

嘉義縣大林國小 113 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	古嘉弘	總節數/學期(上/下)	44/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 checked="" 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 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	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/ 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 認識並遵守場地使用安全規則 2. 認識各種游泳不同姿式 運動傷害、處置及預防知識	1. 能探索認識並遵守場地使用安全規則 2. 能運用認識各種游泳不同姿式 能了解並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. 能演示在日常生活預防及處理運動傷害的方式	活動 1：認識環境及注意事項 活動 2：暖身操 1. 水母漂 2. 蹬牆漂浮教學 3. 韻律呼吸 4. 調整動作 5. 分組完成上列動作,並樂於分享及討論並反思自己 and 同學的優缺點 活動 3：能在練習中確實預防運動傷害及維護自身與他人安全	自編教材 & YOUTUBE 游泳教學運用	6
第(4)週 - 第(6)週	熟悉水性、基礎捷泳打水	健康與體育/ 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。	1. 認識並水中環境適應	1. 能探索並認識水中環境適應	1. 能作出水中環境適應的漂浮動作步驟 2. 能遵守團體規範及	活動 1：認識環境及注意事項 活動 2： 1. 分組完成上列動作,並樂於分享	自編教材	6

		<p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>2. 團隊合作及遵守團體規範</p> <p>3. 落實每日健身運動的習慣</p> <p>4. 基礎捷泳打水</p>	<p>2. 能運用團隊合作及遵守團體規範</p> <p>3. 能培養並落實每日健身運動的習慣</p> <p>4. 能運用基礎捷泳打水</p>	<p>自主反覆練習</p> <p>3. 能漂浮打水</p> <p>4. 能在水面下用鼻子吐氣</p>	<p>及討論並反思自己和同學的優缺點</p> <p>活動 3:</p> <p>1. 蹬牆漂浮練習</p> <p>2. 閉氣漂浮打水練習</p> <p>活動 4:</p> <p>1. 水中吐氣及站立調整動作</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/ 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-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。</p> <p>4d-Ⅱ-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用 動作技能的練 習策略。</p>	<p>1. 認 識 並 水 中 環 境 適 應</p> <p>2. 團 隊 合 作 及 遵 守 團 體 規 範</p> <p>3. 落 實 每 日 健 身 運 動 的 習 慣</p> <p>4. 基 礎 捷 泳 打 水</p>	<p>1. 能探索並認識水中環境 適應</p> <p>2. 能運用團隊合作及遵守 團體規範</p> <p>3. 能培養並落實每日健身 運動的習慣</p> <p>4. 能運用基礎捷泳打水</p>	<p>1. 能作出水中環境適 應的漂浮動作步驟</p> <p>2. 能遵守團體規範及 自主反覆練習</p> <p>3. 能每日自主反覆練 習漂浮打水</p> <p>4. 能使用浮板打水，能 在水面下輕鬆吐氣</p> <p>5. 能使用浮板打水及 換氣</p>	<p>活動 1： 1. 暖身操 2. 連續韻律呼吸 10 次 3. 蹬牆漂浮練習 4. 閉氣漂浮打水練習 5. 水中吐氣及站立</p> <p>活動 2： 分組完成上列動作，並反覆練習。 且樂於分享及討論並反思自己和 同學的優缺點</p> <p>活動 3： 利用時間每日自主反覆練習漂浮 打水</p> <p>活動 4 浮板打水練習 調整動作</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/ 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-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。</p> <p>4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。</p> <p>3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。</p>	<p>1. 認 識 並 水 中 環 境 適 應</p> <p>2. 團 隊 合 作 及 遵 守 團 體 規 範</p> <p>3. 落 實 每 日 健 身 運 動 的 習 慣</p> <p>4. 基 礎 捷 泳 打 水</p>	<p>1. 能探索並認識水中環境 適應</p> <p>2. 能運用團隊合作及遵守 團體規範</p> <p>3. 能培養並落實每日健身 運動的習慣</p> <p>4. 能運用基礎捷泳打水</p>	<p>1. 能作出水中環境適 應的漂浮動作步驟</p> <p>2. 能遵守團體規範及 自主反覆練習</p> <p>3. 能漂浮打水、能使用 浮板打水</p> <p>4. 能在水面下輕鬆吐 氣</p> <p>5. 能使用浮板打水及 換氣，蹬牆出發、漂浮 打水</p>	<p>活動 1： 1. 暖身操及水母漂 2. 扶牆韻律呼吸 3 公尺 3. 蹬牆出發練習與觀摩</p> <p>活動 2： 分組完成上列動作，並反覆練習。 且樂於分享及討論並反思自己和 同學的優缺點，利用時間每日自主 反覆練習漂浮打水。</p> <p>活動 3: 浮板打水練習</p> <p>活動 4: 水中吐氣及站立</p> <p>活動 5: 蹬牆出發、漂浮打水練習 浮板打水及換氣 調整動作</p>	<p>自編教材 &YOUTUBE 游泳教學 運用</p>	<p>8</p>
----------------------------------------------------	-----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	----------

