

嘉義縣大林國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表 (上/下學期, 各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

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)	42/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 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用, 並非一定要融入) 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 V 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	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)	學習活動(教學活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(3)週	游泳教學課程、安全教育宣導及熟悉水性	健康與體育/ 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. 運動傷害、處置及預防知識 3. 游泳運動介紹	1. 能了解游泳池場地使用基本運動規範 2. 能應用運動傷害及處置防護知識、以維護自身與他人安全 3. 能了解各種游泳不同姿式運動技能要素和要領。	1. 能了解並遵守游泳池場地安全注意事項 2. 能正確應用日常生活中預防及處理運動傷害的方法 3. 能正確說出各種游泳姿態的不同處	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

<p>第(4)週 - 第(6)週</p>	<p>熟悉水性、基礎捷泳打水</p>	<p>健康與體育/ 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。</p>	<p>1. 水中環境適應 2. 團體規範 3. 基礎捷泳打水</p>	<p>1. 能了解水中環境適應的要素和要領 2. 能應用防護知識並遵守團體規範 3. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領。 4. 能了解韻律呼吸技能的要素和要領。</p>	<p>1. 能正確做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. 能正確做出漂浮打水及浮板打水的姿勢與動作 4. 能正確做出在水面下用鼻子吐氣的姿勢與動作</p>	<p>1. 暖身操 2. 韻律呼吸及水母漂 3. 蹬牆漂浮練習(5公尺) 3. 閉氣漂浮打水練習 4. 水中吐氣及站立 5. 閉氣浮板打水練習 6. 調整動作 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</p>	<p>自編教材</p>	<p>6</p>
<p>第(7)週 - 第(10)週</p>	<p>漂浮、基礎捷泳打水、換氣</p>	<p>健康與體育/ 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。</p>	<p>1. 水中環境適應 2. 團體規範 3. 基礎捷泳打水</p>	<p>1. 能了解水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2. 能應用防護知識並遵守團體規範 3. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領 4. 能了解韻律呼吸技能的要素和要領。</p>	<p>1. 能正確做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. 能正確做出漂浮打水及浮板打水的姿勢與動作 4. 能正確做出在水面下輕鬆吐氣 5. 能正確使用浮板打水及換氣</p>	<p>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</p>	<p>自編教材</p>	<p>8</p>
<p>第(11)週 - 第(14)週</p>	<p>漂浮、基礎捷泳打水、換氣</p>	<p>健康與體育/ 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。</p>	<p>1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3. 基礎捷泳打水及換氣</p>	<p>1. 能了解水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2. 能應用防護知識並遵守團體規範 3. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領 4. 能了解韻律呼吸技能的要素和要領。</p>	<p>1. 能正確做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. 能正確做出漂浮打水、浮板打水的姿勢與動作 4. 能正確做出在水面下輕鬆吐氣 5. 能正確做出浮板打水及換氣的姿勢與動作 6. 能正確做出蹬牆出發、漂浮打水的姿勢與動作</p>	<p>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同學的優缺點</p>	<p>自編教材 &YOUTUBE 游泳教學運用</p>	<p>8</p>

第(15)週 - 第(18)週	漂浮、基礎捷泳打水、換氣 & 資訊融入教學	健康與體育/ 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. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3. 捷泳基本技能	1. 能了解水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2. 能應用防護知識並遵守團體規範 3. 能了解基礎捷泳打水及換氣技能的要素和要領	1. 能正確做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. 能正確做出漂浮打水、浮板打水的姿勢與動作 4. 能正確做出在水面下輕鬆吐氣 5. 能正確做出使用浮板打水及換氣的姿勢與動作 6. 能正確做出蹬牆出發、漂浮打水的姿勢與動作	1. 暖身操及水母漂 2. 扶牆韻律呼吸 12 公尺 3. 蹬牆出發練習(大於 6 公尺)與觀摩 4. 浮板打水及換氣聯合動作練習 5. 打水及換氣聯合動作練習 6. 水中吐氣轉身仰漂 7. 仰式打水 8. 扶牆打水換氣 9. 游泳教學示範資訊融入教學 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	8
第(19)週 - 第(21)週	測驗 & 水中趣味遊戲	健康與體育/ 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. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3. 捷泳基本技能	1. 能了解水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2. 能應用防護知識並遵守團體規範 3. 能了解基礎捷泳打水及換氣技能的要素和要領	1. 能正確做出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能正確做出游泳基本技巧	1. 暖身操 2. 浮板抬頭打水換氣 12 公尺 3. 水母漂 4. 閉氣自由式 5. 仰式打水 6. 扶牆打水換氣 7. 調整動作 8. 水中趣味遊戲 9. 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
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	※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-學習障礙(3)人、(共 3 人) ※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) ※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，但若學生在學習上有極大困難，可考慮進行減量、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。操作部分，請將其小步驟化並且加上大量示範。 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。 特教老師姓名：戴宏志 普教老師姓名：陳名揚							

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。

嘉義縣大林國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表 (下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

