

## 基隆市深美國民小學 103 學年度第二學期課程計畫

(一) 學習領域別：健體領域-游泳

(二) 實施時間：103.01.21~104.06.30

(三) 教學年級：一年級

(四) 教學節數：21 節

(五) 設計者：尤姵婷

(六) 學習目標與相對應能力指標：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。	1-1 能學會游泳與自救的能力。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	1-2 能學會跳繩的招式。	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
	1-3 能學會體操的招式。	

### (七) 教學計畫

週次	實施日期	學校(或學年)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	1.21-1.23		3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1-2 能學會跳繩的招式。	<b>跳繩</b> 一、複習一上跳繩課程： 1. 用跳繩做伸展操 2. 空迴旋(頭上、體前、體側) 3. 將跳繩擺在地上做跳跳繩遊戲(雙腳跳、單腳跳、抬腿跳、開合跳) 二、進行跳繩操教學： 教師先指導學生分解動作，再搭配音樂反覆練習。 三、指導學生輪流使用一條或一條以上的跳繩，進行下列遊戲的練習： 1. 國王的遊戲：跳繩固定高度，學生輪流原地或助跑起跳。 2. 搖擺繩：跳繩左右擺盪，不迴旋，讓學生輪流跳躍或來回跳躍。 3. 米字搖擺繩：共 3 條跳繩，成米字狀，讓學生輪流跳躍或來回	5	大繩	
2	1.26-1.27	1.27 休業式						
3	2.24-2.27	2.24(二) 第零節大掃除 2.25(三) 始業式 2.27 彈性放假一日						
4	3.2-3.6	北北基小論文(五年級) 3.4(三) 班級家長日 整潔秩序五星級廁所評分開始 愛校巡守隊晨掃開始						
5	3.9-3.13	校務評鑑內部檢視(領域及學年橫向檢視) 海洋藝術節鯉魚旗繪製						

		溫世仁作文比賽作品徵選 全校性防災演練			跳躍。			
6	3.16-3.20	校務評鑑校內自評 科展報名(四、六年級) 3.18 自治市政見發表	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1-3 能學會體操的招式。	<b>體操</b> 一、教師帶領學生進行暖身運動，以避免運動傷害。 二、將全班學生平均分成 6 組，每組使用一或兩塊墊子。 三、教師指導各組學生在進行練習時，應注意前後距離，以避免擠成一團。 四、依序進行下列墊上遊戲，並反覆練習。 五、於每堂下課前讓學生發表當日練習收穫。 (一) 蝸牛走路 1. 墊子的排列：兩塊墊子一組排成直列，也可以橫的併排。 2. 分組練習：全班可以分成四組，面相對如下列圖案的排列，教師可充分掌握教學情境。 3. 雙人練習：一位練習做動作，另一位指出優缺點。 4. 單人練習。 (二) 不倒翁 1. 左右足掌相對盤坐，左右搖晃練習。 2. 雙人練習：一位練習做動作，另一位幫忙推動。 3. 個人單獨練習：左、右方向各練習二次以上。 (三) 雞蛋側滾 1. 單人練習：左右來回翻滾。 2. 斜坡上雞蛋側滾：用跳板放在墊子底下，由斜坡上面往下滾。 3. 雙人練習，一位學童做動作，另一位學童協助翻滾。 4. 分組練習，全班分成四組，每一組二塊墊子。	5	墊子	
7	3.23-3.27	低年級作業抽查 G5G6 班際籃球對抗賽 3.25 自治市政見公聽會						
8	3.30-4.3	校務評鑑外部評鑑 4.3 兒童節彈性放假一日						
9	4.6-4.10	4.8 自治市長投票 4.6 I 清明節彈性放假一日						
10	4.13-4.17	期中評量週(4.15-4.17)						