<p>第 (15) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>漂浮、 基礎 捷泳 打水、 換氣 &資 訊融 入教 學</p>	<p>健康與體育/ 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-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。</p>	<p>1. 認 識 並 水 中 環 境 適 應 2. 團 隊 合 作 及 遵 守 團 體 規 範 3. 落 實 每 日 健 身 運 動 的 習 慣 4. 基 礎 捷 泳 打 水</p>	<p>1. 能探索並認識水中環境 適應 2. 能運用團隊合作及遵守 團體規範 3. 能培養並落實每日健身 運動的習慣 4. 能運用基礎捷泳打水</p>	<p>1. 能作出水中環境適 應的漂浮動作及水中 自救基本步驟 2. 能遵守團體規範 3. 能利用時間每日自 主反覆練習漂浮打水。 4. 能漂浮打水、能使用 浮板打水 能在水面下輕鬆吐氣 能使用浮板打水及換 氣 能蹬牆出發、漂浮打水</p>	<p>活動 1： 1. 暖身操及水母漂 2. 扶牆韻律呼吸 3 公尺 3. 蹬牆出發練習與觀摩 活動 2： 分組完成上列動作，並反覆練習。 且樂於分享及討論並反思自己和 同學的優缺點， 活動 3: 利用時間每日自主反覆練 習漂浮打水。 活動 4: 浮板打水練習 水中吐氣及站立 蹬牆出發、 漂浮打水練習浮板打水及換氣 調整動作</p>	<p>自編教材</p>	<p>8</p>
----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	----------

<p>第 (19) 週 - 第 (22) 週</p>	<p>測驗 &水 中趣 味遊 戲</p>	<p>健康與體育/ 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-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。</p>	<p>1. 認 識 並 水 中 環 境 適 應 2. 團 隊 合 作 及 遵 守 團 體 規 範 3. 落 實 每 日 健 身 運 動 的 習 慣 4. 基 礎 捷 泳 打 水</p>	<p>1. 能探索並認識水中環境 適應 2. 能運用團隊合作及遵守 團體規範 3. 能培養並落實每日健身 運動的習慣 4. 能運用基礎捷泳打水</p>	<p>1. 能作出水中環境適 應的漂浮動作及水中 自救基本步驟 2. 能遵守團體規範 3. 能利用時間每日自 主反覆練習漂浮打水。 4. 能漂浮打水、能使用 浮板打水 能在水面下輕鬆吐氣 能使用浮板打水及換 氣 能蹬牆出發、漂浮打水</p>	<p>活動 1： 1. 暖身操及水母漂 2. 扶牆韻律呼吸 3 公尺 3. 蹬牆出發練習與觀摩 活動 2： 分組完成上列動作，並反覆練習。 且樂於分享及討論並反思自己和 同學的優缺點， 活動 3: 利用時間每日自主反覆練 習漂浮打水。 活動 4: 浮板打水練習，水中吐氣及 站立 蹬牆出發、漂浮打水練習浮板打水 及換氣 調整動作</p>	<p>自編教材</p>	<p>8</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(1)人、(共 1 人)</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>※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，但有時需要事先特別進行相關調整以利教學，例如進行減量、簡化、分解、替代等步驟。 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坐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;">特教老師姓名：戴宏志 普教老師姓名：古嘉弘</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。

