

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	4 年級	課程 設計者	江忠哲	教學總節數 /學期(上/下)	■上學期 □下學期 (40)節
年級 課程主題名稱	4 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	游泳教學課程、全育導熟水性	1. 暖身操 2. 仰漂 3. 韻律呼吸 10 公尺 4. 板打水 5. 浮板換氣 6. 扶牆捷泳划手 (陸上) 7. 捷泳手部練習 (陸上) 8. 捷泳打水練習 9. 捷泳手部及換氣練習 10. 捷泳聯合動作	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. 場地安 全 2. 水中環 境適應及 自救能力 培養 3. 捷泳基 本技能 4. 團體規 範 5. 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. 能用浮板打水換氣 6. 能做捷泳聯合動作	自編教材	6
第(5)週 - 第(7)週	熟悉水性、基礎捷泳手腳配合	1. 持浮板打水 2. 蹬牆漂浮打水 3. 手部動作教學 4. 手腳配合 5. 換氣教學 6. 手腳與換氣配合 7. 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	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. 能蹬牆出發、打水及 站立 2. 能仰式打水 3. 能用浮板打水換氣 4. 能做捷泳聯合動作	自編教材	6
第(8)週 - 第(11)週	漂、浮、基礎捷泳換氣	1. 手部動作教學 2. 手腳配合 3. 換氣教學 4. 手腳與換氣配合 5. 重心轉移 6. 水中吐氣轉身仰漂 7. 仰式打水	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	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	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. 能蹬牆出發、打水及 站立 2. 能仰式打水 3. 能用浮板打水換氣 4. 能做捷泳聯合動作	自編教材	8

		8. 調整動作		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	範 4. 健身運動	4. 基礎捷泳技能			
第(12)週 - 第(15)週	漂、浮、基礎捷泳及換氣	1. 手部動作教學 2. 手腳配合 3. 換氣教學 4. 手腳與換氣配合 5. 重心轉移 6. 仰式打水 7. 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	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. 能蹬牆出發、打水及站立 2. 能仰式打水 3. 能用浮板打水換氣 4. 捷泳能運用重心轉移 5. 能做捷泳聯合動作	自編教材	8
第(16)週 - 第(19)週	漂、浮、基礎捷泳及換氣	1. 手部動作教學 2. 手腳配合 3. 換氣教學 4. 手腳與換氣配合 5. 重心轉移	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	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. 能蹬牆出發、打水及站立 2. 能仰式打水 3. 能用浮板打水換氣 4. 捷泳能運用重心轉移 5. 能做捷泳聯合動作	自編教材	8
第(20)週 - 第(21)週	測驗 & 水中趣味遊戲	1. 水母標 2. 仰漂 3. 捷泳 4. 仰式打水 5. 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	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 捷泳基	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	1. 能學會水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能學會捷泳基本技巧 3. 能遵守團體規範	自編教材	4

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	4 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	4 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、基礎泳打水、換氣&資訊融入教學	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身運動 2. 浮板捷式打水 3. 浮板捷式划手 4. 浮板換氣 5. 手部動作教學 6. 手腳配合 7. 換氣教學 8. 手腳與換氣配合 9. 重心轉移 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 	<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. 基礎捷泳技能 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能蹬牆出發 2. 能用浮板打水換氣 3. 捷泳能運用重心轉 移 4. 能做捷泳聯合動作 	自編教材	8
第(5)週 - 第(8)週	水中自救&基礎捷泳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 捷泳手部動作教學 2. 捷泳手腳配合 3. 捷泳換氣教學 4. 捷泳手腳與換氣配合 5. 重心轉移 6. 調整動作 	健體	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<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 5. 水中協 調性 	<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. 基礎捷泳技能 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能蹬牆出發 2. 能用浮板打水換氣 3. 捷泳能運用重心轉 移 4. 能做捷泳聯合動作 	自編教材	8
第(9)週 - 第	水中自救&基礎捷泳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 捷泳手腳配合 2. 捷泳換氣教學 3. 捷泳手腳與換氣配合 4. 重心轉移 5. 仰式打水 6. 捷泳基礎轉身 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 	<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 	<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. 基礎捷泳技能 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能蹬牆出發 2. 能用浮板打水換氣 3. 捷泳能運用重心轉 移 4. 能做捷泳聯合動作 5. 能做捷泳基礎轉身 6. 仰式打水 	自編教材	8

學內容	<p>■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)</p>
<p>特教需求</p> <p>學生課程</p> <p>調整</p>	<p>※身心障礙類學生：■無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：■無 <input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：</p>