

三、嘉義縣水上國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	游泳社團	課程 設計者	許立信	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 <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	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	<b>健體</b> 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。 2c-III-1 表現基本運動 精神和道德規範。	1. 泳池規 範。 2. 運動前 後熱身。 3. 自救能 力。 4. 自由式 入門。	1. 能夠遵守游泳池的規範。 2. 知悉運動前後熱身伸展的重要性。 3. 能學會水母漂/韻律呼吸。 4. 學會自由式入門動作。	1. 遵守泳池裡的規則和注意事項。 2. 完成游泳前後熱身伸展動作。 3. 能完成水母漂 20 秒(可換氣)/站 立韻律呼吸連續 10 次的換氣動 作。 4. 完成出自由式打水聯合划手換氣 游泳 15 公尺(有輔具)。	1. 說明游泳池的規則與注意事項。 2. 游泳前後的熱身伸展動作。 3. 示範水母漂/站立韻律呼吸動作。 4. 示範手持輔具，以自由式 6 拍打水技巧聯合轉頭 換氣完成基礎動作。 (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)) 5. 示範自由式划手技巧: 腿部持續打水動作，手部向前伸直後往大腿方向 後推水，手部再由水面上還原。 6. 示範自由式游泳。	教學椅、浮 板	6

第(4)週   第(6)週	自由式基礎	<b>健體</b> 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. 雙腳夾浮球。 2. 自由式基礎。 3. 蹬牆漂浮。	1. 了解雙腳夾浮球，可平衡肢體提升換氣成功的機率。 2. 熟練自由式打水聯合划手換氣技巧。 3. 知悉蹬牆漂浮要領。	1. 完成雙腳夾浮球聯合左右划手各一次換氣。 2. 完成自由式打水聯合划手換氣動作，且前進 25 公尺(無輔具)。 3. 完成蹬牆漂浮動作。	1. 示範雙腳夾浮球，左右划手各 1 次換氣。(划手技巧:移臂入水、抱水、推水) 2. 引導 6 拍打水划手換氣自由式 25 公尺。 3. 示範蹬牆漂浮 全身放鬆雙手前平舉，手扶持邊，雙腳屈膝，腳底撐於池壁，出發時頭先平放水面，雙手輕放離開池邊，腳底往池壁輕蹬，挺腰，身體維持平面。	教學椅、浮板	6
第(7)週   第(10)週	自由式進階	<b>健體</b> 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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. 自由式進階。 2. 自由式聯合。 3. 跳水規則。	1. 熟練自由式跳水/蹬牆水中蝶腰動作技巧。 2. 運用自由式入門/基礎/進階動作聯合，完成指定距離。 3. 知悉自由式跳水動作後於 15 公尺內出水。	1. 完成自由式跳水三步驟/蹬牆水中蝶腰 5 公尺。 2. 完成自由式跳水後於水中蝶腰出水，並以自由式完成 25 公尺 5 趟(無輔具)。 3. 做出自由式跳水動作後，於 15 公尺內出水。	1. 示範自由式跳水三步驟(準備、出發、入水)。 2. 影片示範蹬牆水中蝶腰 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. 示範跳水後於水中蝶腰出水，並以自由式 6 拍法完成指定距離。 4. 說明自由式在跳水出發後，可以在水裡做潛泳，但距離不得超過 15 公尺。	教學椅、浮板、浮條、手機	8
第(11)週   第(14)週	仰式入門	<b>健體</b> 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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. 自救能力。 2. 仰式入門。 3. 仰式聯合。	1. 學會仰漂於水面。 2. 學會仰式入門動作。 3. 運用手持輔具以仰式聯合動作完成指定距離。	1. 完成仰漂水面 15 秒 2. 完成仰式打水(有輔具)。 3. 完成仰式打水聯合划手換氣，且前進 25 公尺(有輔具)。	1. 示範仰漂水面(無輔具) 2. 示範手抱輔具仰式 6 拍打水。 3. 示範仰式 6 拍打水聯合划手換氣，且仰式前進 25 公尺(有輔具)。 仰式技巧 (1)與自由式相似，只是把身體翻過來，但不用轉頭換氣，腳踝放鬆雙腿向上踢時用力，需感覺腳背有踢到水，膝蓋和腳趾勿踢出水面，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。	教學椅、浮板	8

