

嘉義縣大林國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	三 年級	年級課程 主題名稱	社團-游泳	課程 設計者	謝明真	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 <i>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。</i> <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	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，並透過體驗與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、認識游泳運動技能，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(2)週 - 第(4)週	游泳教學課程及安全教育宣	健體 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮 1. 場地安全 2. 游泳運動介紹 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. 能演示在日常生活中預防及處理運動傷害的方式	1. 泳池安全注意事項 2. 游泳課程注意事務 3. 泳姿解說	各式泳具	6
第(5)週 - 第(7)週	熟悉水性	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮 1. 分組完成(水中步行移動及悶氣練習) 2. 分享及討論並反思自己和同學的優缺點 3. 團體規範	1. 能認識並熟悉適應水中環境 2. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 3. 能學會游泳基本動作技能	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能遵守團體規範	1. 暖身操 2. 水中步行 3. 熟悉水性 4. 悶氣	各式泳具	6
第(8)週 - 第(10)週	水母漂	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮 1. 分組完成(悶氣及水母漂練習) 2. 分享及討論並反思自己和同學的優缺點 3. 團體規範	1. 能認識並熟悉適應水中環境 2. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 3. 能學會游泳基本動作技能	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能遵守團體規範	1. 暖身操 2. 熟悉水性 3. 悶氣練習(5秒) 4. 輔助水母漂	各式泳具	6
第(11)週	水中站立	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 3c-II-2 透過身體	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮 1. 分組完成(水母漂練習及水中站立)	1. 能認識並熟悉適應水中環境 2. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能遵守團體規範	1. 暖身操 2. 悶氣練習(5至10秒) 3. 水母漂練習	各式泳具	6

第 (13) 週		活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	2. 分享及討論並反思自己和同學的優缺點 3. 團體規範	3. 能學會游泳基本動作技能	範	4. 輔助水中站立		
第 (14) 週 - 第 (16) 週	漂浮	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮 1. 分組完成(水母漂練習及一字漂浮) 2. 分享及討論並反思自己和同學的優缺點 3. 團體規範	1. 能認識並熟悉適應水中環境 2. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 3. 能學會游泳基本動作技能	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能遵守團體規範	1. 暖身操 2. 水母漂練習(5至10秒) 3. 輔助一字漂浮 4. 輔助蹬牆漂浮 5. 水中站立	各式泳具	6
第 (17) 週 - 第 (19) 週	漂浮	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮 1. 分組完成(水母漂練習及韻律呼吸) 2. 分享及討論並反思自己和同學的優缺點 3. 團體規範	1. 能認識並熟悉適應水中環境 2. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 3. 能學會游泳基本動作技能	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能遵守團體規範	1. 暖身操 2. 水母漂練習 3. 蹬牆漂浮練習 4. 韻律呼吸 5. 輔助仰漂	各式泳具	6
第 (20) 週 - 第 (21) 週	測驗	健體 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮 1. 分組完成(各項動作技能) 2. 離地蹬牆漂浮練習 3. 團體規範	1. 能認識並熟悉適應水中環境 2. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 3. 能作出游泳基本動作技能	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能遵守團體規範	1. 水中行走 15 公尺 2. 閉氣 10 秒 3. 韻律呼吸 15 下 4. 水中拾物 5. 扶牆漂浮 6. 蹬牆漂浮	各式泳具	4

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <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 checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <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)
特教需求 學生 課程調整	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-學習障礙(2)人(2人)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習內容:大多數教學內容均可依照教師所編制內容進行，除非學生在學習上有極大困難，方考慮進行減量、簡化、分解、替代。 2. 學習歷程:請在教學時，多由教師先提供舊經驗與範例的連結，再將教材以小份量呈現進行教學，最後特別注意學生的個別練習是否有效率。 3. 學習環境:請安排較為友善的同學在學習障礙學生身旁，並適時提供適當協助。 4. 學習評量:有鑑於學習障礙學生在操作上無太大問題，但在書寫與寫作上通常具有困難，請讓其完成較為簡易的題目部分。或是在評量時，部分書寫題目改由讓其口頭評量。 <p style="text-align: right;">特教老師簽名：戴宏志 普教老師簽名：謝明真</p>

