

三、嘉義縣 大林國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

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☐ (____年級和____年級) 否☐

年級	五 年 級	年級課程 主題名稱	社團-游泳	課程 設計者	江忠哲	總節數/學期 (上/下)	40/上學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☐ 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(可以複選)						
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，並透過體驗與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	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。				

	團隊成員合作之素養。							
議題融入	*應融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育(交通安全) ☐ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____ (非必選)							
融入議題實質內涵	例如:戶 E4/覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。 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 /議題實質內涵	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	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/ 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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 場地安全 2. 運動傷害、處置及預防知識 3. 游泳運動介紹	1. 能了解游泳池場地使用基本運動規範 2. 能應用運動傷害及處置防護知識、以維護自身與他人安全 3. 能了解各種游泳不同姿式運動技能要素和要領。	1. 能了解並遵守游泳池場地安全注意事項 2. 能正確應用日常生活中預防及處理運動傷害的方法 3. 能正確說出各種游泳姿態的不同處	1. 認識環境及注意事項 2. 暖身操 3. 分程度編班(會蹬牆漂浮者) 4. 水母漂 5. 蹬牆漂浮 6. 韻律呼吸 7. 調整動作 8. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	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/ 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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 水中環境適應 2. 團體規範 3. 基礎捷泳打水	1. 能了解水中環境適應的要素和要領 2. 能應用防護知識並遵守團體規範 3. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領。	1. 能正確做出水中環境適應的漂浮動作步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能正確做出漂浮打水及浮板打水的姿勢與動作 4. 能正確做出在水面下用鼻子吐氣的姿勢與動作	1. 暖身操 2. 韻律呼吸及水母漂 3. 蹬牆漂浮練習(5公尺) 3. 閉氣漂浮打水練習 4. 水中吐氣及站立 5. 閉氣浮板打水練習 6. 調整動作 7. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材	6
-------------------------------------	-----------------------------	---	--	---	---	---	------	---

第 (7) 週 - 第 (10) 週	漂浮、 基礎 捷泳 打水、 換氣	健康與體育/ 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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 水中環境適應 2. 團體規範 3. 基礎捷泳打水	1. 能了解水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2. 能應用防護知識並遵守團體規範 3. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領	1. 能正確做出水中環境適應的漂浮動作步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能正確做出漂浮打水及浮板打水的姿勢與動作 4. 能正確做出在水面下輕鬆吐氣 5. 能正確使用浮板打水及換氣	1. 暖身操 2. 連續韻律呼吸 10 次 3. 蹬牆漂浮練習(6 公尺) 4. 閉氣漂浮打水練習 5. 水中吐氣及站立 6. 浮板打水練習及換氣 7. 調整動作 8. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材	8
--------------------------------------	------------------------------	--	--	--	---	--	------	---

第 (11) 週 - 第 (14) 週	漂浮、 基礎 捷泳 打水、 換氣	健康與體育/ 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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3 基礎捷泳打水及換氣	1·能了解水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2·能應用防護知識並遵守團體規範 3·能了解基礎捷泳打水及換氣技能的要素和要領	1. 能正確做出水中環境適應的漂浮動作步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能正確做出漂浮打水、浮板打水的姿勢與動作 4. 能正確做出在水面下輕鬆吐氣 5. 能正確做出浮板打水及換氣的姿勢與動作 6. 能正確做出蹬牆出發、漂浮打水的姿勢與動作	1. 暖身操及水母漂 2. 扶牆韻律呼吸 10 公尺 3. 蹬牆出發練習(6 公尺)與觀摩 4. 水中吐氣及站立 5. 浮板打水及換氣聯合動作練習 6. 蹬牆出發、漂浮打水練習 7. 調整動作 8. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材 &YOUTUBE 游泳教學 運用	8
---------------------------------------	------------------------------	--	---	--	--	---	--------------------------------	---

