	自編學習內容	教學目標 (學習目標)	評量方式	教學 資源	節 數
第 (1) 週 - 第 (4)	熟悉水性、 基礎打水	1. 暖身操 2. 韻律呼吸 3. 漂浮打水練習(8公尺) 4. 悶氣自由式練習 5. 仰式打水練習	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。 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 2. 游泳運動的動作技巧練習 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. 游泳運動的各種動作技巧 3. 遵守團體規範 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 2. 能作出游泳運動的各種動作技巧 3. 能遵守團體規範	影 片	8

週									
第(5)週 - 第(8)週	熟悉水性、基礎打水	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身操</li> <li>2. 韻律呼吸</li> <li>3. 漂浮打水練習(8公尺)</li> <li>4. 悶氣自由式練習(8公尺)</li> <li>5. 自由式換氣練習</li> <li>6. 仰式打水練習</li> </ol>	健體	<p>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。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水中環境適應及自救能力培養</li> <li>2. 游泳運動的動作技巧練習</li> <li>3. 團體規範</li> <li>4. 健身運動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養</li> <li>2. 游泳運動的各種動作技巧</li> <li>3. 遵守團體規範</li> <li>4. 培並落實每日健身運動的習慣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟</li> <li>2. 能作出游泳運動的各種動作技巧</li> <li>3. 能遵守團體規範</li> </ol>	影片	8
第(9)週 - 第(12)週	熟悉水性、基礎打水	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身操</li> <li>2. 韻律呼吸</li> <li>3. 漂浮打水練習(10公尺)</li> <li>4. 悶氣自由式練習(10公尺)</li> <li>5. 自由式換氣練習</li> <li>6. 仰式打水練習</li> </ol>	健體	<p>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。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水中環境適應及自救能力培養</li> <li>2. 游泳運動的動作技巧練習</li> <li>3. 團體規範</li> <li>4. 健身運動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養</li> <li>2. 游泳運動的各種動作技巧</li> <li>3. 遵守團體規範</li> <li>4. 培並落實每日健身運動的習慣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟</li> <li>2. 能作出游泳運動的各種動作技巧</li> <li>3. 能遵守團體規範</li> </ol>	影片	8
第(13)週 - 第(16)週	熟悉水性、基礎打水	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身操</li> <li>2. 韻律呼吸</li> <li>3. 漂浮打水練習</li> <li>4. 悶氣自由式練習</li> <li>5. 自由式換氣練習</li> <li>6. 仰式打水練習</li> </ol>	健體	<p>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。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水中環境適應及自救能力培養</li> <li>2. 游泳運動的動作技巧練習</li> <li>3. 團體規範</li> <li>4. 健身運動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養</li> <li>2. 游泳運動的各種動作技巧</li> <li>3. 遵守團體規範</li> <li>4. 培並落實每日健身運動的習慣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟</li> <li>2. 能作出游泳運動的各種動作技巧</li> <li>3. 能遵守團體規範</li> </ol>	影片	8
第(17)週 - 第(20)週	熟悉水性、基礎打水測驗	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身操</li> <li>2. 水中尋寶</li> <li>3. 水中傳球練習</li> <li>4. 水中行走接力</li> </ol>	健體	<p>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。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水中環境適應及自救能力培養</li> <li>2. 游泳運動的動作技巧練習</li> <li>3. 團體規範</li> <li>4. 健身運動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養</li> <li>2. 游泳運動的各種動作技巧</li> <li>3. 遵守團體規範</li> <li>4. 培並落實每日健身運動的習慣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟</li> <li>2. 能作出游泳運動的各種動作技巧</li> <li>3. 能遵守團體規範</li> </ol>	影片	8

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(0)人、學習障礙(1)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習歷程:請在教學時，多由教師先提供舊經驗與範例的連結，再將教材以小份量呈現進行教學，最後特別注意學生的個別練習是否有效率。</li> <li>2. 學習內容:大多數教學內容均可依照教師所編制內容進行，除非學生在學習上有極大困難，方考慮進行減量、簡化、分解、替代。</li> <li>3. 學習環境:請安排較為友善的同學坐在學習障礙學生身旁，並適時提供適當協助。</li> <li>4. 學習評量:有鑑於學習障礙學生在書寫與輸出上通常具有困難，請讓其完成較為簡易的題目部分。並在評量時，由書寫改由讓其口頭評量。</li> </ol> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：</p>