

臺北市中山區中正國小 107 學年度【健體】學習領域課程計畫

(一) 三 年級學習具體目標 (游泳) 科

第一學期

1. 了解並實際操作吸氣閉氣、水中取物動作、基本漂浮等動作。
2. 了解並實際操作捷泳腳打水、划手及換氣聯合動作。
3. 能遵守泳池及遊戲規則並表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。
4. 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。

第二學期

1. 了解並實際操作水中自救的技能及方法。
2. 透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育
3. 培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。

(二) 三 年級之各單元內涵分析

編寫者：(陳裕升)老師

重大議題：

1. 性別平等教育、環境教育、資訊教育、家政教育、人權教育、生涯發展教育、兒少保護教育、家暴教育、性騷擾性侵害防治教育、海洋教育確實融入各領域課程。
2. 圖資利用及閱讀教育融入領域課程計畫(應用閱讀理解策略與閱讀評量)
3. 各年級各班級本土語言教學融入領域課程(不含語文領域)每學期至少一節。

107 學年度第一學期					
週次	單元活動 主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法 (請具體描述)
一	一、吸閉氣觀四方 ◎性別平等教育◎ 海洋教育	游泳 1. 泳池上課規則講述。 2. 水中適應。 3. 能學會水中閉氣。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
二	一、吸閉氣觀四方 ◎性別平等教育◎ 海洋教育	游泳 1. 能學會閉氣與水中取物。 2. 能與同儕互助合作，完成活動	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
三	一、吸閉氣觀四方 ◎環境教育◎ 海洋教育	游泳 1. 能學會閉氣與水中取物。 2. 能表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量

四	一、章魚水中漂自在◎海洋教育	游泳 1.能學會基本漂浮。 2.能表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量
五	二、章魚水中漂自在◎海洋教育◎環境教育	1 游泳 1.能學會五種漂浮。 2.能與同儕互助合作，完成活動。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量
六	二、章魚水中漂自在◎海洋教育◎環境教育	游泳 1.能學會五種漂浮。 2.能與同儕互助合作，完成活動。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量
七	三、扶牆打水蓄勢發◎海洋教育◎環境教育	游泳 1.能學會陸上捷泳腳打水。 2.能學會水中手扶牆邊捷泳腳打水。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量
八	三、扶牆打水蓄勢發◎海洋教育◎性別平等教育	游泳 1.能學會水中手扶牆邊捷泳腳打水。 2.能學會持扶板捷泳腳打水前進10公尺。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量
九	三、扶牆打水蓄勢發◎海洋教育◎性別平等教育	游泳 1.能學會水中手扶牆邊捷泳腳打水。 2.能學會持扶板捷泳腳打水前進10公尺。 3.能學會蹬牆持扶板捷泳腳打水前進10公尺。 △11/1(四)、11/2(五) 期中評量	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量
十	四、泳池長嘯任我行◎海洋教育◎人權教育 期中評量	游泳 1.能學會持扶板捷泳腳打水前進15公尺。	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量
十一	四、泳池長嘯任我行◎海洋教育	游泳 1.能學會捷泳打水15公尺。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量

			達參與身體活動的感覺。		
十二	四、泳池長嘯任我行◎海洋教育◎家政教育	游泳 1. 能學會捷泳划手動作要領。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量
十三	四、泳池長嘯任我行◎海洋教育	游泳 1. 能學會捷泳腳打水加划手聯合動作。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量

十四	四、泳池長嘯任我行◎海洋教育	游泳 1. 能學會捷泳腳打水加划手聯合動作。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量
十五	四、泳池長嘯任我行◎海洋教育	游泳 1. 能學會捷泳腳打水加划水聯合動作。 2. 能學會捷泳換氣動作。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量
十六	四、泳池長嘯任我行◎海洋教育	游泳 1. 能學會捷泳腳打水加划手及換氣 15 公尺。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉由語言或動作，來表達與身體活動的感覺。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量
十七	四、泳池長嘯任我行◎海洋教育◎環境教育◎家政教育	游泳 1. 能學會捷泳腳打水加划手及換氣 15 公尺。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量
十八	四、泳池長嘯任我行◎海洋教育◎性別平等教育◎環境教育◎家政教育	游泳 1. 能學會捷泳腳打水加划手及換氣 15 公尺。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量
十九	五、水上活動趣事多◎海洋教育◎環境教育◎家政教育	游泳 1. 學會防止水上活動意外發生常識。 2. 技能測驗。 3. 總複習。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	3	觀察檢核行為檢核 口語評量 態度評量

二十	五、水上活動趣事 多◎性別平等教育◎人權教育◎海洋教育 △1/8(二)、1/9(三) 期末評量	游泳 1. 學會防止水上活動意外發生常識。 2. 技能測驗。 3. 總複習。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
二十一	期末總複習 △1/18 (五)休業式				