第 (15) 週 - 第 (18) 週	漂浮、 基礎 捷泳 打水、 換氣 &資 訊融 入教 學	健康與體育/ 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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3. 捷泳基本技能	1. 能了解水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2. 能應用防護知識並遵守團體規範 3. 能了解基礎捷泳打水及換氣技能的要素和要領	1. 能正確做出水中環境適應的漂浮動作及水中自救基本步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能正確做出漂浮打水、浮板打水的姿勢與動作 4. 能正確做出在水面下輕鬆吐氣 5. 能正確做出使用浮板打水及換氣的姿勢與動作 6. 能正確做出蹬牆出發、漂浮打水的姿勢與動作	1. 暖身操及水母漂 2. 扶牆韻律呼吸 12 公尺 3. 蹬牆出發練習(大於 6 公尺)與觀摩 4. 浮板打水及換氣聯合動作練習 5. 打水及換氣聯合動作練習 6. 水中吐氣轉身仰漂 7. 仰式打水 8. 扶牆打水換氣 9. 游泳教學示範資訊融入教學 10. 調整動作 11. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材	8
--	--	---	---	--	--	--	-------------	----------

第 (19) 週 - 第 (20) 週	測驗 &水 中趣 味遊 戲	健康與體育/ 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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3. 捷泳基本技能	1. 能了解水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2. 能應用防護知識並遵守團體規範 3. 能了解基礎捷泳打水及換氣技能的要素和要領	1. 能正確做出水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能正確做出游泳基本技巧	1. 暖身操 2. 浮板抬頭打水換氣 12 公尺 3. 水母漂 4. 閉氣自由式 5. 仰式打水 6. 扶牆打水換氣 7. 調整動作 8. 水中趣味遊戲 9. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材	4
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-學習障礙(2)人、智能障礙(3)人、 <u>(共 5 人)</u> 。 ※資賦優異學生： ☒ 無 ☐ 有 ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 學習歷程：大多數教學內容均可依照教師所編制內容進行，若適應不良。則請在教學時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。 2. 學習內容：學習障礙學生可以在大多數教學內容上，依照教師所編制內容進行。但智能障礙的學生，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。 3. 學習環境:請安排較為友善的同學坐在智能障礙學生身旁，並適時提供適當協助。 4. 學習評量:有鑑於智能障礙學生在口語輸出上通常具有困難，在其口頭評量時，需要教師諸多引導，以及給予補充詞彙提示，協助學生完成。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。 特教老師姓名：戴宏志 普教老師姓名：江忠哲
--	--

填表說明：

1. 第一類課程需跨領域，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
2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。
3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。

三、嘉義縣 大林國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

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☐ (____年級和____年級) 否☐

年級	五 年 級	年級課程 主題名稱	社團-游泳	課程 設計者	江忠哲	總節數/學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☐ 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(可以複選)						
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，並透過體驗與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	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，處理游泳運動力中各項問題。 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。				

	團隊成員合作之素養。							
議題融入	*應融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育(交通安全) ☐ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____ (非必選)							
融入議題實質內涵	例如:戶 E4/覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。 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 /議題實質內涵	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	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	健康與體育/ 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。 1d-III-1 了解運 動技能的要素和 要領。	1. 水 中 環 境 適 應 及 自 救 能 力 培 養 2. 團 體 規 範 3. 捷 泳 基 本 技 能	1. 能 了解並熟悉水中環境適應及自 救能力培養的要素和要領 2. 能 應用防護知識並遵守團體 規範 3. 能 了解基礎捷泳打水技能的要素 和要領。	1. 能正確做出水中環境 適應的漂浮動作及水中 自救基本步驟 2. 能遵守團體規範及自 主反覆練習 3. 能正確做出漂浮打 水、浮板打水的姿勢與動 作 4. 能優雅在水面下輕鬆 吐氣 5. 能正確做出使用浮板 打水及換氣的姿勢與動 作 6. 能正確做出蹬牆出 發、漂浮打水的姿勢與動 作	1. 暖身操 2. 水母漂及仰漂 3. 扶牆韻律呼吸 15 公尺 4. 蹬牆出發及打水聯合動作 5. 浮板打水及換氣聯合動作 練習 6 漂浮打水及換氣聯合動作練 習 7. 水中吐氣轉身仰漂 8. 仰式打水 9. 扶牆打水換氣 10. 調整動作 11. 分組完成上列動作，並樂 於分享及討論並反思自己和 同學的優缺點	自編教材 &YOUTUBE 游泳教學 運用	8
--	--	---	---	--	--	--	--	----------

