

嘉義縣大林國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	3 年級	課程 設計者	江忠哲	教學總節數 /學期(上/下)	<input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 (40)節
年級 課程主題名稱	3 年級 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 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	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	游泳教學課程、安全教育及熟水性	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 7. 調整動作	健體	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策 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. 能演示在日常生活預防及處理運動傷害的方式	自編教材	6
第(5)週 - 第(7)週	熟水性、基礎打水	1. 暖身操 2. 韻律呼吸及水母漂 3. 蹬牆漂浮練習(5公尺) 3. 閉氣漂浮打水練習 4. 水中吐氣及站立 5. 閉氣浮板打水練習 6. 調整動作	健體	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策 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. 能在水面下用鼻子吐氣	自編教材	6
第(8)週 - 第(11)週	漂、基礎捷泳打水、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	健體	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策	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 5. 能使用浮板打水及	自編教材	8

				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			換氣		
第(12)週 - 第(15)週	漂浮、基礎打水、換氣	<ol style="list-style-type: none"> 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 	健體	<ol style="list-style-type: none"> 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 5. 能使用浮板打水及換氣 6. 能蹬牆出發、漂浮打水 	自編教材	8
第(16)週 - 第(19)週	漂浮、基礎打水、換氣及資訊融入教學	<ol style="list-style-type: none"> 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. 打水及換氣聯合動作練習 6. 水中吐氣轉身仰漂 7. 仰式打水 8. 扶牆打水換氣 9. 游泳教學示範資訊融入教學 10. 調整動作 	健體	<ol style="list-style-type: none"> 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	自編教材 & YOUTUBE 游泳教學運用	8
第(20)週 - 第(21)週	測驗 & 水中趣味遊戲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身操 2. 浮板抬頭打水換氣12公尺 3. 水母漂 4. 閉氣自由式 5. 仰式打水 6. 扶牆打水換氣 7. 調整動作 8. 水中趣味遊戲 	健體	<ol style="list-style-type: none"> 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能學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 	自編教材	4

			作練習的策 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					
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <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 type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input checked="" type="checkbox"/> 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	※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. 2.							
	特教老師簽名： 普教老師簽名：							

嘉義縣大林國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-下學期

年級	3 年級	課程 設計者	江忠哲	教學總節數 /學期(上/下)	<input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 (40)節
年級 課程主題名稱	3 年級 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 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	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	漂浮、基礎打水、換氣及資訊融入教學	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	健體	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技 能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動 作練習的策 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	自編教材	8
第(5)週 - 第(8)週	水中自救及基礎捷泳	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. 蹬牆出發、打水及站 立 8. 水中吐氣轉身仰漂 9. 仰式打水 10. 扶牆打水換氣 11. 調整動作	健體	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技 能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動 作練習的策 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	自編教材	8
第(9)週 - 第(12)週	水中自救及基礎捷泳	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	健體	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技 能 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動 作練習的策	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	自編教材	8

特教需求

學生課程

調整

※身心障礙類學生：無 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：無 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.

2.

特教老師簽名：

普教老師簽名：