嘉義縣大林國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	三 年級	年級課程 主題名稱	社團-游泳	課程 設計者	謝明真	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 <i>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。</i> <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	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，並透過體驗與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、認識游泳運動技能，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	漂浮	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 2c-II-2 表現增進團體合作、友善的互助行為 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮 1. 分組完成(韻律呼吸及仰漂練習) 2. 分享及討論並反思自己和同學的優缺點 3. 團體規範	1. 能認識並熟悉適應水中環境 2. 能作出水中自救的動作步驟 3. 能學會游泳運動的各種動作技能	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能作出游泳運動的各種動作技巧 3. 能遵守團體規範	1. 暖身操 2. 韻律呼吸 3. 蹬牆漂浮練習(3公尺) 4. 輔助仰漂練習	各式泳具	6
第(4)週 - 第(6)週	打水	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 2c-II-2 表現增進團體合作、友善的互助行為 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲 1. 分組完成(韻律呼吸及仰漂練習) 2. 分享及討論並反思自己和同學的優缺點 3. 團體規範	1. 能認識並熟悉適應水中環境 2. 能作出水中自救的動作步驟 3. 能學會游泳運動的各種動作技能	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能作出游泳運動的各種動作技巧 3. 能遵守團體規範	1. 暖身操 2. 韻律呼吸(十次) 2. 漂浮打水練習(5公尺) 4. 仰漂練習	各式泳具	6
第(7)週 - 第(9)週	仰漂	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 2c-II-2 表現增進團體合作、友善的互助行為 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲 1. 分組完成(韻律呼吸及仰漂練習) 2. 分享及討論並反思自己和同學的優缺點 3. 團體規範	1. 能認識並熟悉適應水中環境 2. 能作出水中自救的動作步驟 3. 能學會游泳運動的各種動作技能	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能作出游泳運動的各種動作技巧 3. 能遵守團體規範	1. 暖身操 2. 韻律呼吸 3. 漂浮打水練習(8公尺) 4. 仰漂練習	各式泳具	6

第 (10) 週 - 第 (12) 週	悶氣自由式	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 2c-II-2 表現增進團體合作、友善的互助行為 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲 1. 分組完成(韻律呼吸及悶氣自由式) 2. 分享及討論並反思自己和同學的優缺點 3. 團體規範	1. 能認識並熟悉適應水中環境 2. 能作出水中自救的動作步驟 3. 能學會游泳運動的各種動作技能	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能作出游泳運動的各種動作技巧 3. 能遵守團體規範	1. 暖身操 2. 韻律呼吸 3. 漂浮打水練習(8公尺) 4. 悶氣自由式練習 5. 仰式打水	各式泳具	6
第 (13) 週 - 第 (15) 週	水中遊戲	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 2c-II-2 表現增進團體合作、友善的互助行為 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲 1. 分組完成(水中傳球及行走接力) 2. 分享及討論並反思自己和同學的優缺點 3. 團體規範	1. 能認識並熟悉適應水中環境 2. 能作出水中自救的動作步驟 3. 能學會游泳運動的各種動作技能	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能作出游泳運動的各種動作技巧 3. 能遵守團體規範	1. 暖身操 2. 水中尋寶 3. 水中傳球練習 4. 水中行走接力	各式泳具	6
第 (16) 週 - 第 (18) 週	基礎打水	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能 2c-II-2 表現增進團體合作、友善的互助行為 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲 1. 分組完成(各種打水練習) 2. 分享及討論並反思自己和同學的優缺點 3. 團體規範	1. 能認識並熟悉適應水中環境 2. 能作出水中自救的動作步驟 3. 能學會游泳運動的各種動作技能	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能作出游泳運動的各種動作技巧 3. 能遵守團體規範	1. 暖身操 2. 岸上打水分解動作講解練習 3. 坐姿打水練習 4. 臥姿打水練習 5. 扶牆打水練習	各式泳具	6
第 (19)	測驗	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮 Gb-II-2 打水前	1. 能認識並熟悉適應水中環境 2. 能作出水中自救的動	1. 能作出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能作出游泳運動的	1. 暖身操 2. 水中行走 15 公	各式泳具	4

<p>— 第 (20) 週</p>		<p>2c-II-2 表現增進團體合作、友善的互助行為 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>進、簡易性游泳遊戲 1. 分組完成(各項動作技能練習) 2. 分享及討論並反思自己和同學的優缺點 3. 團體規範</p>	<p>作步驟 3. 能學會游泳運動的各種動作技能</p>	<p>各種動作技巧 3. 能遵守團體規範</p>	<p>尺 3. 閉氣 10 秒 4. 韻律呼吸 15 下 5. 水中拾物 6. 扶牆漂浮 7. 蹬牆漂浮 8. 扶牆打水</p>			
<p>教材來源</p>	<p><input type="checkbox"/>選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>								
<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 <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>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-學習障礙(2)人(2人) ※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有 ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 學習內容:大多數教學內容均可依照教師所編制內容進行，除非學生在學習上有極大困難，方考慮進行進行減量、簡化、分解、替代。 2. 學習歷程:請在教學時，多由教師先提供舊經驗與範例的連結，再將教材以小份量呈現進行教學，最後特別注意學生的個別練習是否有效率。 3. 學習環境:請安排較為友善的同學在學習障礙學生身旁，並適時提供適當協助。 4. 學習評量:有鑑於學習障礙學生在操作上無太大問題，但在書寫與寫作上通常具有困難，請讓其完成較為簡易的題目部分。或是在評量時，部分書寫題目改由讓其口頭評量。 特教老師簽名：戴宏志</p>								

	普教老師簽名：謝明真
--	------------