

嘉義縣大林國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	五年級	年級課程主題名稱	社團-游泳	課程設計者	陳名揚	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 需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。 <input 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	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。				
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。				

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(3)週	游泳教學課程、安全教育及熟水性	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	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. 能認識並遵守場地使用規則 2. 能認識各種游泳不同姿式 3. 能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	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 8. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材 &YOUTUBE 游泳教學運用	6
第(4)週 - 第(6)週	熟水性、基礎打水	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	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. 能認識並熟悉水中環境適應 2. 能遵守團體規範 3. 能培養並落實每日健身運動的習慣 4. 能做基礎捷泳打水	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	1. 暖身操 2. 韻律呼吸及水母漂 3. 蹬牆漂浮練習(5公尺) 4. 閉氣漂浮打水練習 5. 水中吐氣及站立 6. 閉氣浮板打水練習 7. 調整動作 8. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材	6
第(7)週 - 第(10)週	漂浮、基礎捷泳打水、換氣	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	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. 能認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2. 能遵守團體規範 3. 能培養並落實每日健身運動的習慣 4. 能做基礎捷泳打水	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 8. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材	8
第(11)週 - 第(14)週	漂浮、基礎捷泳打水、換氣	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表	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	1. 能認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2. 能遵守團體規範 3. 能培養並落實每日健身運動的習慣 4. 能做基礎捷泳打水	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. 能使用浮板打水及換氣	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 8. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和	自編教材 &YOUTUBE 游泳教學運用	8



年級	五 年級	年級課程 主題名稱	社團-游泳	課程 設計者	陳名揚	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 <small>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</small> <input 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	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。				
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。				

嘉義縣大林國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

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 (4) 週	漂 浮、 基礎 捷泳 打 水、 換氣 & 資 訊融 入教 學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 捷泳基本技能 3. 團體規範 4. 健身運動 5. 水中協調性	1. 能認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2. 能遵守團體規範 3. 能培養並落實每日健身運動的習慣。 4. 能做水母漂及仰漂 5. 能做基礎捷泳	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	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練習 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 11. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材 & YOUTUBE 游泳教學運用	8
第 (5) 週 - 第 (8) 週	水 中 自 救 & 基 礎 捷 泳	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 捷泳基本技能 3. 團體規範 4. 健身運動 5. 水中協調性	1. 能認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2. 能遵守團體規範 3. 能培養並落實每日健身運動的習慣。 4. 能做水母漂及仰漂 5. 能做基礎捷泳	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. 能蹬牆出發、打水及站立 4. 能仰式打水 5. 能扶牆打水換氣	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 12. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材	8

第(9)週 - 第(12)週	水中自救 & 基礎捷泳	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 捷泳基本技能 3. 團體規範 4. 健身運動 5. 水中協調性	1. 能認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2. 能遵守團體規範 3. 能培養並落實每日健身運動的習慣。 4. 能做水母漂及仰漂 5. 能做基礎捷泳	. 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 6. 能用浮板打水換氣	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 10. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材	8
第(13)週 - 第(16)週	水中自救 & 基礎捷泳 & 資訊融入教學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 捷泳基本技能 3. 團體規範 4. 健身運動 5. 水中協調性	1. 能認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2. 能遵守團體規範 3. 能培養並落實每日健身運動的習慣。 4. 能做水母漂及仰漂 5. 能做基礎捷泳	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	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 11. 捷泳教學示範資訊融入教學 12. 調整動作 13. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材 & YOUTUBE 游泳教學運用	8
第(17)週 - 第(20)週	測驗 & 水中趣味遊戲	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 捷泳基本技能 3. 團體規範 4. 健身運動 5. 水中協調性	1. 能認識並熟悉水中環境適應及自救能力培養 2. 能遵守團體規範 3. 能培養並落實每日健身運動的習慣。 4. 能做水母漂及仰漂 5. 能做基礎捷泳	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	1. 暖身操 2. 仰漂 3. 韻律呼吸 12 公尺 4. 捷泳練習及調整動作 5. 捷泳測驗 6. 水中趣味遊戲 7. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材	8
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 ( ) <span style="float: right;">V 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</span>							
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( 2 )節 (以連結資訊科技議題為主)							
特教需求學生課程調整	<b>※身心障礙類學生：</b> <input 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) <b>※資賦優異學生：</b> <input 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) <b>※課程調整建議(特教老師填寫)：</b> 1. 2.							
特教老師簽名：				電子檔打字即可 書面資料需簽名				
普教老師簽名：								