

臺南市私立西港區港明高中附設國中 108 學年度第一學期彈性學習課程計畫-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	國一二(混齡)	教學節數	本學期共(16)節	
彈性學習課程規範	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 (請於右方勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與生活美學 <input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民責任 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解					
課程目標	1. 水域安全及救溺學習 2. 水中安全及救援動作學習 3. 救生四式技術學習					
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
第一、二週	2	捷泳	捷泳技術學習	學會捷泳技術	各種游泳動作	
第三、四週	2	測驗	個人能力測驗	了解個人游泳能力	測驗	
第五、六週	2	仰泳	仰泳技術學習	學會仰泳技術	仰泳技術測驗	
第七、八週	2	自救	自救動作學習	自救動作學會	自救測驗	
第九、十週	2	蛙泳	蛙泳技術學習	學會蛙泳技術	蛙泳技術測驗	
第十一、十二週	2	選訓	選訓市中運選手	組成市中運游泳隊	個人比賽測驗	
第十三、十四週	2	蝶泳	蝶泳技術學習	學會蝶泳技術	蝶泳技術測驗	
第十五、十六週	2	比賽	訓練比賽方式	了解比賽規則	比賽方式測驗	

◎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。

臺南市私立西港區港明高中附設國中 108 學年度第二學期彈性學習課程計畫-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	國一二(混齡)	教學節數	本學期共(16)節
彈性學習課程規範		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		<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與生活美學 <input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民責任 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解				
課程目標		1. 自救動作學習 2. 游泳四式技術學習 3. 組訓市中運游泳選手				
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
第一、二週	2	水域安全宣導	講解水中安全知識	了解各種水域安全	各種水中安全認知	
第三、四週	2	救生泳法	各種救生泳法學習	學會救生泳法	救生泳法測驗	
第五、六週	2	自救能力	自救動作、韻律呼吸	了解自救動作運用	各種自救動作測驗	
第七、八週	2	自救能力	水母漂、仰漂、立泳	學會自救技能	各種自救動作測驗	
第九、十週	2	救溺能力	岸上救援、水中救援入水法	了解救溺的安全原則 學會各種救援動作	對於救溺判斷及 應變的方法	
第十一、十二週	2	救溺能力	岸上救援、水中救援入水法	了解救溺的安全原則 學會各種救援動作	對於救溺判斷及 應變的方法	
第十三、十四週	2	救援技術	帶人法、上岸法、CP 技術	了解救援技術 並對現況處理	救援的安全判定 救援操作運用	
第十五、十六週	2	救援技術	帶人法、上岸法、CP 技術	了解救援技術 並對現況處理	救援的安全判定 救援操作運用	

◎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。