

嘉義縣布新國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	四年級	年級課程主題名稱	四年級(上)社團活動/游泳	課程設計者	黃敬淳	總節數/學期(上/下)	20 節/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	勇敢進取、藝文涵養、國際視野 快樂學習、社會關懷		與學校願景呼應之說明	於游泳課程中，面對泳池水深高度及迎面而來的水波晃動，培養其勇敢進取的學習精神，學習狀況良好的學生甚至能吸收教練指導並內化為自己的講法，向前鼓勵及指導同儕，培養其同理心及領導能力，由同學間動作示範，可培養對人事物進行賞析、建構的能力，使彼此在互助情況下快樂學習。			
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 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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. 能透過動作指導、示範及姿勢調整，使學生體驗水感，並進一步認識與察覺個人潛能。 2. 透過游泳學習與他人合作、互動，理解他人感受，樂於和人溝通，達成共好目標。 3. 透過同儕的動作示範，使被指導者可學習去觀察仿效，而指導者可學習動作分析及領導的能力，使達成互助的快樂學習。			



3. 提出對水的恐懼，嘗試接觸、克服。

### 第二週【浮具使用】

※教師準備

背式浮板及一般浮板。

一、浮具介紹

二、回覆示教

1. 讓學生倆倆互助穿戴背式浮板。

2. 個別領取一個一般浮板並操作握法。

三、綜合操作

1. 入水後使用浮板並延續上周同心圓走動。

2. 適應攜帶浮具使用後嘗試將肩膀以下入水適應水溫及水阻。

3. 教師檢視學生學習狀況，並予以個別指導。

### 第三週【頭部入水憋氣】

一、教師解說操作

1. 憋氣技巧解說。

2. 於岸上示範。

3. 檢視學生操作是否正確；予以怕水學生個別指導。

二、水中猜拳

遊戲說明：學生兩兩一組，於水中憋氣猜拳，猜輸的持續憋氣，贏的浮出水面換氣，直到有一方受不了浮上岸換氣遊戲結束。

1. 分組遊戲操作。

三、綜合練習

1. 複習使用浮具環繞同心圓，同時頭部入水憋氣。

### 第四週【韻律呼吸】

一、教師解說操作

1. 示範水中鼻子吐氣，上岸使用嘴巴吸氣並連續操作。

2. 解說如何將氣放置於腹部而不是臉頰。

二、原地連續韻律呼吸操作

1. 檢視學生動作並個別指導。

三、使用韻律呼吸繞同心圓操作練習

四、綜合練習

1. 將學生分成兩組，進行韻律呼吸接力遊

							戲。		
第(5)週 - 第(8)週	韻律呼吸、藉物漂浮、水母漂、藉物蹬牆漂浮	健體   綜合	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。 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	1. 漂浮技巧。 2. 藉物漂浮。 3. 水母漂。 4. 藉物蹬牆漂浮。 5. 收腳踩地技巧。	1. 離地蹬牆漂浮踩地。 2. 簡易性游泳遊戲。 3. 藉物漂浮前進。 4. 韻律呼吸能持續 10 下。	1. 每生能專心聆聽動作解說並實際操作練習。 2. 每生能藉由遊戲練習漂浮動作。 3. 每生能正確執行水母漂並換氣兩次以上。 4. 每生能連續執行韻律呼吸 10 下。	第五週【韻律呼吸】 一、複習韻律呼吸動作並以同心圓環繞跳動。 二、藉物漂浮： 雙手握住一般浮板，憋氣後蹬地出發雙腳離地漂浮五秒，雙腳往肚子收後採地抬頭換氣。 第六週【藉物漂浮】 一、學生雙手抓浮板兩側末端，憋氣後頭部入水蹬地飄浮出發。 二、於漂浮後由老師抓住浮板前端出力帶動學生前進，感受水流及水阻。 三、以同心圓方式進行，老師個別指導較怕水的學生。 四、超人會飛 遊戲說明：將教學椅排成一個口字形，老師站在缺口處，學生韻律呼吸置缺口處時操作藉物蹬地漂浮，由教師帶動浮板將學生帶至對側教學椅，收腳踩地後重複韻律呼吸。 第七週【水母漂】 一、分解動作教學 1. 憋氣頭部入水。 2. 雙腳往肚子收，雙手抱住雙腳。 3. 收下巴。 4. 要換氣時，將雙手向前划一個圓形以利頭部出水換氣。 5. 換氣後再回覆抱腳動作。 二、分組進行 1. 觀察學生動作並協助個別加強。 第八週【藉物蹬牆漂浮】 一、分解動作教學 1. 雙手抓住浮板底部兩側，憋氣頭部入水，雙腳往肚子收後，腳底向後蹬牆漂浮。 2. 漂浮五秒後收腳踩地。	1. 教學椅 2. 一般浮板 3. 背式浮板	4

