

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/下學期
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	蛙式 入門	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題。	1. 持浮板蛙式踢水。 2. 蛙式踢水 25 公尺。 3. 蛙手 2 步驟換氣訓練。	1. 了解持浮板蛙式踢水。 2. 指導蛙式踢水動作。 3. 蛙手 2 步驟換氣訓練。	1. 能手持浮板腳正確蛙式踢水。 2. 做蛙式踢水 25 公尺。 3. 蛙手 2 步驟換氣訓練。	1. 示範蛙腳正確踢水動作。 2. 示範蛙式踢水 25 公尺。 3. 引導蛙手 2 步驟換氣訓練。 蛙手技巧： 必需手與腳與呼吸配合，划水前進。步驟 1. 手向前伸直，步驟 2. 向外張划轉一圈回到胸前，再恢復前伸動作。在手划到靠近胸前之時，抬頭出水面以嘴吸口氣，再潛入水中。手部動作前伸後約一到三秒，再做腳部划水動作。 蛙腳技巧： 腳部的動作是兩腿略分，向前屈膝，腳跟與腳掌平行，後蹬，收腿，讓身體向前划行，如此配合連續動作。	教學椅、浮板	4

第 (4) 週 - 第 (6) 週	蛙式 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. 蛙式踢水 25 公尺。 2. 蛙式手腳換氣動作聯合。 3. 蛙式游泳 25 公尺。	1. 了解蛙式正確踢水 25 公尺。 2. 指導蛙式手腳換氣動作聯合。 3. 蛙式游泳 25 公尺。	1. 能蛙式踢水 25 公尺。 2. 會蛙式手腳換氣動作聯合。 3. 能蛙式游泳 25 公尺。	1. 影片示範蛙式踢水 25 公尺。 2. 會蛙式手腳換氣動作聯合。 3. 能蛙式游泳 25 公尺。	教學椅、浮板、手機	8
第 (7) 週 - 第 (10) 週	蛙式 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. 蛙式跳水 5 公尺動作技巧。 2. 蛙式潛泳 5 公尺。 3. 蛙式跳水潛泳動作聯合游泳 25 公尺。	1. 熟練蛙式跳水 5 公尺動作技巧。 2. 蛙式潛泳 5 公尺。 3. 蛙式跳水潛泳動作聯合游泳 25 公尺。	1. 做出蛙式跳水 5 公尺動作技巧。 2. 會蛙式潛泳 5 公尺。 3. 聯合蛙式跳水潛泳動作游泳 25 公尺。	1. 觀賞影片比較蛙式跳水技巧。 2. 水中示範蛙式跳水潛泳動作順序。 3. 聯合蛙式跳水潛泳動作游泳 25 公尺。 蛙式跳水潛泳技巧： 水中蛙泳臂腿聯合動作是以划臂一次、蹬腿夾水一次與全身伸直放鬆漂浮。	教學椅、手機	8
第 (11) 週 - 第 (14) 週	蝶式 入門	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題。	1. 持浮板蝶式腳踢水 2 拍法。 2. 蝶式踢水 25 公尺。 3. 蝶手 3 步驟換氣訓練。	1. 了解持浮板蝶式腳踢水 2 拍法。 2. 指導蝶式踢水動作。 3. 了解蝶手 3 步驟換氣訓練。	1. 能持浮板蝶式正確腳踢水。 2. 做蝶式踢水 25 公尺。 3. 會蝶手 3 步驟換氣訓練。	1. 示範蝶式正確腳踢水動作。 2. 示範蝶式踢水 25 公尺。 3. 引導蝶手 3 步驟換氣訓練。 蝶手技巧： 由頭頂前方劃出弧形抱水至胸口，再推水至大腿兩側，推水至大腿後，由肩膀、上臂及手蹠帶動，抽起手臂離開水面，	教學椅、浮板	8

<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容</p> <p><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)</p>
<p>特教需求 學生 課程調整</p>	<p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <ol style="list-style-type: none">1. 感統不佳及身體較弱之身障生需多加注意其在水中課程參與狀況和身體反應。2. 動作技巧的習得除了實作，還可透由其他方式課程進行，加強感官刺激和記憶。 <p>特教老師簽名：朱原禾 普教老師簽名：鄭宜城</p>