

臺南市文賢國民中學 108 學年度第一學期一、二年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		游泳社	實施年級	一、二年級	教學節數	本學期共(22)節	
彈性學習課程規範		2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)					
總綱或領綱核心素養		J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。					
課程目標		一、能具備游泳的知識與技能。 二、能建立良好的運動習慣。 三、能提昇水上安全認知與技能。					
課程架構脈絡							
教學期程		節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
週次	日期						
一二	8/30-9/13	2	認識環境、水上安全教育、適應水性	1. 游泳知識和游泳池使用規則 2. 救溺五步、防溺十招 3. 閉氣、漂浮、水母漂、韻律呼吸、划水	1. 能瞭解游泳知識 2. 能說出救溺五步和防溺十招 3. 能學會水母漂	實作評量	
三四	9/16-9/27	2	浮板踢水	浮板踢水	能做到浮板踢水 15 公尺	實作評量	
五六	9/30-10/5	2	自由式划手和換氣練習	自由式划手和換氣練習	1. 能做到水中行走划手 15 公尺 2. 能做到水中扶牆划手練習〈左划右換〉	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

七八	10/7-10/18	2	自由式划手和換氣練習	持浮板自由式單臂換氣前進	能做到持浮板自由式單臂換氣前進 15 公尺	實作評量	
九十	10/21-11/1	2	自由式划手和換氣練習	持浮板自由式單臂換氣前進	能做到持浮板自由式單臂換氣前進 15 公尺	實作評量	
十一十二	11/4-11/15	2	自由式划手和換氣練習	徒手自由式單臂換氣	能做到徒手自由式單臂換氣 10 公尺	實作評量	
十三十四	11/18-11/29	2	自由式划手和換氣練習	徒手自由式單臂換氣	能做到徒手自由式單臂換氣 15 公尺	實作評量	
十五十六	12/2-12/13	2	自由式划手和換氣練習	徒手自由式單臂換氣	能做到徒手自由式單臂換氣 25 公尺	實作評量	
十七十八	12/16-12/27	2	水中自救課程	1. 水母漂 20 秒與練習 2. 物援救生 3. 抽筋自解 4. 衣物漂浮自救解說練習	能具有水中自救的技能	實作評量	
十九二十	12/30-1/10	2	自由式測驗	發揮游泳技能	能做到徒手自由式單臂換氣 25 公尺	實作評量	
廿一廿二	1/13-1/20	2	游泳接力賽	1. 發揮游泳技能 2. 和同學切磋泳技	1. 增進游泳技能 2. 培養運動家精神	實作評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

臺南市文賢國民中學 108 學年度第二學期一、二年級彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱		游泳社	實施年級	一、二年級	教學節數	本學期共(21)節	
彈性學習課程規範		2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)					
總綱或領綱核心素養		J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。					
課程目標		一、能具備游泳的知識與技能。 二、能建立良好的運動習慣。 三、能提昇水上安全認知與技能。					
課程架構脈絡							
教學期程		節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
週次	日期						
一 二	2/11-2/21	2	仰式踢腿練習	仰式踢腿練習	能掌握仰式踢腿要領	實作評量	
三 四	2/24-3/6	2	仰式划手練習	仰式划手練習	能掌握仰式划手要領	實作評量	
五 六	3/9-3/20	2	仰式	仰式踢腿和划手	能游仰式 15 公尺	實作評量	
七 八	3/23-4/3	2	仰式	仰式踢腿和划手	能游仰式 25 公尺	實作評量	
九 十	4/6-4/17	2	蛙泳：蹬夾腿練習	利用浮板練習蹬夾腿	能利用浮板蹬夾腿 15 公尺	實作評量	
十一 十二	4/20-5/1	2	蛙泳：抬頭打蛙手水換氣練習	扶牆練習抬頭打蛙	能做到抬頭打蛙手水換氣練習	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

十三 十四	5/4-5/15	2	蛙泳：蹬夾腿、划手與換氣配合練習	蛙泳：蹬夾腿、划手與換氣配合練	能做到蹬夾腿、划手與換氣配合練游 10 公尺	實作評量	
十五 十六	5/18-5/29	2	蛙泳：蹬夾腿、划手與換氣配合練習	蛙泳：蹬夾腿、划手與換氣配合練	能做到蹬夾腿、划手與換氣配合練游 15 公尺	實作評量	
十七 十八	6/1-6/12	2	蛙泳：蹬夾腿、划手與換氣配合練習	蛙泳：蹬夾腿、划手與換氣配合練	能做到蹬夾腿、划手與換氣配合練游 25 公尺	實作評量	
十九 二十	6/15-6/26	2	水中自救課程	1. 水母漂 30 秒與練習 2. 立泳 30 秒 3. 仰漂 60 秒	1. 能做到水母漂 30 秒 2. 能做到立泳 30 秒 3. 能做到仰漂 60 秒	實作評量	
廿一	6/29-6/30	1	游泳能力檢定	發揮游泳技能	1. 增進游泳技能 2. 懂得水中自救	實作評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。