

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

112 學年度嘉義縣大林國民中學七、八年級第一二學期彈性學習課程 社團(游泳) 教學計畫表 設計者：吳孟純 (表十二之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

- 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
- 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
- 其他類課程
本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導
學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：2 節 說明:本校社團由學生自選，上下學期開學時選填社團，因此上下學期課程內容一致

三、課程設計理念：

- 1.使學生了解游泳對身體保健的重要性，培養對游泳的興趣。
- 2.學習游泳之各種基本技能。
- 3.透過游泳學會自救。

四、課程架構：

認識游泳	-1. 課程介紹 2. 游泳介紹 3. 游泳對身體保健的好處
動作訓練	-1. 伸展運動 2. 基本訓練(踢腳、立泳、自由式、蛙式、仰式) 2. 進階訓練(仰式、蝶式)
模擬比賽	-1. 分組體驗 2. 趣味競賽 3. 競賽趴板 SUP 板

五、學期課程內涵

第一、二學期 說明:本校社團由學生自選，上下學期開學時選填社團，因此上下學期課程內容一致

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題)學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第 1 周	游泳等級講解與基本介紹	A1 身心素質與自我精進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	了解游泳等級講解與基本介紹	藉由影片了解游泳的基本知識，並適時提問，藉由師生互動引發學生興趣	態度檢核 課堂問答	自編教材
第 2 周	影片教學、岸上打水	A1 身心素質與自我精進	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	了解游泳基本技巧岸上學習打水	藉由投影片及搭配老師的動作了解	態度檢核 課堂問答	自編教材
第 3 周	基本訓練 自由式、蛙式	A1 身心素質與自我精進	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	學習自由式與蛙式之基本動作	學習自由式與蛙式之基本動作	態度檢核 實務操作	自編教材
第 4 周	岸上練習 水中自救	A1 身心素質與自我精進	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	跟著岸上練習並學會水中自救	岸上練習動作，並學習水中自救之基本原理與動作	態度檢核 實務操作	自編教材
第 5 周	岸邊練習(仰式踢腳、仰式手部)	A1 身心素質與自我精進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則	岸上練習仰式動作與踢腳練習	岸上操作，老師指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 6 周	岸上柔軟操 岸上練習(蛙式踢腳) 岸邊滑水	A1 身心素質與自我精進	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	學會岸上柔軟操並於岸邊滑水動作熟練	學習岸上柔軟操並操作蛙式踢腳	態度檢核 實務操作	自編教材

第 7 周	期中評量	A1 身心素質 與自我精進	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則 2d-IV-3 鑑賞 本土與世界運 動的文化價值。	了解學生對游泳基 本認知的吸收情形	藉由紙筆測驗以了解學生 最近上課之吸收情形，並立 即檢核成績，有錯誤之處， 予以導正	紙筆測驗	自編教 材
第 8 周	岸邊滑水練習 自由式手腳配合 練習	A1 身心素質 與自我精進	1c-IV-2 評估 運動風險，維護 安全的運動情 境。	跟著岸邊滑水動作 並自由式手腳配合	學習在岸邊的自由式手腳 配合	實際操作	自編教 材
第 9 周	水中拾物 分組體驗	C2 人際關係 與團隊合作	IV-2 表現利他 合群的態度，與 他人理性溝通 與和諧互動。	學習水中拾物	老師示範水中拾物技法，並 讓學生分組體驗，老師從旁 指導	實際操作	自編教 材
第 10 周	分組體驗 競賽趴板 SUP	C2 人際關係 與團隊合作	3d-IV-3 應用 思考與分析能 力，解決運動情 境的問題。2c- IV-2 表現利他 合群的態度，與 他人理性溝通 與和諧互動。	學習趴板 SUP 分組體驗	老師示範趴板 SUP ，並讓學生分組練習，老師 從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教 材
第 11 周	踢腳 分組體驗 慢游 100	C2 人際關係 與團隊合作	3d-IV-3 應用 思考與分析能 力，解決運動情	踢腳 分組體驗學習指導	老師示範後，讓學生分組練 習，老師從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教 材

			境的問題。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。				
第 12 周	岸上核心訓練 自由式手腳配合	A1 身心素質 與自我精進	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	學習岸上核心自由式手腳配合學習	老師示範岸上核心技法，讓學生分組練習，老師從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 13 周	坐浮板划手競賽 立泳	C2 人際關係 與團隊合作	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	學會坐浮板划手競賽與立泳。	老師示範坐浮板划手技法與立泳，讓學生分組練習，老師從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 14 周	期中評量	A1 身心素質 與自我精進	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	藉由實測了解學生學習狀況，並適時給予指導	分組讓學生游泳 50 公尺，由老師評分，後老師給予講評出優缺點，以期勉同學更加精進	實測	自編教材
第 15 周	律立呼吸來回 自由式 仰式踢腳	A1 身心素質 與自我精進	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	學會律立呼吸動作，並熟練仰式踢腳。	老師示範律立呼吸，讓學生分組練習，老師從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材

	蛙式複習		力，發展專項運動技能				
第 16 周	蛙式踢腳划水 蝶式分解動作	A1 身心素質 與自我精進	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	學會蛙式踢腳跟著操作蝶式分解動作。	老師示範蛙式踢腳技法，與蝶式分解動作，老師從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 17 周	自由式踢腳加仰式踢腳 蝶式踢腳划水訓練	A1 身心素質 與自我精進	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	學會自由式踢腳加仰式踢腳 學會蝶式踢腳划水訓練	老師示範自由式踢腳加仰式踢腳與蝶式踢腳划水訓練，讓學生分組練習，老師從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 18 周	自由式、仰式、蛙式各 100 蝶式滑手	A1 身心素質 與自我精進	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	讓學生自行游蛙式、仰式、自由式各 100 公尺，使其熟習	教導蝶式滑手 本學期游泳招式熟練	態度檢核 實務操作	自編教材
第 19 周	自由式仰式交換 蝶腳自由式交換 蝶式潛泳訓練	A1 身心素質 與自我精進	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	學習自由式仰式交換與蝶腳自由式交換以及蝶式潛泳訓練	藉由老師教導自由式仰式交換輪流游，並蝶腳自由式交換，期間老師指導姿勢動作，並引導學生自我察覺。	態度檢核 實務操作	自編教材
第 20 周	自由式立泳仰式潛泳 立泳仰泳輪流 自由式 SUP 水中拾物 趣味競賽	C2 人際關係 與團隊合作	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通	1. 培養對游泳技能熟練，以改善缺點或開發能力。 2. 水中拾物練習 3. 趣味競賽增強水性	1. 老師複習本學期所學游泳技能，並加強來回練習。 2. 以趣味競賽提升學生對游泳的興趣並技能提升	態度檢核 實務操作	自編教材

第 21 周	期末評量	A1 身心素質 與自我精進	與和諧互動。 3d-IV-3 應用 思考與分析能 力，解決運動情 境的問題。	提高參與過程之體 驗深度，激發對游泳 運動的興趣，培養欣 賞與參與的能力。	-填寫學習單 -藉由歷次上課照片，讓孩 子感受到他們的進步	實測	自編教 材
--------	------	------------------	--	--	-------------------------------------	----	----------

※身心障礙類學生：無

有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

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.

2.

特教老師簽名：(打字即可)

普教老師簽名：(打字即可)

註：

- 1.請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。
- 2.社團活動及技藝課程每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。