第 (15) 週   第 (18) 週	仰式 基礎	<b>健體</b> 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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. 仰式基礎。 2. 水中蝶腰。 3. 仰式跳水。	1. 熟練仰式打水聯合划手換氣技巧。 2. 了解仰式水中蝶腰的要領。 3. 學會仰式跳水動作。	1. 做出仰式打水聯合換氣動作，且前進 25 公尺(無輔具)。 2. 做出仰式水中蝶腰 5 公尺。 3. 做出仰式跳水三步驟。	1. 示範仰式 6 拍打水聯合換氣動作。 2. 示範仰式水中蝶腰。 3. 示範仰式前進 25 公尺(無輔具)。 4. 示範仰式跳水(準備、出發、入水)。 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 (21) 週	仰式 進階	<b>健體</b> 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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. 仰式聯合。 2. 跳水規則。	1. 運用仰式入門/基礎/進階動作聯合，完成指定距離。 2. 知悉仰式跳水動作後於 15 公尺內出水。	1. 完成仰式跳水後於水中蝶腰出水，並完成 25 公尺 5 趟(無輔具)。 2. 做出仰式跳水動作後，頭部於 15 公尺處出水。	1. 觀賞影片連續動作的技巧。 2. 示範仰式跳水後於水中蝶腰出水，並以仰式 6 拍法完成指定距離。 3. 說明仰式在跳水出發後，可以在水裡做仰潛，但頭部應在 15 公尺處露出水面。	教學椅、浮板、手機	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-智能障礙 3 人、學習障礙人 8 人、自閉症 2 人、情障 1 人、聽障 1 人 ※資賦優異學生: <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-一般智能資優優異 2 人 ※課程調整建議(特教老師填寫): 1.課程內容基本上無須調整，但可視身障生個別化情形作調整，若有困難的動作和任務可適當簡化、減量和分解，並提供適性的學習歷程和學習評量調整。 特教老師姓名：朱原禾 普教老師姓名：許立信							

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。

三、嘉義縣水上國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	游泳社團		課程 設計者	許立信	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 <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	活力 健康成長	溫馨 人文美學	卓越 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	<b>健體</b> 3c-III-1 表現穩定的身體 控制和協調能力。 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. 自救能 力。 2. 蛙式入 門。 3. 蛙手換 氣訓練。	1. 學會水母漂的自救能力。 2. 了解手持輔具能幫助蛙式踢水動作的穩定 熟練。 3. 熟練蛙式划手聯合換氣動作。	1. 完成水母漂 30 秒(可換氣)。 2. 能正確做出蛙式踢水，且能前進 25 公尺(有輔具)。 3. 做出水中站立蛙式划手聯合換氣 動作，連續 20 次。	1. 複習水母漂。 2. 示範蛙腳正確踢水動作。 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。 3. 示範站立水中蛙式划手聯合換氣技巧： 雙手向前伸後，向外張划一圈回到胸前，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。 4. 示範蛙式踢水 25 公尺。	教學椅、浮 板	6

第(4)週   第(6)週	蛙式 基礎	<b>健體</b> 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. 蛙式聯合。 2. 蛙式游泳。	1. 熟練蛙式踢水聯合划手換氣動作。 2. 學會蛙式入門/基礎聯合動作，完成指定距離。	1. 能正確做出蛙式踢水聯合划手換氣動作。 2. 完成蛙式游泳 25 公尺(無輔具)。	1. 觀賞完整蛙式動作影片。 2. 示範蛙式踢水聯合划手換氣動作。 3. 示範蛙式游泳 25 公尺(無輔具)。	教學椅、浮板、手機	6
第(7)週   第(10)週	蛙式 進階	<b>健體</b> 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. 蛙式進階。 2. 蛙式聯合。 3. 跳水規則。	1. 熟練蛙式跳水後於水中潛泳動作技巧。 2. 運用蛙式入門/基礎/進階動作聯合，完成指定距離。 3. 知悉蛙式跳水動作後於 15 公尺內出水。	1. 完成蛙式跳水三步驟/蛙式潛泳 5 公尺。 2. 完成蛙式跳水聯合潛泳動作，以蛙式完成 25 公尺(無輔具)。 3. 做出蛙式跳水動作後，需在 15 公尺內出水	1. 觀賞影片比較蛙式跳水技巧。 2. 示範蛙式跳水(準備、出發、入水) 3. 水中示範蛙式跳水後潛泳動作順序。 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。 4. 示範蛙式跳水後水中潛泳出水，並以蛙式完成游泳 25 公尺。 5. 說明蛙式跳水出發後潛泳的規則，出水距離不得超過 15 公尺。	教學椅、手機	8
第(11)週   第(14)週	蝶式 入門	<b>健體</b> 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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. 自救能力。 2. 蝶式入門。 3. 蝶式划手。 4. 蝶式換氣。	1. 學會仰漂的自救能力。 2. 了解手持輔具能幫助蝶式踢水動作的穩定熟練。 3. 熟練蝶式划手技巧。 4. 了解蝶式踢水聯合划手換氣的要領。	1. 完成仰漂 30 秒(可助划) 2. 能手持輔具正確做出蝶式踢水，且前進 25 公尺(有輔具)。 3. 學會水中站立完成蝶式划手訓練，連續 20 次。 4. 學會蝶式踢水聯合划手換氣連續動作。	1. 複習仰漂。 2. 示範蝶式踢水動作。 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。 3. 示範蝶式踢水 25 公尺(有輔具)。 4. 示範蝶式划手技巧。 蝶手技巧： (1)入水:雙手由頭頂前方劃出弧形抱水至胸口 (2)划手:雙手再推水至大腿兩側，推水至大腿後 (3)出水:由肩膀、上臂及手踭帶動，抽起手臂離開水面 (4)回手:繼而放鬆手臂以順滑的弧形把雙臂揮回前方準備入水 5. 示範蝶式踢水聯合划手換氣連續動作。 腰部動作：此動作為連貫性動作，由手臂動作開始，帶動上身，經過蝶腰上下擺動，傳達到臀部及下肢。	教學椅、浮板	8

