

三、嘉義縣北美國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☒（三 年級和 四 年級） 否 ☐

年級	中年級	年級課程 主題名稱	親水樂無窮、游泳小健將	課程 設計者	邵政忠	總節數/學期 (上/下)	40/上學期
符合 彈性課程 類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/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						
學校 願景	品格、健康、國際、科技、美感、在地		與學校願景呼 應之說明	1. 本課程以游泳教學為主，讓學生學習游泳技能與能增強健康體位觀念。 2. 培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度。 3. 健康快樂學習、生活教育養成。			
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 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	1. 能結合游泳教學，訓練學生自救能力。 2. 透過課程，認識水域安全知識，在生活中能判別水域安全與否，遵守水域活動的相關規定，培養良好的公民意識。 3. 透過課程活動，與同學互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。			
議題融入	*是否融入 ☐ 生命教育 ☒ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☒ 其他議題 <u>海洋教育</u>						
融入議題 實質內涵	安E1了解安全教育。 海E1喜歡親水活動，重視水域安全。 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。 說明：每個實質內涵均需與自訂學習內容連結，安排於學習目標中						

教學 進度	單元 名稱	領域學習表現 /議題連結實質內涵	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 (2) 週	泳池 安全 教育	健康與體育 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 安E1了解安全教育。 海E1喜歡親水活動，重視水域安全。	1. 遵守上課各項規則。 2. 注意游泳池環境安全。	1. 能了解水中運動技能的要素和要領。 2. 能比較自己或他人水中運動技能的正確性。 3. 能表現水中基本運動精神和道德規範。	1. 能認識游泳池的環境。 2. 能做到在泳池中需要注意的安全事項。	1. 泳池安全注意事項。 2. 事前準備水中活動用具:浮板 3. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	4
第 (3) 週 － 第 (6) 週	如魚 得水	健康與體育 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。	1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出正確換氣動作。	1. 能流暢地操作基礎游泳技能。 2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 能具有自我反省的能力與修正促進健康的行動	1. 能握浮板打水前進，不換氣10公尺。 2. 捷式徒手游泳不換氣前進10公尺。	1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	8
第 (7) 週 － 第 (9) 週	如魚 得水	健康與體育 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出捷式正確換氣動作。 4. 水母漂換氣	1. 能流暢地操作基礎游泳技能。 2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 能具有自我反省的能力與修正促進健康的行動	1. 能握浮板打水前進，不換氣10 公尺。 2. 捷式徒手游泳可做到換氣2次以上，前進10 公尺。 3. 能做到水母漂 20秒，每 5秒換氣一次。	1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	6

第 (10) 週 － 第 (12) 週	如魚 得水	健康與體育 1b-Ⅲ-2 認識健康技能 和生活技能的基本步 驟。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動 精神和道德規範。	1. 打水時 腳能伸直 不彎曲。 2. 能做出 正確打水 動作。 3. 能做出 捷式正確 換 氣動作。 4. 水母漂 換氣	1. 能流暢地操作基礎游泳技能。 2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 能具有自我反省的能力與修正促進健康的行動	1. 能握浮板打水前進，不換氣 10 公尺。 2. 捷式徒手游泳可做到換氣2 次以上，前進10 公尺。 3. 能做到水母漂 20秒，每 5 秒換氣一次。	1. 教師先複習戲水活動 的注意事項，引起學生 動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習	備用蛙鏡及 泳帽。 浮板。	6
第 (13) 週 － 第 (15) 週	水中 蛟龍	健康與體育 1b-Ⅲ-2 認識健康技能 和生活技能的基本步 驟。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動 精神和道德規範。	1. 打水時 腳能伸直 不彎曲。 2. 能做出 正確打水 動作。 3. 能做出 捷式正確 換 氣動作。 4. 水母漂 換氣 5. 仰漂練 習	1. 能流暢地操作基礎游泳技能。 2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 能從團體中自我反省與修正促進健康的行動	1. 捷式徒手游泳可做到換氣3 次以上，前進20公尺。 3. 能做到水母漂 60秒，每 10 秒換氣一次。 4. 能做到抓浮板以仰式踢腳打 水前進 20公尺(含轉身)。	1. 教師先複習戲水活動 的注意事項，引起學生 動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7) 仰漂練習	備用蛙鏡及 泳帽。 浮板。	6