第 (5) 週 — 第 (8) 週	水中 自救 &基礎捷 泳	健康與體育/ 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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3. 捷泳基本技能	1. 能了解並熟悉水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2 能應用防護知識並遵守團體規範 3. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領。	1. 能正確做出水中環境適應的漂浮動作及水中自救基本步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能正確做出蹬牆出發、打水及站立的姿勢與動作 4. 能正確做出仰式打水的姿勢與動作 5. 能正確做出扶牆打水換氣的姿勢與動作	1. 暖身操 2. 水母漂連續換氣3次及仰漂 3. 扶牆韻律呼吸20公尺 4. 浮板打水及換氣聯合動作練習 5. 閉氣打水及換氣聯合動作練習 6 蹬牆出發、打水及站立 8. 水中吐氣轉身仰漂 9. 仰式打水 10. 扶牆打水換氣 11. 調整動作 12. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材	8
--	-------------------------------------	--	---	---	--	--	-------------	----------

第 (9) 週 - 第 (12) 週	水中 自救 &基礎捷 泳	健康與體育/ 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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3. 捷泳基本技能	1. 能了解並熟悉水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2. 能應用防護知識並遵守團體規範 3. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領。	1. 能正確做出水中環境適應的漂浮動作及水中自救基本步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能正確做出蹬牆出發、打水及站立的姿勢與動作 4. 能正確做出仰式打水的姿勢與動作 5. 能正確做出扶牆打水換氣的姿勢與動作 6. 能正確做出用浮板打水換氣的姿勢與動作	1. 暖身操 2. 水母漂連續換氣5次及仰漂 3. 扶牆韻律呼吸25公尺 4. 閉氣打水 5. 扶牆打水（站立） 6. 扶牆打水換氣 7. 浮板打水 8. 浮板換氣 9. 調整動作 10. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材	8
---	-------------------------------------	--	---	--	--	---	-------------	----------

第 (13) 週 - 第 (16) 週	水中 自救 &基礎捷 泳& 資訊 融入 教學	健康與體育/ 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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3. 捷泳基本技能	1. 能了解並熟悉水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2. 能應用防護知識並遵守團體規範 3. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領。	1. 能正確做出水中環境適應的漂浮動作及水中自救基本步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能正確做出蹬牆出發、打水及站立的姿勢與動作 4. 能正確做出仰式打水的姿勢與動作 5. 能正確做出用浮板打水換氣的姿勢與動作 6. 能正確做出做捷泳聯合動作的姿勢與動作	1. 暖身操 2. 仰漂 3. 韻律呼吸 10 公尺 4. 板打水 5. 浮板換氣 6. 扶牆捷泳划手（陸上） 7. 捷泳手部練習（陸上） 8. 捷泳打水練習 9. 捷泳手部及換氣練習 10. 捷泳聯合動作 11. 捷泳教學示範資訊融入教學 12. 調整動作 13. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材 &YOUTUBE 游泳教學 運用	8
---------------------------------------	--	---	--	--	---	---	--------------------------------	---

第 (17) 週 — 第 (20) 週	測驗 &水中趣味遊戲	健康與體育/ 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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1. 水中環境適應及自救能力培養 2. 團體規範 3. 捷泳基本技能	1. 能了解並熟悉水中環境適應及自救能力培養的要素和要領 2. 能應用防護知識並遵守團體規範 3. 能了解基礎捷泳打水技能的要素和要領。	1. 能正確學會水中環境適應及自救的動作步驟 2. 能遵守團體規範及自主反覆練習 3. 能正確學會捷泳基本技巧	1. 暖身操 2. 仰漂 3. 韻律呼吸 12 公尺 4. 捷泳練習及調整動作 5. 捷泳測驗 6. 水中趣味遊戲 7. 分組完成上列動作，並樂於分享及討論並反思自己和同學的優缺點	自編教材	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-學習障礙(2)人、智能障礙(3)人、 <u>(共 5 人)</u> 。 ※資賦優異學生： ☒ 無 ☐ 有 ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 學習歷程：大多數教學內容均可依照教師所編制內容進行，若適應不良。則請在教學時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。 2. 學習內容：學習障礙學生可以在大多數教學內容上，依照教師所編制內容進行。但智能障礙的學生，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。 3. 學習環境:請安排較為友善的同學坐在智能障礙學生身旁，並適時提供適當協助。 4. 學習評量:有鑑於智能障礙學生在口語輸出上通常具有困難，在其口頭評量時，需要教師諸多引導，以及給予補充詞彙提示，協助學生完成。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。 特教老師姓名：戴宏志 普教老師姓名：江忠哲
--	--

填表說明：

1. 第一類課程需跨領域，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
2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。
3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。