							<p>3. 同心圓方式重複練習。</p> <p>二、綜合練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於憋氣頭部入水後鼻子開始吐氣，持續五秒。</li> <li>2. 連貫藉物蹬牆漂浮，漂浮的五秒鐘鼻子持續吐氣。</li> <li>3. 抬頭後嘴巴吸氣。</li> </ol>		
第(9)週 - 第(12)週	原地打水練習、蹬牆漂浮打水連貫動作、藉物轉頭換氣	健體 綜合	<p>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。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 漂浮技巧。</li> <li>2. 蹬牆技巧。</li> <li>3. 打水動作。</li> <li>4. 連貫蹬牆、漂浮及打水。</li> <li>5. 轉頭換氣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 離地蹬牆漂浮。</li> <li>2. 打水前進、簡易性游泳遊戲。</li> <li>3. 藉物游泳前進。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每生能專心聆聽動作解說。</li> <li>2. 每生能主動操作打水動作。</li> <li>3. 每生能主動藉物打水前進。</li> <li>4. 每生能連續執行韻律呼吸 10 下。</li> <li>5. 可持續執行打水動作不停下來。</li> </ol>	<p>第九週【原地打水練習、藉物漂浮打水】</p> <p>一、岸邊基本動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手抓岸邊，雙腳向後踢水並踢出水花。</li> <li>2. 教師於學生身後予以矯正打水動作。</li> <li>3. 解說全身肌肉僵硬及全身放鬆的成效差別。</li> </ol> <p>二、藉物漂浮打水</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手握浮板憋氣頭部入水。蹬牆出發打水，鼻子於水中吐氣，沒氣時收腳踩地嘴巴吸氣，動作重複。</li> <li>2. 過程中教師依程度個別加強指導。</li> </ol> <p>第十週【複習動作藉物漂浮打水、側邊換氣】</p> <p>一、分解動作解說及示範</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手抓浮板蹬牆出發後換成單手伸直抓住浮板，另一隻手放鬆貼住大腿側邊，打水 10 下轉頭換一次氣。</li> <li>2. 教師示範</li> <li>3. 學生練習，漂浮打水尚未成功者持續複習漂浮打水。</li> </ol> <p>第十一週【複習藉物漂浮打水、側邊換氣】</p> <p>一、複習藉物漂浮打水及側邊換氣，個別加強指導。</p> <p>第十二週【複習藉物漂浮打水、側邊換氣】</p> <p>一、複習藉物漂浮打水及側邊換氣，個別加強指導。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學椅</li> <li>2. 一般浮板</li> <li>3. 背式浮板</li> </ol>	4
第(13)週 - 第(16)週	藉物轉頭換氣、划手練習、藉	健體	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蹬牆漂浮打水。</li> <li>2. 藉物漂浮單側轉頭換氣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 打水前進、簡易性游泳遊戲。</li> <li>2. 藉物游泳前進。</li> <li>3. 轉頭換氣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每生能專心聆聽動作解說。</li> <li>2. 每生能主動參與動作練習。</li> </ol>	<p>第十三週【藉物轉頭換氣、划手練習】</p> <p>一、動作示範練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師示範划手動作，手伸直推水向後且大拇指需碰至大腿側邊後向上轉肩膀回位。</li> <li>2. 一字排開划手練習，一個一個動作調整。</li> </ol> <p>二、藉物划手</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 抓浮板蹬牆打水出發，同時執行划手動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學椅</li> <li>2. 一般浮板</li> <li>3. 背式浮板</li> </ol>	4

