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 | F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 | | | | | | | | |
| 學校願景 | 品格、健康、國際、科 | A格、健康、國際、科技、美感、在地 應之說明 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 | 健全發展,並認識個 命潛能。 E-C1 具備個人生活道 判斷的能力,理解並 範,培養公民意識, E-C2 具備理解他人感 | C-A1 具備良好的生活習慣,促進身心 建全發展,並認識個人特質,發展生 冷潛能。 C-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。 C-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。 | | | | | | |
| 議題融入 | *是否融入 □生命教] | 育 ■安全教育 □ |]戶外教育 ■其何 | · 也議題 <u>海洋教育</u> | | | | |
| 融入議題實質內涵 | 海E2學會游泳技巧, | 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 | 單元 | 領域學習表現 | 自訂 | 銀羽口播 | 丰田仁功(证具内穴) | 學習活動 | 业盘 | 公业 |
|----|----|-----------|------|------|------------|--------|-----------|-----------|
| 進度 | 名稱 | /議題連結實質內涵 | 學習內容 | 學習目標 | 表現任務(評量內容) | (教學活動) | 教學資源 | 節數 |

| | 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 項 則 2. 注 環 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 | 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. 腳不2. 正動3. 正動作水伸曲做打。做换能確作能確。出水出氣 | 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 | 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. 腳不 2. 正動 3. 捷換氣 4. 換水伸曲做打。做正 作母的正 作母品。出水 出確 。漂 | 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 | 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. 腳不2. 正動 3. 捷換氣 4. 換打能彎能確作能式 動水氣水伸曲做打。做正 作母時直。出水 出確 。漂 | 能流暢地操作基礎游泳技能。 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 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. 腳不2.正動3.捷換氣4.換5.習打能彎能確作能式 動水氣仰水伸曲做打。做正 作母 漂時直。出水 出確 。漂 練 | 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 |

| | | 健康與體育 | 1. 打水時 | 1. 能流暢地操作基礎游泳技能。 | 1. 捷式徒手游泳可做到換氣3 | 1. 教師先複習戲水活動 | 備用蛙鏡及 | |
|---------------------------|----------|----------------|--------|------------------------|--------------------|--------------|-------|--|
| | | 1b-Ⅲ-2 認識健康技能 | 腳能伸直 | 2. 能於水中表現穩定的身體控制和協調能力。 | 次以上,前進20公尺。 | 的注意事項,引起學生 | 泳帽。 | |
| | | 和生活技能的基本步 | 不彎曲。 | 3. 能從團體中自我反省與修正促進健康的行動 | 3. 能做到水母漂 60秒,每 10 | 動機。 | 浮板。 | |
| | | 驟。 | 2. 能做出 | | 秒換氣一次。 | 2. 練習: | | |
| 第 | | 2c-Ⅲ-1 表現基本運動 | 正確打水 | | 4. 能做到抓浮板以仰式踢腳打 | (1)暖身操 | | |
| (16) | | 精神和道德規範。 | 動作。 | | 水前進 20公尺(含轉身)。 | (2)韻律呼吸 20 次 | | |
| 週 | 水中 | | 3. 能做出 | | | (3)岸邊打水 | | |
| | 蛟龍 | | 捷式正確 | | | (4)握浮板打水前進 | 6 | |
| 第 | | | 換 | | | (5)捷式換氣 | | |
| (18) | | | 氣動作。 | | | (6)水母漂練習 | | |
| 週 | | | 4. 水母漂 | | | (7) 仰漂練習 | | |
| | | | 換氣 | | | | | |
| | | | 5. 仰漂練 | | | | | |
| | | | 羽台 | | | | | |
| 第 | | 健康與體育 | 1. 水母漂 | 1. 能了解水域活動的多樣性 | 1. 能通過水母漂連續換氣 60 | 練習: | 備用蛙鏡及 | |
| (19) | | 2c-Ⅲ-3 表現積極參 | 練習 | 2. 能夠在生活中展現正確及安全的健康行為。 | 秒。 | (1)暖身操 | 泳帽。 | |
| 週 | 游泳 | 與、接受挑戰的學習態 | 2. 仰漂練 | | 2. 能通過仰漂15 秒。 | (2)韻律呼吸 20 次 | 浮板。 | |
| _ | 認證 | 度。 | 羽白 | | 3. 能通過捷式換氣3次以上, | (3)水母漂練習 | 4 | |
| 第 | 心证 | Gb-Ⅲ-1 水中自救方 | 3. 游泳能 | | 前進 20公尺。 | (4)仰漂練習 | | |
| (20) | | 法、仰漂15 秒。 | 力測驗 | | | (5)游泳能力測驗 | | |
| 週 | | | | | | | | |
| 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 | ☑無 融入資訊科技教學內 | 1 | | | | | |
| 入資訊: 學內 | | □ 有 融入資訊科技教學 № | |)節 (以連結資訊科技議題為主) | | | | |
| 7-1 | 112 | ※身心障礙類學4· ▽ 無 | | | | | | |
| | ※資賦優異學生: | | | | | | | |
| 特教需求學生 ※課程調整建議(特教老師填寫): | | | | | | | | |
| 課程 | 調整 | 1. 課程不需調整 | | | | | | |
| | | 2. | | | | | | |
| | | | | | 特教老師姓名: | | | |
| | | | | j E | 等教老師姓名:邵政忠 | | | |

