

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) 四年級學習具體目標 (游泳) 科

第一學期

1. 能了解並實際操作捷泳手腳聯合及換氣動作。
2. 能了解並實際操作仰式漂浮動作。
3. 能了解並實際操作仰式踢水及划手動作。
4. 能遵守泳池及遊戲規則並能互相觀摩與學習。

第二學期

1. 能了解並實際操作捷泳手腳聯合及換氣動作。
2. 能了解並實際操作仰式手腳聯合動作。
3. 能了解並實際操作水中自救的方法。
4. 能遵守泳池及遊戲規則並能互相觀摩與學習。

(二) 四年級之各單元內涵分析

編寫者：(林士傑) 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 ~ 五 | 壹、蝦子水中盪遨遊 (性別/海洋) | 捷泳手腳聯合練習 一-1 捷泳單臂划水聯合動作前進。 一-2 捷泳雙臂划水聯合動作前進。 一-3 捷泳蹬牆出發的正確動作連結捷泳前進。 | 1-2-2 3-2-1 3-2-2 6-2-1 | 5 | 1. 操作測驗 2. 口頭問答 |
| 六 ~ 十 | 貳、吐氣吸氣任我行 (性平/海洋) △11/1(四)、11/2(五) 期中評量 | 捷泳換氣練習 二-1 立足水中熟悉換氣與手划水動作配合。 二-2 行走水中前進換氣練習。 二-3 捷泳正常前游 15 公尺。 | 1-2-2 3-2-1 3-2-2 | 4 | 1. 操作測驗 2. 口頭問答 |
| 十一 ~ 十二 | 參、河豚挺肚漂自在 (性平/海洋) | 仰式漂浮練習 三-1 利用浮板水面漂浮。 三-2 仰式漂浮 10 秒 | 1-2-2 3-2-1 3-2-2 6-2-1 | 3 | 1. 操作測驗 2. 口頭問答 |

| | | | | | |
|---------------|--|--|----------------------------------|---|--------------------|
| 十三 ~ 十六 | 肆、仰天長嘯我獨行 (性平/海洋) | 仰式打水練習 四-1 仰式池邊踢水練習。 四-2 利用助泳器材仰式出發 踢水前進。 四-3 仰式出發踢水前進 15 公尺。 | 1-2-2 3-2-1 3-2-2 6-2-1 | 4 | 1. 操作測驗 2. 口頭問答 |
| 十七 ~ 二十 | 伍、水上活動趣事多 (性平/海洋) △1/8(二)、1/9(三) 期末評量 | 仰式划手練習 五-1 仰式池邊划手練習。 五-2 利用助泳器材仰式划手 出發前進。 五-3 仰式出發划手前進 15 公尺。 | 1-2-2 3-2-1 3-2-2 6-2-1 | 4 | 1. 操作測驗 2. 口頭問答 |
| 二十一 | △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 (請具體描述) |
|--------------|---|---|----------------------------------|----|--------------------|
| 一 ~ 四 | 壹、海豚水中悠遊行 (人權/性平/環境/ 生涯/海洋) | 捷泳手腳聯合練習 一-1 捷泳雙臂划水聯合動作 前進。 一-2 捷泳蹬牆出發的正確動 作連結捷泳前進。 | 1-2-2 3-2-1 3-2-2 6-2-1 | 4 | 1. 操作測驗 2. 口頭問答 |
| 五 ~ 八 | 貳、吐氣吸氣任我行 (人權/性平/環境/ 生涯/海洋) | 捷泳換氣複習 二-1 熟練捷泳水中換氣與划 水動作配合。 二-2 行走水中前進換氣練習。 二-3 捷泳正常前游 15 公尺。 | 1-2-2 3-2-1 3-2-2 | 4 | 1. 操作測驗 2. 口頭問答 |
| 九 ~ 十一 | 參、水上活動趣事多 (人權/性平/環境/ 生涯/海洋) △4/16(二)、4/17(三) 期中評量 | 仰式划手練習 三-1 仰式池邊划手練習。 三-2 利用助泳器材仰式划手 出發前進。 三-3 仰式出發划手前進 15 公 尺。 | 1-2-2 3-2-1 3-2-2 6-2-1 | 3 | 1. 操作測驗 2. 口頭問答 |

| | | | | | |
|---------------|---|--|----------------------------------|---|--------------------|
| 十二 ~ 十六 | 肆、仰望天空樂悠悠 (人權/性平/環境/ 生涯/海洋) | 仰式手腳聯合練習 四-1 仰泳雙臂划水和雙腳踢 水聯合動作前進。 四-2 仰泳蹬牆出發的正確動 作連結仰泳前進。 | 1-2-2 3-2-1 3-2-2 6-2-1 | 5 | 1. 操作測驗 2. 口頭問答 |
| 十七 ~ 十九 | 伍、安全你我不可少 (人權/性平/環境/ 生涯/海洋) △6/20(四)、6/21(五) 期末評量 | 水中自救練習 五-1 水母漂練習。 五-2 大字漂練習。 五-3 製作水中自救浮具。 五-4 基礎自救知識建立 | 1-2-2 3-2-1 3-2-2 | 4 | 1. 操作測驗 2. 口頭問答 |
| 二十 | △6/28 (五)休業式 | | | | |

(請依本格式撰寫課程計畫，謝謝！)