	物自由式	綜合	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	3. 藉物划手動作。 4. 藉物自由式。	4. 藉物自由式 10 公尺。	3. 至少 5 位學生能操做藉物自由式距離達 10 公尺。	2. 鼻子於水中吐氣，手划六下後轉頭換氣。 3. 同心圓方式重複練習。 第十四週【藉物自由式】 一、重複練習轉頭換氣及划手動作。 二、同心圓環繞，可觀察每一位學生動作並加強指導。 第十五週【藉物自由式】 一、動作複習 1. 手抓浮板，蹬牆出法打水，手划六下轉頭換一次氣，水性佳者可增加划手數量，加強抓水感。 2. 教學椅距離拉長至 15 公尺。 第十六週【綜合練習】 一、浮板接力 1. 遊戲說明：將學生分為兩組，一組一個浮板，聽哨音後第一棒蹬牆出發，利用浮板游自由式，到對側後將浮板交給下一位同學使用，比賽哪一隊速度較快，較早回來的隊伍獲勝。			
第(17)週 - 第(20)週	藉物自由式、自由式	健體          綜合	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。 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	1. 藉物自由式。 2. 自由式。	1. 藉物游泳前進。 2. 水性較差者可持續執行打水動作不間斷。 3. 水性佳者可自由式前進。	1. 每生能專心聆聽動作解說。 2. 每生能主動參與動作練習。 3. 至少 3 位同學可蹬牆出發自由式距離達 15 公尺。	第十七週【自由式】 一、自由式動作練習，個別加強調整姿勢。 第十八週【自由式】 一、自由式動作練習，個別加強調整姿勢。 第十九週【自由式】 一、特別調整換氣動作，若無法正確操作換氣者，改回抓浮板轉頭換氣練習。 第二十週【自由式】 一、自由式動作練習，個別加強調整姿勢。	1. 教學椅 2. 一般浮板 3. 背式浮板	4	
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教科書 ( ) <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	※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、 <u>(/人數)</u> ※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)： <div style="text-align: right;">           特教老師簽名：             普教老師簽名：         </div>

\*各校可視需求自行增減表格

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週3節，共開社區文化課程1節、社團1節、世界好好玩1節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫3份。

嘉義縣布新國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	四年級	年級課程 主題名稱	四年級(下)社團活動/游泳	課程 設計者	黃敬淳	總節數 /學期 (上/下)	20 節 /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	勇敢進取、藝文涵養、國際視野 快樂學習、社會關懷		與學校願景呼 應之說明	於游泳課程中，面對泳池水深高度及迎面而來的水波晃動，培養其勇敢進取的學習精神，學習狀況良好的學生甚至能吸收教練指導並內化為自己的講法，向前鼓勵及指導同儕，培養其同理心及領導能力，由同學間動作示範，可培養對人事物進行賞析、建構的能力，使彼此在互助情況下快樂學習。			
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 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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. 能透過動作指導、示範及姿勢調整，使學生體驗水感，並進一步認識與察覺個人潛能。 2. 透過游泳學習與他人合作、互動，理解他人感受，樂於和人溝通，達成共好目標。 3. 透過同儕的動作示範，使被指導者可學習去觀察仿效，而指導者可學習動作分析及領導的能力，使達成互助的快樂學習。			

教學進度	單元名稱	連結領域/議題	(領綱)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	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	仰漂、仰式	健體          綜合	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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	1. 仰漂 20 秒。 2. 仰式打水前進。 3. 仰式划手。	1. 能使身體浮於水面 15 秒。 2. 能使用仰式打水前進 10 公尺。 3. 仰式划手。	1. 每生能專心聆聽動作解說並實際操作練習。 2. 學習過程中每生遇到困難能勇於發表並與同儕間互相勉勵。 3. 每生能於仰式打水時將背部打直且雙手伸直。	第一週【仰漂、仰式】 七、教師解說仰漂技巧： 1. 嘴部將氣吸入腹部，挺直腰部，四肢自然放鬆，背部朝下向後輕躺。 八、教師動作示範。 九、分組漂浮動作操作： 1. 教師檢視學生動作並協助調整。 十、設定目標： 1. 設定目標仰漂 15 秒。 2. 進行分組練習。 十一、仰式打水： 2. 教師示範：雙手於胸前抱握浮板，嘴巴吸氣後背部向下輕躺，背部打直，雙腳放鬆垂放，腳背打直後輪流向上伸直打水。 3. 重點提醒，大腿使力，腳背打直。 4. 學生排隊輪流抱浮板蹬牆出發打水 15 公尺練習，水道為右去左回方式使用。 第二週【仰漂、仰式】 ※教師準備浮板。 四、仰漂練習 1. 設定目標仰漂 30 秒。 2. 分組練習並檢視學生姿勢協助調整。 五、仰式踢水 1. 設定目標使用浮板仰式打水 25 公尺。 2. 按照順序一一出發練習，檢視動作並協助調整。 第三週【仰式】 四、教師動作解說： 雙手伸直於頭部後方並夾緊，頭部縮下巴，背打直，蹬牆出發。 五、仰式打水練習 1. 教師檢視學生動作並協助調整。 2. 設定目標 25 公尺仰式打水。 六、綜合練習 傳球接力： 讓學生分為兩組，分奇偶數排於 25 公尺兩側，由第一棒雙手抓沙灘球舉於頭頂伸直以仰式蹬牆出	1. 教學椅 2. 一般浮板 3. 背式浮板 4. 沙灘球 5. 八字浮球	4