嘉義縣大林國小 113 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	古嘉弘	總節數/學期(上/下)	42/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 checked="" 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 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	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(4)週	漂浮、基礎捷泳打水、換氣&資訊融入教學	<p>健康與體育/ 3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>1. 水中環境適應及自救能力</p> <p>2. 捷泳基本技能</p> <p>3. 遊戲合作培養團體規範</p> <p>4. 水中協調性訓練操作(水母漂、仰漂)</p> <p>5. 落實每日健身運動的習慣</p>	<p>1. 能演練並熟悉水中環境適應及自救能力</p> <p>2. 能操做捷泳基本技能</p> <p>3. 能運用遊戲合作培養團體規範</p> <p>4. 能了解水中協調性訓練操作(水母漂、仰漂)</p> <p>5. 能培養落實每日健身運動的習慣。</p>	<p>1. 能作出水中環境適應的漂浮動作及水中自救基本步驟</p> <p>2. 能漂浮打水、能使用浮板打水 能在水面下輕鬆吐氣 能使用浮板打水及能蹬牆出發、漂浮打水</p> <p>3. 能遵守團體規範及自主反覆練習</p> <p>4. 能操作水母漂仰漂及水中拾物</p> <p>5. 能利用時間每日自主反覆練習漂浮打水。</p>	<p>活動 1：暖身操及水母漂</p> <p>活動 2： 1. 扶牆韻律呼吸 3 公尺 2. 蹬牆出發練習與觀摩 3. 浮板打水練習，水中吐氣及站立</p> <p>活動 3： 分組完成上列動作，並反覆練習。且樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點。</p> <p>活動 4：操作水母漂仰漂及水中拾物</p> <p>活動 5：蹬牆出發、漂浮打水練習浮板打水及換氣 調整動作利用時間每日自主反覆練習漂浮打水</p>	自編教材 & YOUTUBE 游泳教學運用	8

<p>第 (5) 週 - 第 (8) 週</p>	<p>水中自救&基礎捷泳</p>	<p>健康與體育/ 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>1. 水中環境適應及自救能力 2. 捷泳基本技能 3. 遊戲合作培養團體規範 4. 水中協調性訓練操作(水母漂、仰漂) 5. 落實每日健身運動的習慣。</p>	<p>1. 能演練並熟悉水中環境適應及自救能力 2. 能操做捷泳基本技能 3. 能運用遊戲合作培養團體規範 4. 能了解水中協調性訓練操作(水母漂、仰漂) 5. 能培養落實每日健身運動的習慣。</p>	<p>1. 能作出水中環境適應的漂浮動作及水中自救基本步驟 2. 能漂浮打水、能使用浮板打水 能在水面下輕鬆吐氣 能使用浮板打水及能蹬牆出發、漂浮打水 3. 能遵守團體規範及自主反覆練習 4. 能操作水母漂仰漂及水中拾物 5. 能利用時間每日自主反覆練習基礎捷泳打水。</p>	<p>活動 1：1. 暖身操及水母漂 2. 扶牆韻律呼吸 3 公尺 活動 2： 1. 蹬牆出發練習與觀摩 2. 浮板打水練習，水中吐氣及站立 活動 3： 分組完成上列動作，並反覆練習。且樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點。 活動 4：操作水母漂仰漂及水中拾物 活動 5：蹬牆出發、漂浮打水練習浮板打水及換氣 調整動作利用時間每日自主反覆練習漂浮打水</p>	<p>自編教材</p>	<p>8</p>
--------------------------------------------------	----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	----------

