

嘉義縣水上國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	五、六年級	年級課程主題名稱	游泳社團	課程設計者	鄭宜城	總節數/學期(上/下)	40/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 <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						
學校願景	活力 溫馨 卓越 健康成長 人文美學 國際視野	與學校願景呼應之說明	1. 游泳增加抵抗力、提高肺活量、讓身心健康成長。 2. 游泳競賽勝不驕敗不餒，培養運動家精神。 3. 遴選優秀選手代表學校參加全國賽，挑戰自我，追求卓越。				
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-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 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、從游泳團隊體驗學習的喜悅，增益自我價值感。 二、體驗與感受游泳運動爆發的力與美，並積極參與體育運動。 三、透過游泳培訓過程，追求卓越，學習尊重多元差異，樂於分享進步的秘訣，培養團隊合作，為校爭光。			

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)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 - 第 (2) 週	自由 式 入門	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. 可以在泳池整隊集合。 2. 可以在泳池裡適應水深。 3. 學會打水划手配合。 4. 可以游泳 15 公尺。	1. 遵守游泳池的規範。 2. 韻律呼吸適應泳池。 3. 自由式的動作技巧。	1. 能知道並做出在泳池裡的基本規範。 2. 在水深 1.35 公尺能夠連續 10 次以韻律呼吸的方式做正確的換氣動作。 3. 能做出自由式要領。 4. 完成游泳 15 公尺。	1. 說明游泳池的規則與注意事項。 2. 使用正確的進入泳池的方式(從岸邊背向入水)。 3. 自由式技巧: 腿部持續打水動作, 手部伸直向大腿方向後推, 再由水面上還原。 4. 示範自由式游泳。	教學椅、浮板	4
第 (3) 週 - 第 (6) 週	自由 式 基礎	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1. 打水 6 拍法換氣。 2. 夾浮球划手兩下換氣。 3. 手腳可配合拍子自由式 25 公尺。	1. 了解打水 6 拍法換氣效率高。 2. 了解夾浮球划手兩次換氣效率高。 3. 知道手腳配合 6 拍子自由式 25 公尺。	1. 能打水 6 拍法換氣。 2. 能夾浮球划手兩次換氣。 3. 可以手腳配合 6 拍子自由式 25 公尺。	1. 說明 6 拍法的原理: 以雙腳每上下各壓拍水三次 (左右腳共六次) 2. 示範夾浮球左右划手個 1 下換氣。 划手技巧: 移臂入水、抱水、推水 3. 引導 6 拍打水划手換氣自由式 25 公尺。	教學椅、浮板	8
第 (7) 週 - 第 (10) 週	自由 式 進階	3d-III-1 應用學習策略, 提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐, 解決練習或比賽的問	1. 自由式跳水 5 公尺。 2. 水中蝶腰 5 公尺。 3. 跳水 5 公尺蝶腰 5 公尺出水, 自由式 6 拍完成 25 公尺 5 趟。	1. 了解自由式跳水 5 公尺可以增加泳速。 2. 了解鄧牆水中蝶腰 5 公尺可以增加泳速。 3. 知道跳水 5 公尺蝶腰 5 公尺出水, 自由式 6 拍可以增加泳速	1. 可以自由式跳水 5 公尺。 2. 可以鄧牆水中蝶腰 5 公尺。 3. 可以跳水 5 公尺蝶腰 5 公尺出水, 自由式 6 拍完成 25	1. 站立岸邊向前浮條處, 面對池向前跳入水中, 前進 5 公尺。 2. 影片示範鄧牆水中蝶腰 5 公尺。 蝶腰技巧: 是全身動作的樞紐, 由手臂動	教學椅、浮板、浮條、手機	8

		<p>題。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>		完成 25 公尺 5 趟。	公尺 5 趟。	<p>作開始，帶動上身，經過蝶腰，再傳達這慣性上下擺動到臀部及下肢</p> <p>3. 示範跳水 5 公尺蝶腰 5 公尺出水，自由式 6 拍完成 25 公尺 5 趟。</p>		
<p>第 (11) 週 - 第 (14) 週</p>	仰式入門	<p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>1. 抱浮板仰式 6 拍打水。</p> <p>2. 6 拍打水加划手。</p> <p>3. 仰式前進 25 公尺。</p>	<p>1. 了解抱浮板仰式 6 拍打水。</p> <p>2. 6 拍打水加划手。</p> <p>3. 仰式前進 25 公尺。</p>	<p>1. 能抱浮板仰式 6 拍打水。</p> <p>2. 做出 6 拍打水划手。</p> <p>3. 可仰式前進 25 公尺。</p>	<p>1. 示範抱浮板仰式 6 拍打水。</p> <p>2. 示範 6 拍打水加划手。</p> <p>3. 仰式前進 25 公尺。仰式技巧</p> <p>(1)腿部動作要領與捷泳相似，只是把身體翻過來，向上踢用力，向下踢放鬆。</p> <p>(2)划水路線如倒過來之 S 型，推划水完成時有向下壓推之動作。</p> <p>(3)呼吸時，下顎微收，一手划水時吸氣，另一手划水時吐氣。</p> <p>(4)手腳配合以六拍式踢水配左右各划水一次。</p> <p>(5)提臂時，宜手臂提到胸前，以帶動全身用力。</p>	教學椅、浮板	8

						(6)踢水時，膝部不可露出水面。		
第 (15) 週 - 第 (17) 週	仰式 基礎	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	1. 仰式 6 拍法換氣。 2. 仰式前進 25 公尺。 3. 仰式跳水 5 公尺。	1. 了解仰式 6 拍法換氣。 2. 可仰式前進 25 公尺。 3. 仰式跳水。	1. 能仰式 6 拍法換氣。 2. 會仰式前進 25 公尺。 3. 能仰式跳水 5 公尺。	1. 仰式 6 拍法換氣。 2. 能仰式前進 25 公尺。 3. 能仰式跳水 5 公尺。 仰式跳水技巧： 兩臂屈肘上拉身體，低頭團身，兩膝稍展開，把臀部體拉出水，當膝、踝關節達適宜角度時蹬壁起跳，身體伸展，挺胸、頭後仰夾於兩臂間，身體成反弓形入水。	教學椅、浮板	6
第 (18) 週 - 第 (20) 週	仰式 進階	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 仰式跳水 5 公尺。 2. 仰式前進 25 公尺。 3. 仰式水中蝶腰 5 公尺。 4. 動作聯合仰式跳水蝶腰出水面前進。	1. 熟練仰式跳水 5 公尺。 2. 仰式前進 25 公尺。 3. 仰式跳水 5 公尺。 4. 做出動作聯合仰式跳水蝶腰出水面前進。	1. 做出仰式跳水 5 公尺。 2. 仰式前進 25 公尺。 3. 仰式水中蝶腰 5 公尺。 4. 動作聯合仰式跳水蝶腰出水面前進。	1. 觀賞影片連續動作的技巧。 2. 示範仰式跳水 5 公尺聯合仰式水中蝶腰 5 公尺仰式前進 25 公尺。動作聯合仰式跳水蝶腰出水面前進。	教學椅、浮板、手機	6