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 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <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 type="checkbox"/> 第二類 V 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	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。				

<p>總綱 核心素 養</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>課程 目標</p>	<p>一、認識游泳比賽規則，發展運動與保健的潛能。</p> <p>二、探索並熟練各項技術動作與技能策略，處理游泳運動力中各項問題。</p> <p>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。</p>
-------------------------	--	------------------	---

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 (4) 週	漂 浮、 基 礎 捷 泳 打 水 、 換 氣 & 資 訊 融 入 教 學	<p>健康與體育/ 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>1. 水中環境適應及自救能力培養</p> <p>2. 團體規範</p> <p>3. 捷泳基本技能</p>	<p>1. 能了解並熟悉水中環境適應及自救能力培養的要素和要領</p> <p>2. 能了解水母漂及仰漂技能的要素和要領</p> <p>3 能應用防護知識並遵守團體規範</p> <p>4. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領。</p>	<p>1. 能正確做出水中環境適應的漂浮動作及水中自救基本步驟</p> <p>2. 能遵守團體規範及自主反覆練習</p> <p>3. 能正確做出漂浮打水、浮板打水的姿勢與動作</p> <p>4. 能優雅在水面下輕鬆吐氣</p> <p>5. 能正確做出使用浮板打水及換氣的姿勢與動作</p> <p>6. 能正確做出蹬牆出發、漂浮打水的姿勢與動作</p>	<p>1. 暖身操</p> <p>2. 水母漂及仰漂</p> <p>3. 扶牆韻律呼吸 15 公尺</p> <p>4. 蹬牆出發及打水聯合動作</p> <p>5. 浮板打水及換氣聯合動作練習</p> <p>6 漂浮打水及換氣聯合動作練習</p> <p>7. 水中吐氣轉身仰漂</p> <p>8. 仰式打水</p> <p>9. 扶牆打水換氣</p> <p>10. 調整動作</p> <p>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</p>	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	<p>健康與體育/ 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>1. 水中環境適應及自救能力培養</p> <p>2. 團體規範</p> <p>3. 捷泳基本技能</p>	<p>1. 能了解並熟悉水中環境適應及自救能力培養的要素和要領</p> <p>2. 能了解水母漂及仰漂技能的要素和要領</p> <p>3 能應用防護知識並遵守團體規範</p> <p>4. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領。</p>	<p>1. 能正確做出水中環境適應的漂浮動作及水中自救基本步驟</p> <p>2. 能遵守團體規範及自主反覆練習</p> <p>3. 能正確做出蹬牆出發、打水及站立的姿勢與動作</p> <p>4. 能正確做出仰式打水的姿勢與動作</p> <p>5. 能正確做出扶牆打水換氣的姿勢與動作</p>	<p>1. 暖身操</p> <p>2. 水母漂連續換氣 3 次及仰漂</p> <p>3. 扶牆韻律呼吸 20 公尺</p> <p>4. 浮板打水及換氣聯合動作練習</p> <p>5. 閉氣打水及換氣聯合動作練習</p> <p>6 蹬牆出發、打水及站立</p> <p>8. 水中吐氣轉身仰漂</p> <p>9. 仰式打水</p> <p>10. 扶牆打水換氣</p> <p>11. 調整動作</p> <p>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</p>	自編教材	8

第(9)週 - 第(12)週	水中自救 & 基礎捷泳	健康與體育/ 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. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3. 捷泳基本技能	1. 能了解並熟悉水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2. 能了解水母漂及仰漂技能的要素和要領。 3. 能應用防護知識並遵守團體規範 4. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領。	1. 能正確做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. 能正確做出蹬牆出發、打水及站立的姿勢與動作 4. 能正確做出仰式打水的姿勢與動作 5. 能正確做出扶牆打水換氣的姿勢與動作 6. 能正確做出用浮板打水換氣的姿勢與動作	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	健康與體育/ 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. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3. 捷泳基本技能	1. 能了解並熟悉水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2. 能了解水母漂及仰漂技能的要素和要領。 3. 能應用防護知識並遵守團體規範 4. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領。	1. 能正確做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. 能正確做出蹬牆出發、打水及站立的姿勢與動作 4. 能正確做出仰式打水的姿勢與動作 5. 能正確做出用浮板打水換氣的姿勢與動作 6. 能正確做出做捷泳聯合動作的姿勢與動作	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	健康與體育/ 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. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3. 捷泳基本技能	1. 能了解並熟悉水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2. 能了解水母漂及仰漂技能的要素和要領。 3. 能應用防護知識並遵守團體規範 4. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領。	1. 能正確學會水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能正確學會捷泳基本技巧	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 () <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)							

<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(3)人、(共3人)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>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，但若學生在學習上有極大困難，可考慮進行減量、簡化、分解、替代。</p> <p>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。操作部分，請將其小步驟化並且加上大量示範。</p> <p>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。</p> <p>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> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：戴宏志 普教老師姓名：陳名揚</p>
-------------------	---

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。