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 | 現水樂無窮、游泳小健將 | | 邵政忠 | 總節數/學期 (上/下) | 40/下學期 |
|------------------|--|---|---------|---|--|-----|-----------------|--------|
| 符合 彈性課程 類型 | #################################### | | | | | | | |
| 學校願景 | 品格、健康、國際、科技、美感、在地 應之說明 | | | 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。 培養良好的運動習慣,養成健康的生活態度。 健康快樂學習、生活教育養成。 | | | | |
| 總綱核心素養 | E-A1 具備良好的生活健全發展,並認識個。命潛能。 E-C1 具備個人生活道判斷的能力,理解並認 範,培養公民意識,是-C2 具備理解他人感動,並與團隊成員合何 | 人特質,發展生 德的知識與是非 遵守社會道德規 關懷生態環境。 受,樂於與人互 | 課程目標 | 12 诱過課程,認識水域安全知識,在生活中能判別水域安全與否,導守水域活動的相關規定,培養良好的公民意識。 | | | | |
| 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 | 單元 | 領域學習表現 | 自訂 | 學習目標 | 表現任務(評量內容) | 學習活動 | 业盘 姿态 | 節數 |
|----|----|-----------|------|------|------------|--------|--------------|----|
| 進度 | 名稱 | /議題連結實質內涵 | 學習內容 | 字首日保 | 衣况任務(計重內谷) | (教學活動) | 教學資源 | 即数 |

| 第 1 週 - 第 4 週 | 安全 | 健康與體育 1a-Ⅲ-3 理解促進健康 生活的方法、資。 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. 課則 2. 泳安 2. 泳安 | 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 | | 健康川-1 理解健康推議 在 | 1. 腳不2.正動3.捷換作4.換5.習打能彎能確作能式氣。水氣仰水伸曲做打。做正動 母 漂時直。出水 出確 漂 練 | 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) | 水中龍 | 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學習數值,提高運動技能學習效能。 | 1.腳不2.正動3.捷換作4.換5.習打能彎能確作能式氣。水氣仰水伸曲做打。做正動 母 漂時直。出水 出確 漂 練 | 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) | | 健康問言 1b-Ⅲ-1 理解健康接触 1b-Ⅲ-2 認識健康 接触 1b-Ⅲ-2 認識健康 接触 1b-Ⅲ-2 認識健康 接触 表达 2c-Ⅲ-1 表 4 表 4 表 4 表 4 表 4 表 4 表 4 表 4 表 4 表 | 1. 腳直曲 2.正水作 3. 捷確動 4. 換 5. 習打能不。能確動。能式換作水氣仰水伸彎 做打 做正氣。母 漂時 出 出 | 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) 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. 漂 2. 練 3. 能 4. 按 3. 能 4. 按 数 4. 按 | 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 | | 能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(/人數)</u> 自行填入類型/人數,如一般智能資優優異2人) |
| | | 特教老師姓名: |
| | | 普教老師姓名:邵政忠 |