

南投縣桃源國民小學 111 學年度彈性學習課程計畫

【第一、二學期】

課程名稱	游泳(水上活動)	年級/班級	中年級
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性( <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	111-1 第 1~5 週 每週 2 節 111-2 第 17~20 週 每週 2 節
		設計教師	水上活動專長教練
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	讓學生認識書法、文房四寶、練習毛筆的運筆方式，並帶領學生觀看書法家的故事，理解練習的重要性。		
總綱核心素養	健體-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。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-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	一. 適應水性並能藉物漂浮的能力，建立水上活動安全基礎概念。 二. 培養基本自救能力，訓練水中體適能，養成尊重個體的生命。 三. 培養游泳基本技能，加強自救能力，提昇求生互助的合作觀。 四. 使學生具備游泳基本技能；並能營造安全、快樂的水上活動。		

【第一學期】

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數						
一	游泳教學 課程安全 教育宣導	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	使學童具有水上救生基本知能，學習游泳基本常識。	1. 泳池安全注意事項。 2. 游泳課程注意事項。 3. 泳姿相關知識	態度檢核 實際水中檢測	
二	基礎打水	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能	能在不靠任何輔助下前進 10 公尺。	1. 岸上打水分解動作。 2. 扶牆打水技巧。 3. 徒手打水前進技巧。	測驗	浮板 碼表
三	自由式划手練習	3c-II-1 表現聯合性動作技能	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮	打水划手配合前進15公尺。	1. 岸上划手分解動作 2. 扶牆划手連續動作。 3. 水中行走划手連續動作。	雙人遊戲進行	浮板 碼表 皮球
四	自由式換氣練習	3c-II-1 表現聯合性動作技能	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲	1. 持板自由式 25 公尺。 2. 自由式 25 公尺(換氣)	1. 岸上分解動作。 2. 水中扶牆划手技巧〈左划右換〉。 3. 配合打水划手技巧。	大隊接力	浮板 碼表 皮球

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數						
				5 次以上）。			
五	水中自救課程	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	使學童具有水上救生基本知能，提昇學生游泳能力。	1. 水母漂換氣技巧。 2. 仰漂。 3. 持物漂浮。	遊戲	浮板 碼表 皮球

【第二學期】

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數						
十七	水中躍動游泳/2	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 藉物打水前進廿五公尺（換氣五次以上）（基本標準） 2. 水母漂十秒三次（自救救生能力）	第一階段：游泳教學課程 安全教育宣導 復習課程：無 課程內容： 1. 泳池安全注意事項	態度檢核 實際水中檢測	浮板 碼表 皮球

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數						
				3. 仰漂三十秒(自救 救生能力)	2. 游泳課程注意事務 3. 泳姿解說 4. 閉氣 15 秒練習 5. 韻律呼吸 20 下 6. 蹬牆漂浮 7. 基礎打水		
十八	水中躍動 游泳/2	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。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能	1. 藉物打水前進廿五公尺（換氣五次以上）（基本標準） 2. 徒手打水前進十五公尺	第二階段： 打水前進 復習課程： 漂浮、基礎打水 課程內容： 1. 持浮板打水前進〈10公尺、15公尺〉 2. 徒手打水前進〈15公尺〉	態度檢核 實際水中檢測	浮板 碼表 皮球
十九	水中躍動 游泳/2	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。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 藉物打水前進廿五公尺（換氣五次以上）（基本標準） 2. 徒手打水前進十五公尺 3. 水母漂 20 秒	第三階段： 水中自救課程 復習課程： 漂浮、基礎打水、打水前進 課程內容： 1. 水母漂 20 秒與換氣練習 2. 物援救生	態度檢核 實際水中檢測	浮板 碼表 皮球 救生圈 拋繩

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數						
					3. 抽筋自解 第四階段：自由式划手練習 復習課程：漂浮、基礎打水、打水前進、水母漂 20 秒 課程內容： 1. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習		
二十	水中躍動游泳/2	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。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 藉物打水前進廿五公尺（換氣五次以上）（基本標準） 2. 換氣游泳前進十五公尺（換氣三次以上）（基本標準） 3. 水母漂十秒三次（自救救生能力） 4. 仰漂三十秒（自救救	第五階段：自由式換氣練習 復習課程：漂浮、打水前進、划手練習 課程內容： 1. 岸上分解動作講解練習 2. 水中扶牆划手練習〈左划右換〉	態度檢核 實際水中檢測	浮板 碼表 皮球

附件 3-3（九年一貫／十二年國教並用）

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數						
				生能力)			

