

臺南市立東區忠孝國民中學 109 學年度第一學期九年級彈性學習 游泳專長 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週(6)節 本學期共(120)節		
課程目標	認識游泳基本動作及技巧，培養游泳運動習慣，達到競技運動及終身規律為目的。				
相關領域	綜合活動、自然與生活科技				
能力指標 (總綱核心素養)	3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。 3-3-3-2 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 3-3-1-9 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 4-3-5-1 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	性別平等教育、人權教育				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第 1 週 (8/30 開學)	3-2-2-2	游泳歷史 概論講解	6	報告 同儕互評	
第 2 週	3-2-2-2	技術規則講述	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 3 週	3-1-4-2 3-3-3-2	自由式技術分析	6	實作	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	3-3-1-9 4-3-5-1			口試 同儕互評	
第 4 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	自由式踢腳腿力強化訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 5 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	自由式划臂強化訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 6 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	仰式技術分析	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 7 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	仰式踢腳腿部 推進訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 8 週 (10/15、10/16 段考)		第一次術科測驗	6	實作	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

				口試	
				同儕互評	
第 9 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	仰式划手 推進訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 10 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	蛙式技術分析	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 11 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	蛙式腿部推進訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 12 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	蛙式划手肌力訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 13 週	3-1-4-2	蝶式技術分析	6	實作	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1			口試 同儕互評	
第 14 週 (11/28、11/29 段考)		第二次術科測驗	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 15 週 (12/4~12/6 校外教學)	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	蝶式踢腳腰部訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 16 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	蝶式划臂訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 17 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	混合式技術分析	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 18 週	3-1-4-2	混合式轉換訓練	6	實作	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1			口試 同儕互評	
第 19 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	混合式轉換訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 20 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	混合式轉換訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 21 週 (1/15、1/16 段考)		第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術。	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立東區忠孝國民中學 109 學年度第二學期九年級彈性學習 游泳專長 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週(6)節 本學期共(102)節		
課程目標	認識游泳基本動作及技巧，培養游泳運動習慣，達到競技運動及終身規律為目的。				
相關領域	綜合活動、自然與生活科技				
能力指標 (總綱核心素養)	3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。 3-3-3-2 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 3-3-1-9 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 4-3-5-1 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	性別平等教育、人權教育				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第 1 週 (2/11 開學)	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	複習上學期教導技術	2	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 2 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	基礎體能訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第 3 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	基礎體能訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 4 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	耐力訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 5 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	耐力訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 6 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	耐力訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 7 週 (3/25、3/26 段考)		第一次術科測驗。	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第 8 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	速度訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 9 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	速度訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 10 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	速度訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 11 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	速度訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 12 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9	組合速耐力訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	4-3-5-1				
第 13 週 (5/4、5/5 段考)		第二次術科測驗	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 14 週 (5/16、5/17 會考)	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	組合速耐力訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 15 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	組合速耐力訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 16 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	組合速耐力訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 17 週		第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術。	6	實作 口試	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

				同儕互評	
第 18 週					
第 19 週					
第 20 週 (6/23、6/24 段考)					
第 21 週(6/30 休業式)					

- ◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。
- ◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。
- ◎**教學期程請敘明週次起訖**，如行列太多或不足，請自行增刪。