<p>第 (9) 週 - 第 週 (12)</p>	<p>水中 自救 &基 礎捷 泳</p>	<p>健康與體育/ 3a-Ⅱ-1 演練 基本的健康技 能。 3a-Ⅱ-2 能於 生活中獨立操 作基本的健康 技能。 3d-Ⅱ-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。 4c-Ⅱ-2 了解 個人體適能與 基本運動能力 表現。 4d-Ⅱ-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。</p>	<p>1. 水中 環境適 應及自 救能力 2. 捷泳 基本技 能 3. 遊戲 合作培 養團體 規範 4. 水中 協調性 訓練操 作(水母 漂、仰 漂) 5. 落實 每日健 身運動 的習慣。</p>	<p>1. 能演練並熟悉水中環境 適應及自救能力 2. 能操做捷泳基本技能 3. 能運用遊戲合作培養團 體規範 4. 能了解水中協調性訓練 操作(水母漂、仰漂) 5. 能培養落實每日健身運 動的習慣。</p>	<p>1. 能作出水中環境適 應的漂浮動作及水中 自救基本步驟 2. 能漂浮打水、能使 用浮板打水 能在水面下輕鬆吐氣 能使用浮板打水及能 蹬牆出發、漂浮打水 3. 能遵守團體規範及 自主反覆練習 4. 能操作水母漂仰漂 及水中拾物，及仰式練 習。 5. 能利用時間每日自 主反覆練習基礎捷泳 打水。</p>	<p>活動 1： 1. 暖身操及水母漂 2. 扶牆韻律呼吸 3 公尺 活動 2： 1. 蹬牆出發練習與觀摩 2. 浮板打水練習，水中吐氣及站立 3. 練習基礎捷泳打水。 活動 3： 分組完成上列動作，並反覆練習。 且樂於分享及討論並反思自己和 同學的優缺點。 活動 4：操作水母漂仰漂及水中拾 物及仰漂打水 活動 5：蹬牆出發、漂浮打水練習浮 板打水及換氣 調整動作利用時間每日自主反覆 練習漂浮打水</p>	<p>自編教材</p>	<p>8</p>
---------------------------------------------------	------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	----------

<p>第 (13) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>水中 自救 &基礎 捷泳& 資訊 融入 教學</p>	<p>健康與體育/ 3a-II-1 演練 基本的健康技 能。 3a-II-2 能於 生活中獨立操 作基本的健康 技能。 3d-II-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。 4c-II-2 了解 個人體適能與 基本運動能力 表現。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。</p>	<p>1. 水中 環境適 應及自 救能力 2. 捷泳 基本技 能 3. 遊戲 合作培 養團體 規範 4. 水中 協調性 訓練操 作(水母 漂、仰 漂) 5. 落實 每日健 身運動 的習慣。</p>	<p>1. 能演練並熟悉水中環境 適應及自救能力 2. 能操做捷泳基本技能 3. 能運用遊戲合作培養團 體規範 4. 能了解水中協調性訓練 操作(水母漂、仰漂) 5. 能培養落實每日健身運 動的習慣。</p>	<p>1. 能作出水中環境適 應的漂浮動作及水中 自救基本步驟 2. 能漂浮打水、能使 用浮板打水 能在水面下輕鬆吐氣 能使用浮板打水及能 蹬牆出發、漂浮打水 3. 能遵守團體規範及 自主反覆練習 4. 能操作水母漂仰漂 及水中拾物，及仰式練 習。 5. 能利用時間每日自 主反覆練習基礎捷泳 打水。</p>	<p>活動 1： 1. 暖身操及水母漂 2. 韻律呼吸 3 公尺 活動 2： 1. 蹬牆出發練習與觀摩 2. 浮板打水練習，水中吐氣轉頭換 氣 3. 練習基礎捷泳打水。 活動 3： 分組完成上列動作，並反覆練習。 且樂於分享及討論並反思自己和 同學的優缺點。 活動 4：操作水母漂仰漂及水中拾 物及仰漂打水 活動 5：蹬牆出發、漂浮打水練習浮 板打水及換氣 調整動作利用時間每日自主反覆 練習漂浮打水划手</p>	<p>自編教材 &YOUTUBE 游泳教學 運用</p>	<p>6</p>
----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	----------