107 學年度第二學期

週次	單元活動 主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法
一	一、嘴吸鼻吐好循環◎環境教育◎生涯發展教育◎海洋教育	游泳 1. 泳池上課規則講述。 2. 水中適應。 3. 學會水中閉氣。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
二	一、嘴吸鼻吐好循環◎環境教育◎生涯發展教育◎海洋教育	游泳 1. 泳池上課規則講述。 2. 水中適應。 3. 學會水中閉氣。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
三	一、嘴吸鼻吐好循環◎環境教育◎生涯發展教育◎海洋教育	1 游泳 1. 泳池上課規則講述。 2. 水中適應。 3. 學會水中閉氣。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
四	二、海龜漂浮水中樂開心◎環境教育◎生涯發展教育◎海洋教育	游泳 1. 能學會基本漂浮。 2. 能表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
五	二、海龜漂浮水中樂開心◎環境教育◎生涯發展教育◎海洋教育	游泳 1. 能學會基本漂浮。 2. 能表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量

六	二、海龜漂浮水中 樂開心◎環境教育 ◎生涯發展教育◎ 海洋教育	游泳 1.能學會五種漂浮。 2.能與同儕互助合作，完成活動。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
七	二、海龜漂浮水中 樂開心◎環境教育 ◎生涯發展教育◎ 海洋教育	1.能學會路上捷泳腳打水。 2.能學會水中扶牆邊捷泳打水。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
八	二、海龜漂浮水中 樂開心環境教育◎ 生涯發展教育◎ 海洋教育	游泳 1.能學會路上捷泳腳打水。 2.能學會水中扶牆邊捷泳打水。	7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
九	三、START 引擎◎ 海洋教育◎環境教育◎ 家政教育 △4/16(二)、4/17(三) 期中評量	游泳 1.能學會陸上捷泳腳打水。 2.能學會水中扶牆捷泳腳打水。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十	三、START 引擎◎ 海洋教育◎環境教育◎ 家政教育	游泳 1.能學會陸上捷泳腳打水。 2.能學會水中扶牆捷泳腳打水。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十一	四、泳池蝦米任我行◎ 海洋教育◎環境教育◎ 家政教育	游泳 1.能學會水中扶牆捷泳腳打水。 2.能學會手持扶板捷泳腳打水前進 10 公尺。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十二	四、泳池蝦米任我行◎ 海洋教育◎環境教育◎ 家政教育	游泳 1.能學會水中扶牆捷泳腳打水。 2.能學會手持扶板捷泳腳打水前進10公尺。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量

十三	四、泳池蝦米任我行◎海洋教育◎環境教育◎家政教育	游泳 1. 能學會水中扶牆捷泳腳打水。 2. 能學會手持扶板捷泳腳打水前進10公尺。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量
十四	四、泳池蝦米任我行◎生涯發展教育◎性別平等教育◎人權教育◎海洋教育	游泳 1. 能學會水中扶牆捷泳腳打水。 2. 能學會手持扶板捷泳腳打水前進10公尺。 3. 能學會蹬牆持扶板捷泳腳打水前進15公尺。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	3	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量
十五	四、泳池蝦米任我行◎生涯發展教育◎性別平等教育◎人權教育◎海洋教育	游泳 1. 能學會水中扶牆捷泳腳打水。 2. 能學會手持扶板捷泳腳打水前進10公尺。 3. 能學會蹬牆持扶板捷泳腳打水前進15公尺。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與	3	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量
十六	四、泳池蝦米任我行◎海洋教育◎環境教育◎家政教育 △5/31(四)-6/1(五)畢業考	游泳 1. 能學會捷泳踢水加划手聯合動作。 2. 能學會捷泳換氣動作。 3. 能學會捷泳踢水加划手及換氣15公尺。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與	3	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量

十七	四、泳池蝦米任我行◎海洋教育◎環境教育◎家政教育	游泳 1. 能學會捷泳踢水加划手聯合動作。 2. 能學會捷泳換氣動作。 3. 能學會捷泳踢水加划手及換氣15公尺。	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量
十八	四、泳池蝦米任我行◎海洋教育◎環境教育◎家政教育	游泳 1. 能學會捷泳踢水加划手聯合動作。 2. 能學會捷泳換氣動作。 3. 能學會捷泳踢水加划手及換氣15公尺。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	3	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量
十九	五、水上常識不可缺◎海洋教育◎環境教育◎家政教育 △6/20. 6/21 期末評量、6/28 (五)休業式	游泳 1. 學會預防水上活動意外發生知識。 2. 學會基礎水中自救方法。 3. 能學會在水中閉氣的	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	3	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量

		方法。 4. 能在水中閉氣並進行遊戲。			
二十	五、水上常識不可缺◎海洋教育◎環境教育◎家政教育	游泳 1. 學會預防水上活動意外發生知識。 2. 學會基礎水中自救方法(水中漂浮)。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急狀況的方法。	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量