

四、嘉義縣水上國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4)

年級	高年級	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	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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
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，增進國際視野。			
總綱 核心素養	E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展， 並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活 中的運動、保健與人際溝通上。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、 公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		課程目標	1、從游泳團隊體驗學習的喜悅，增益自我價值感。 2、從小就養成瞭解與欣賞游泳運動的美，並積極參與體育運動。 3、從從游泳團隊追求卓越，尊重多元差異，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)	學習活動(教學活動)	教學資源	節數
第(1)週 第(3)週	自由式入門	健體 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. 能夠遵守游泳池的規範。 2. 能夠韻律呼吸適應泳池。 3. 運用自由式的動作技巧。	1. 知道並做出在泳池裡的基本規範。 2. 會在水深 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. 完成出自由式游泳 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	6
第(4)週 第(6)週	自由式基礎	健體 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. 做出打水 6 拍法換氣。 2. 會雙腳夾浮球划手兩次換氣。 3. 會手腳配合 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	6
第(7)週 第(10)週	自由式進階	健體 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。 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. 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. 運用鄧牆水中蝶腰 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 拍可以增加泳速完成 25 公尺 5 趟。	1. 做出自由式跳水 5 公尺。 2. 做出蹬牆水中蝶腰 5 公尺。 3. 完成跳水 5 公尺蝶腰 5 公尺出水, 自由式 6 拍完成 25 公尺 5 趟。	1. 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 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。	教學椅、浮板、浮條、手機	8

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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第(11)週 第(14)週	仰式入門	健體 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。 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. 抱浮板仰式6拍打水。 2. 6拍打水加划手。 3. 仰式前進25公尺。	1. 運用抱浮板仰式6拍打水。 2. 做出6拍打水加划手。 3. 學會仰式前進25公尺。	1. 能抱浮板仰式6拍打水。 2. 完成6拍打水划手。 3. 完成仰式前進25公尺。	1. 示範抱浮板仰式6拍打水。 2. 示範6拍打水加划手。 3. 仰式前進25公尺。 仰式技巧 (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。 (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。 (3)呼吸時，下顎微收，一手划水時吸氣，另一手划水時吐氣。 (4)手腳配合以六拍式踢水配左右各划水一次。 (5)提臂時，宜手臂提到胸前，以帶動全身用力。 (6)踢水時，膝部不可露出水面。	教學椅、浮板	8
第(15)週 第(18)週	仰式基礎	健體 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. 學會仰式跳水。	1. 做出仰式6拍法換氣。 2. 完成仰式前進25公尺。 3. 做出仰式跳水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	8
第(19)週 第(20)週	仰式進階	健體 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. 學會仰式前進25公尺。 3. 學會仰式跳水5公尺。 4. 運用仰式跳水蝶腰聯合動作出發動作。	1. 做出仰式跳水5公尺。 2. 完成仰式前進25公尺。 3. 做出仰式水中蝶腰5公尺。 4. 完成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	4
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材							

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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
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 checked="" 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)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" 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)</p>							
	<p>特教老師姓名：朱原禾</p> <p>普教老師姓名：鄭宜城</p>							

四、嘉義縣水上國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 12-4)

年級	高年級	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	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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
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，增進國際視野。			
總綱 核心素養	E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展， 並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活 中的運動、保健與人際溝通上。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、 公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		課程目標	1、從游泳團隊體驗學習的喜悅，增益自我價值感。 2、從小就養成瞭解與欣賞游泳運動的美，並積極參與體育運動。 3、從從游泳團隊追求卓越，尊重多元差異，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)	學習活動(教學活動)	教學資源	節數
第(1)週—第(3)週	蛙式入門	健體 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. 了解蛙式踢水動作。 3. 做出蛙手 2 步驟換氣訓練。	1. 能手持浮板腳正確蛙式踢水。 2. 做出蛙式踢水 25 公尺。 3. 完成蛙手 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	6
第(4)週—第(6)週	蛙式基礎	健體 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. 做出蛙式手腳換氣動作聯合。 3. 可以蛙式游泳 25 公尺。	1. 完成蛙式踢水 25 公尺。 2. 完成蛙式手腳換氣聯合動作。 3. 完成能蛙式游泳 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	6
第(7)週—第(10)週	蛙式進階	健體 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. 知道蛙式潛泳 5 公尺技巧。 3. 運用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. 完成蛙式潛泳 5 公尺。 3. 完成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

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)	學習活動(教學活動)	教學資源	節數
第(11)週 第(14)週	蝶式入門	健體 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. 知道蝶式踢水動作技巧。 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. 做出蝶式踢水 25 公尺。 3. 學會蝶手 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，繼而放鬆手臂以順滑的弧形把雙臂揮回前方準備入水，分為入水、划水、出水、回手四個階段。 腿部動作: 雙腿併在一起，然後使力往下踢，臀部因而被提起，而跟著臀部壓下時，雙腿則慢慢往上抽去準備下一次下踢。	教學椅、浮板	8
第(15)週 第(18)週	蝶式基礎	健體 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. 蝶式踢水 25 公尺。 2. 蝶式手腳換氣動作聯合。 3. 蝶式游泳 25 公尺。	1. 了解蝶式正確踢水 25 公尺。 2. 學會蝶式手腳換氣動作聯合。 3. 理解蝶式游泳 25 公尺技巧。	1. 能蝶式踢水 25 公尺。 2. 做出蝶式手腳換氣聯合動作。 3. 能蝶式游泳 25 公尺。	1. 影片示範蝶式踢水 25 公尺。 2. 會蝶式手腳換氣動作聯合。 3. 能蝶式游泳 25 公尺。	教學椅、浮板、手機	8
第(19)週 第(20)週	蝶式進階	健體 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. 蝶式跳水 5 公尺動作技巧。 2. 蝶式潛泳 5 公尺。 3. 蝶式跳水潛泳動作聯合游泳 25 公尺。	1. 熟練蝶式跳水 5 公尺動作技巧。 2. 學會蝶式潛泳 5 公尺。 3. 做出蝶式跳水潛泳動作聯合游泳 25 公尺。	1. 做出蝶式跳水 5 公尺動作技巧。 2. 會蝶式潛泳 5 公尺。 3. 完成蝶式跳水潛泳聯合動作游泳 25 公尺。	1. 觀賞影片比較蝶式跳水技巧。 2. 水中示範蝶式潛泳動作順序。 3. 聯合蝶式跳水潛泳動作游泳 25 公尺。	教學椅、手機	4
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材						
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)						

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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
	特教需求學生課程調整	※身心障礙類學生： <input checked="" 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) ※資賦優異學生： <input checked="" 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)						
		特教老師姓名： 普教老師姓名：鄭宜城						