<p>第 (16) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>測驗 &水 中趣 味遊 戲</p>	<p>健康與體育/ 3a-II-1 演練 基本的健康技 能。 3a-II-2 能於 生活中獨立操 作基本的健康 技能 。 3d-II-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。 4c-II-2 了解 個人體適能與 基本運動能力 表現。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。</p>	<p>1. 水中 環境適 應及自 救能力 2. 捷泳 基本技 能 3. 遊戲 合作培 養團體 規範 4. 水中 協調性 訓練操 作(水母 漂、仰 漂) 5. 落實 每日健 身運動 的習慣。</p>	<p>1. 能演練並熟悉水中環境 適應及自救能力 2. 能操做捷泳基本技能 3. 能運用遊戲合作培養團 體規範 4. 能了解水中協調性訓練 操作(水母漂、仰漂) 5. 能培養落實每日健身運 動的習慣。</p>	<p>1. 能作出水中環境適 應的漂浮動作及水中 自救基本步驟 2. 能漂浮打水、能使用 浮板打水 能在水面下輕鬆吐氣 能使用浮板打水及能 蹬牆出發、漂浮打水 3. 能遵守團體規範及 自主反覆練習 4. 能操作水母漂仰漂 及水中拾物，及仰式練 習。 5. 能利用時間每日自 主反覆練習基礎捷泳 打水。</p>	<p>活動 1： 1. 暖身操及水母漂 2. 韻律呼吸 3 公尺 活動 2： 1. 蹬牆出發練習與觀摩 2. 浮板打水練習，水中吐氣轉頭換 氣 3. 練習基礎捷泳打水。 活動 3： 分組完成上列動作，並反覆練習。 且樂於分享及討論並反思自己和 同學的優缺點。 活動 4：操作水母漂仰漂及水中拾 物及仰漂打水 活動 5：蹬牆出發、漂浮打水練習浮 板打水及換氣 調整動作利用時間每日自主反覆 練習漂浮打水並划手換氣</p>	<p>自編教材</p>	<p>6</p>
----------------------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	----------

<p>第 (19) 週 - 第 (21) 週</p>	<p>測驗 &水 中趣 味遊 戲</p>	<p>健康與體育/ 3a-II-1 演練 基本的健康技 能。 3a-II-2 能於 生活中獨立操 作基本的健康 技能 。 3d-II-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。 4c-II-2 了解 個人體適能與 基本運動能力 表現。 4d-II-1 培養 規律運動的習 慣並分享身體 活動的益處。</p>	<p>1. 水中 環境適 應及自 救能力 2. 捷泳 基本技 能 3. 遊戲 合作培 養團體 規範 4. 水中 協調性 訓練操 作(水母 漂、仰 漂) 5. 落實 每日健 身運動 的習慣。</p>	<p>1. 能演練並熟悉水中環境 適應及自救能力 2. 能操做捷泳基本技能 3. 能運用遊戲合作培養團 體規範 4. 能了解水中協調性訓練 操作(水母漂、仰漂) 5. 能培養落實每日健身運 動的習慣。</p>	<p>1. 能作出水中環境適 應的漂浮動作及水中 自救基本步驟 2. 能漂浮打水、能使用 浮板打水 能在水面下輕鬆吐氣 能使用浮板打水及能 蹬牆出發、漂浮打水 3. 能遵守團體規範及 自主反覆練習 4. 能操作水母漂仰漂 及水中拾物，及仰式練 習。 5. 能利用時間每日自 主反覆練習基礎捷泳 打水。</p>	<p>活動 1： 1. 暖身操及水母漂 2. 韻律呼吸 3 公尺 活動 2： 1. 蹬牆出發練習與觀摩 2. 浮板打水練習，水中吐氣轉頭換 氣 3. 練習基礎捷泳打水。 活動 3： 分組完成上列動作，並反覆練習。 且樂於分享及討論並反思自己和 同學的優缺點。 活動 4：操作水母漂仰漂及水中拾 物及仰漂打水 活動 5：蹬牆出發、漂浮打水練習浮 板打水及換氣 調整動作利用時間每日自主反覆 練習漂浮打水並划手換氣</p>	<p>自編教材</p>	<p>6</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</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容</p>							

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(1)人、(共1人)</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>※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，但有時需要事先特別進行相關調整以利教學，例如進行減量、簡化、分解、替代等步驟。 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坐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;">特教老師姓名：戴宏志 普教老師姓名：古嘉弘</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。