							<p>發，兩隊比賽接力。</p> <p>第四週【仰式】</p> <p>五、調整打水動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視學生仰式打水複習，並予以指導調整動作。</li> <li>2. 強調手打直及腳背出水面踢出水花，正確出力為大腿。</li> </ol> <p>六、仰式划手</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 出水面時手打直，由手掌向外小拇指入水，於水中五指併攏，掌心面推水，切記手腕部位打直。</li> <li>2. 划手練習： 雙腳夾八字浮球，出發時首先打直夾於頭上方用以平衡身體，每一次划手都先等另一隻手划完碰到再划動。</li> </ol> <p>七、設立目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 腳夾八字浮球，雙手執行仰式划手 10-15 公尺。</li> </ol>		
第(5)週 - 第(8)週	仰漂複習、仰式、海豚跳	<p>健體</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法</p> <p>綜合</p>	<p>6. 漂浮技巧。</p> <p>7. 仰式划手。</p> <p>8. 躬身下潛</p> <p>9. 水壓適應</p>	<p>1. 仰式 20-25 公尺。</p> <p>2. 簡易性游泳遊戲。</p> <p>3. 海豚跳 25 公尺。</p>	<p>1. 每生能專心聆聽動作解說並實際操作練習。</p> <p>2. 每生能藉由遊戲練習躬身下潛動作。</p> <p>3. 每生能藉由完成任務來勉勵自己及同儕。</p>	<p>第五週【仰式】</p> <p>三、熱身：先以自由式打水 200 公尺暖身。</p> <p>四、仰式划手：腳夾八字浮球，手做仰式划水練習。</p> <p>五、老師檢視學生動作並予以調整姿勢。</p> <p>六、設立目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 仰式划手 15-25 公尺。</li> </ol> <p>第六週【仰式】</p> <p>一、熱身：先以自由式打水 300 公尺暖身。</p> <p>二、仰式划手：腳夾八字浮球，手做仰式划水練習。</p> <p>三、老師檢視學生動作並予以調整姿勢。</p> <p>四、設立目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 仰式划手 25-50 公尺。</li> </ol> <p>第七週【仰式】</p> <p>三、綜合仰式練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 不靠任何浮具練習仰式；若浮力較差者則使用背式浮球支撐。</li> <li>7. 老師於一旁檢視學生姿勢並進行動作指導調整。</li> <li>8. 以水道右去左回重複練習。</li> </ol> <p>四、設立目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 仰式 25-50 公尺距離。</li> </ol> <p>第八週【海豚跳】</p>	<p>1. 教學椅</p> <p>2. 一般浮板</p> <p>3. 背式浮板</p> <p>4. 八字浮球</p> <p>5. 果凍</p>		

			和感受。				<p>三、老師動作示範</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習水中原地跳，腳離開地面。</li> <li>2. 雙手伸直貼緊耳朵兩側，於原地跳至最高點時，頭部收下巴向水中下壓，由手指部位先入水，身體下壓直到手指觸碰地面再將頭部向上身體浮出水面，形成一個橫向的S形。</li> <li>3. 水道右去左回重複練習</li> <li>4. 教師於一旁檢視學生動作給予指導調整。</li> </ol> <p>四、綜合練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 任務闖關： 教師於水中分散丟擲果凍，學生分為兩組，每隊一次一人出發，先以海豚跳去尋找果凍，檢到果凍後以仰式抵達對岸完成任務，聽到哨音後出發。</li> </ol>		
第(9)週 - 第(12)週	仰式、自由式轉身	健體          綜合	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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。</p> <p>1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 仰式動作調整。</li> <li>7. 流暢海豚跳。</li> <li>8. 正面原地翻滾。</li> <li>9. 轉身練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 仰式 50 公尺。</li> <li>2. 海豚跳 50 公尺。</li> <li>3. 原地翻滾總共 40 次。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每生能專心聆聽動作解說。</li> <li>2. 每生能主動操作原地翻滾動作。</li> <li>3. 每生能主動操作轉身蹬牆。</li> </ol>	<p>第九週【仰式】</p> <p>三、動作調整</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 教師檢視學生動作，個別予以姿勢調整。</li> </ol> <p>四、目標設立</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 仰式 50 公尺。</li> </ol> <p>第十週【自由式轉身】</p> <p>二、藉物原地轉身</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 教師示範： 雙手抓握小浮板向兩側伸直，頭部收下巴身體原地跳起向水中下壓並將大腿向肚子收，翻滾過程中鼻子持續吐氣避免水進入。</li> <li>5. 教師於一旁檢視動作並指導調整動作。</li> </ol> <p>三、設立目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉物原地翻滾 20 次。</li> </ol> <p>第十一週【自由式轉身】</p> <p>二、藉物原地翻滾：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師協助動作調整。</li> </ol> <p>三、原地翻滾：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自由式前進，雙手於翻滾同時向後划協助動作流暢。</li> </ol> <p>四、轉身蹬牆</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師動作講解並請同學示範。</li> <li>2. 檢視轉身後轉正動作及頭部收下巴動作，予以動作調整。</li> <li>3. 於五公尺處排隊輪流自由式出發練習。</li> </ol> <p>第十二週【自由式綜合練習】</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小浮板</li> <li>2. 背式浮板</li> </ol>	4