					<p>(四) 抱膝搖籃</p> <p>1. 雙人練習：</p> <p>(1) 一位練習搖籃動作，另一位幫忙搖擺。</p> <p>(2) 一位練習做搖籃站起來，另一位幫忙搖擺。</p> <p>2. 單人練習：一位練習做動作，另一位在其旁邊觀察學習。</p> <p>3. 分組練習：每一塊墊子為二組進行練習。</p>			
11	4.20-4.24	0422 第六屆海洋環境百寶箱創意舞台秀(四年級) G5G6 班際籃球對抗賽 0425 校慶運動會 游泳課開始	3-1-1 表現 簡單的全身性身體活動。	1-1 能學會游泳與自救的能力。	<p><b>游泳</b></p> <p>一、岸上操課：</p> <p>1. 教師帶領學生做完暖身操後，示範講解當日水中教學之動作，並讓學生在岸上先進行練習。(當日未下水的學生，若無身體上之不適，則在岸上繼續進行練習。)</p> <p>2. 教師協同救生員使用泳池救生器材(救生竿、救生圈)進行水域安全宣導。</p> <p>二、水中教學：</p> <p>依據教育部全國中、小學游泳與自救能力基本指標表，將學生依照游泳能力進行分組教學。</p>	11	浮板、浮條	
12	4.27-5.1	4.27 校慶補假 5.1 市長盃民俗體育競賽						
13	5.4-5.8	體適能施測						
14	5.11-5.15	體適能施測 高年級持續行作業調閱						
15	5.18-5.22	體適能施測 中年級持續行作業調閱						
16	5.25-5.29	體適能施測 5.28TASA 四六年級測驗 低年級持續行作業調閱						
17	6.1-6.5	六年級畢業考 6.6 成果展						
18	6.8-6.12							
					<p>海馬組</p> <p>1. 站立連續韻律呼吸 20 次。</p> <p>2. 持牆漂浮，摸膝站立。</p> <p>3. 持浮具漂浮，摸膝站立。</p> <p>4. 空手漂浮，摸膝站立。</p> <p>5. 大字漂、一字漂。</p> <p>6. 水母漂 10 秒，不可換氣。</p> <p>7. 蹬牆漂浮 3 公尺後站立。</p> <p>8. 在水中拾物 2 次，撿拾之物品約略十元硬幣大小。</p>			
					<p>水</p> <p>1. 捷泳打水練習</p>			

19	6.15-6.19 端午節放假一日	期末評量週 6.16 薪火相傳 6.18 畢業典禮 整潔秩序五星 級廁所評分結束			獺組	2. 捷式划手換氣練習 (可以兩人一組進行下列練習，一人練習，一人計時。) 3. 浮具漂浮 60 秒。 4. 水母漂 20 秒，可換氣。 5. 仰漂 15 秒，可助划。		
20	6.22-6.26	6.22 成果展補假 6.23 交成績、各獎項名單 G5 水上運動會 愛校巡守隊晨掃結束 06.24 五年級搬家 06.25 四年級搬家 06.26 三年級搬家 06.29 二年級搬家			海龜組	1. 捷泳 25M*8 2. 仰踢 25M*8 3. 仰式划手練習 (可以兩人一組進行下列練習，一人練習，一人計時。) 4. 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次。 5. 仰漂 30 秒，可助划。		
21	6.29-6.30	6.29 期末大掃除 6.30 休業式			海豚組	1. 捷泳 50M*4 2. 仰泳 50M*4 3. 蛙腿練習 4. 蛙手練習 5. 轉身練習 (可以兩人一組進行下列練習，一人練習，一人計時。) 6. 立泳 30 秒。 7. 仰漂 60 秒，可助划。		
					旗魚組	1. 捷泳 100M*2 2. 仰泳 100M*2 3. 蛙泳 100M*2 4. 蝶臂練習 5. 蝶式划手練習 (可以兩人一組進行下列練習，一人練習，一人計時。) 6. 立泳 60 秒。 7. 仰漂 120 秒，可助划。		