三、嘉義縣北美國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是■（三年級和四年級） 否□

年級	中年級	年級課程主題名稱	親水樂無窮、游泳小健將	課程設計者	邵政忠	總節數/學期（上/下）	40/下學期
符合彈性課程類型	☐第一類 統整性探究課程 ☐主題 ☐專題 ☐議題 ☒第二類 ☒社團課程 ☐技藝課程 ☐第四類 其他 ☐本土語文/臺灣手語/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						
學校願景	品格、健康、國際、科技、美感、在地		與學校願景呼應之說明	1. 本課程以游泳教學為主，讓學生學習游泳技能與能增強健康體位觀念。 2. 培養良好的運動習慣，養成健康的生活態度。 3. 健康快樂學習、生活教育養成。			
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 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	1. 能結合游泳教學，訓練學生自救能力。 2. 透過課程，認識水域安全知識，在生活中能判別水域安全與否，遵守水域活動的相關規定，培養良好的公民意識。 3. 透過課程活動，與同學互助合作學習，建立良好溝通與互動素養。			
議題融入	*是否融入 ☐ 生命教育 ☒ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☒ 其他議題_海洋教育_____						
融入議題實質內涵	安E11了解急救的重要性。 海E1喜歡親水活動，重視水域安全。 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。 說明：每個實質內涵均需與自訂學習內容連結，安排於學習目標中						

教學進度	單元名稱	領域學習表現 /議題連結實質內涵	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	泳池 安全 教育	健康與體育 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 海E1喜歡親水活動，重視水域安全。	1. 遵守上課各項規則。 2. 注意游泳池環境安全。	1. 能辨認游泳池的環境。 2. 能說出在泳池中需要注意的安全事項。	1. 能認識游泳池的環境。 2. 能做到在泳池中需要注意的安全事項。	1. 泳池安全注意事項。 2. 事前準備水中活動用具:浮板 3. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	8
第 (5) 週 - 第 (8) 週	水中 蛟龍	健康與體育 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 安E11了解急救的重要性。 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。	1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出捷式正確換氣動作。 4. 水母漂換氣 5. 仰漂練習	1. 能了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。 2. 能流暢地操作原地韻律呼吸技能。 3. 能表現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調能力。 4. 能具有水中自救生基本知能，學習游泳基本識。 5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。	1. 能做到仰漂握浮板打水前進20公尺。 2. 能做到捷式徒手游泳換氣3次以上、前進 20 公尺以上。 3. 能做到水母漂 60秒，每 10 秒換氣一次。	1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7)仰漂練習	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	8

第 (9) 週 － 第 (12) 週	水中 蛟龍	健康與體育 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出捷式正確換氣動作。 4. 水母漂換氣 5. 仰漂練習	1. 能了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。 2. 能流暢地操作原地韻律呼吸技能。 3. 能展現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調能力。 4. 能具有水中自救生基本知能，學習游泳基本識。 5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。	1. 能做到仰漂握浮板打水前進20公尺。 2. 能做到捷式徒手游泳換氣3次以上、前進 20 公尺以上。 3. 能做到水母漂 60秒，每 10 秒換氣一次。	1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7)仰漂練習	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	8
第 (13) 週 － 第 (16) 週	水中 蛟龍	健康與體育 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。	1. 打水時腳能伸直不彎曲。 2. 能做出正確打水動作。 3. 能做出捷式正確換氣動作。 4. 水母漂換氣 5. 仰漂練習	1. 能了解鼻子碰水就吐氣要素和基本運動規範。 2. 能流暢地操作原地韻律呼吸技能。 3. 能展現穩定的反覆彈跳韻律呼吸控制和協調能力。 4. 能具有水中自救生基本知能，學習游泳基本識。 5. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。	1. 能做到仰漂握浮板打水前進25公尺。 2. 能做到捷式徒手游泳換氣3次以上、前進 25 公尺以上。 3. 能做到水母漂 60 秒，每 10 秒換氣一次。	1. 教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。 2. 練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)岸邊打水 (4)握浮板打水前進 (5)捷式換氣 (6)水母漂練習 (7) 仰漂練習	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	8
第 (17) 週 － 第 (20) 週	游泳 認證	健康與體育 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 水母漂練習 2. 仰漂練習 3. 游泳能力測驗 4. 游泳接力競賽	1. 能流暢地操作基礎健划手推水技能。 2. 能展現穩定的漂浮打水與划手控制和協調能力。 3. 能比較與檢視個人的長距離划手運動技能表現。	1. 能做到仰漂握浮板打水前進25公尺。 2. 能做到捷式徒手游泳換氣3次以上、前進 25 公尺以上。 3. 能做到水母漂 60秒，每 10 秒換氣一次。	練習： (1)暖身操 (2)韻律呼吸 20 次 (3)水母漂練習 (4)仰漂練習 (5)游泳能力測驗	備用蛙鏡及泳帽。 浮板。	8

教材來源	☐ 選用教材（ ） ☒ 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	☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 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： ☒ 無 ☐ 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： ☒ 無 ☐ 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 課程不需調整 特教老師姓名： 普教老師姓名：邵政忠