							<p>一、熱身:自由式打水 400 公尺熱身。</p> <p>二、自由式 400 公尺，至對岸時執行轉身練習。</p> <p>三、設立目標:</p> <p>1. 能持續自由式 50 公尺並使用轉身技巧。</p>		
第(13)週 - 第(16)週	自由式、仰式	健體   綜合	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</p>	<p>5. 依照程度做自由式及動作調整。</p> <p>6. 如何使動作流暢。</p> <p>7. 推水技巧。</p>	<p>1. 簡易性游泳遊戲。</p> <p>2. 游泳前進 75 公尺。</p>	<p>1. 每生能專心聆聽動作解說。</p> <p>2. 每生能主動參與動作練習。</p>	<p>第十三週【自由式】</p> <p>一、依照程度分組練習</p> <p>1. 程度較好者，水道右去左回自由式慢游練習轉身及心肺。</p> <p>2. 尚未學習完自由式者，由教師檢視動作，個別指導姿勢調整。</p> <p>二、設立目標:</p> <p>1. 自由式打水 500 公尺。</p> <p>2. 自由式 600 公尺，中途休息可執行韻律呼吸 20 下，做完 20 下後繼續完成目標。</p> <p>第十四週【自由式】</p> <p>一、依照程度分組練習，個別指導姿勢調整。</p> <p>二、設立目標:</p> <p>1. 自由式打水 500 公尺。</p> <p>2. 自由式 800 公尺，中途休息可執行韻律呼吸 15 下，做完 15 下後繼續完成目標。</p> <p>第十五週【自由式、仰式】</p> <p>一、依照程度分組練習，個別指導姿勢調整。</p> <p>二、設立目標:</p> <p>1. 自由式打水 500 公尺。</p> <p>2. 自由式 500 公尺，中途休息可執行韻律呼吸 10 下，做完 10 下後繼續完成目標。</p> <p>3. 仰式 300 公尺。</p> <p>第十六週【綜合練習】</p> <p>一、依照程度分組練習，個別指導姿勢調整。</p> <p>二、設立目標:</p> <p>1. 自由式打水 500 公尺。</p> <p>2. 自由式 800 公尺，中途休息可執行韻律呼吸 10 下，做完 10 下後繼續完成目標。</p> <p>3. 仰式 500 公尺。</p>	<p>1. 教學椅</p> <p>2. 一般浮板</p> <p>3. 背式浮板</p>	4
第(17)週 -	動作流暢度、肌力訓練、測驗	健體	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>3. 水母漂。</p> <p>4. 仰漂。</p> <p>5. 自由式。</p> <p>6. 仰式。</p>	<p>1. 善用訓練動作，理解各動作之使用肌群方法及位置。</p>	<p>1. 每生能專心聆聽動作解說。</p> <p>2. 每生能主動參與動作練習。</p>	<p>第十七週【自由式】</p> <p>一、熱身:打水 200 公尺；自由式 200 公尺。</p> <p>二、加強訓練</p> <p>1. 單手抓一般浮板尾部，蹬牆出發自由式打水，另一手操作自由式划水動作，單側操作 200 公尺後左右交</p>	<p>1. 教學椅</p> <p>2. 小浮板</p> <p>3. 背式浮板</p>	4

