



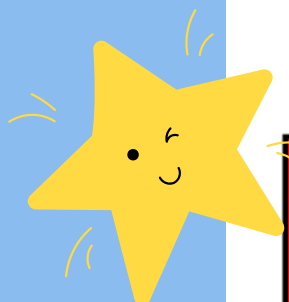
臺北市大同國小
112學年度第1學期
三年級體育教學計畫

雲慧萍 教師

學習內容

項目	主要內容
1. 挑戰類型運動	<p>田徑：繩梯、正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。</p> <p>游泳：蹬牆漂浮3公尺→漂浮打水8公尺；藉物漂浮→水母漂10秒</p>
2. 表現類型運動	<p>健身操：</p> <p>體操：在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。</p> <p>跳繩：雙腳跳繩與單腳跳繩</p>
3. 競爭類型運動	<p>滾球、芬蘭木柱(擲準)</p> <p>躲避球、躲避飛盤(擲接)</p>

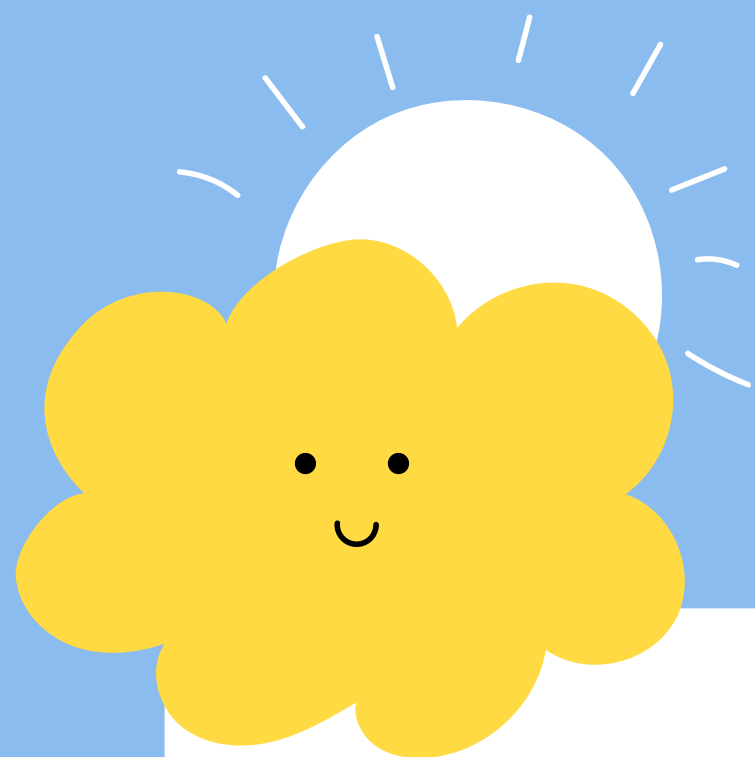
全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標



級數	類別	指標內容	說明 (名詞定義與檢測標準)	備註	
第一級	技能	游泳能力	水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次	頭部應完全沒入水中。 -	國小一、二年級 應具備之能力基本指標
		自救能力	藉物漂浮 30 秒	藉助浮板、浮球或救生圈等任何漂浮物品，漂浮水面腳不落地。	
第二級	技能	游泳能力	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立	蹬牆後身體呈水平漂浮狀，身體穩定站立。	國小三、四年級 應具備之能力基本指標
		游泳能力	打水前進 8 公尺	結合蹬牆與打水共 8 公尺。	
		自救能力	水母漂 (閉氣) 10 秒	-	
第三級	技能	游泳能力	游泳前進 15 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 3 次 (含) 以上。	國小五、六年級 應具備之能力基本指標 (國小應屆畢業生應具備之能力)
		自救能力	水母漂 30 秒	換氣 1 至 2 次。	
			仰漂或立泳 15 秒 (含) 以上	仰漂 (可助划)，口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	
第四級	技能	游泳能力	游泳前進 25 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 5 次 (含) 以上。	國中七、八、九年級 應具備之能力基本指標 (國中應屆畢業生應具備之能力)
		自救能力	著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳前進 10 公尺以上上岸	穿著長衣褲 (可不含鞋)。 仰漂 (可助划)，口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	
第五級	技能	游泳能力	游泳前進 50 公尺 (含轉身)	仰、蛙、蝶、捷式或其他泳姿測驗。 游泳轉身，需連續動作雙腳不著地。	高中一、二、三年級 應具備之能力基本指標 (高中應屆畢業生應具備之能力)
		自救與救援能力	著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣褲游泳前進 10 公尺以上上岸	穿著長衣褲 (可不含鞋)。 操作過程不得觸碰池底。 仰漂 (可助划)，口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	
			拋送漂浮物 3 至 5 公尺	漂浮物可利用日常可得物品，例如：寶特瓶、保麗龍等。	

課前準備

1. **9/11~10/20游泳課**：準備游泳包（泳裝、泳鏡、泳帽、大浴巾、拖鞋）
2. 穿著運動服裝、運動鞋。（**勿穿涼鞋、拖鞋、休閒鞋**）
3. 攜帶水壺、毛巾、替換衣物（易流汗者）。
4. 依個人需求可帶帽子、太陽眼鏡。



評量方式

01. 認知 20%

運動規則、運動知識、發表

02. 情意 20%

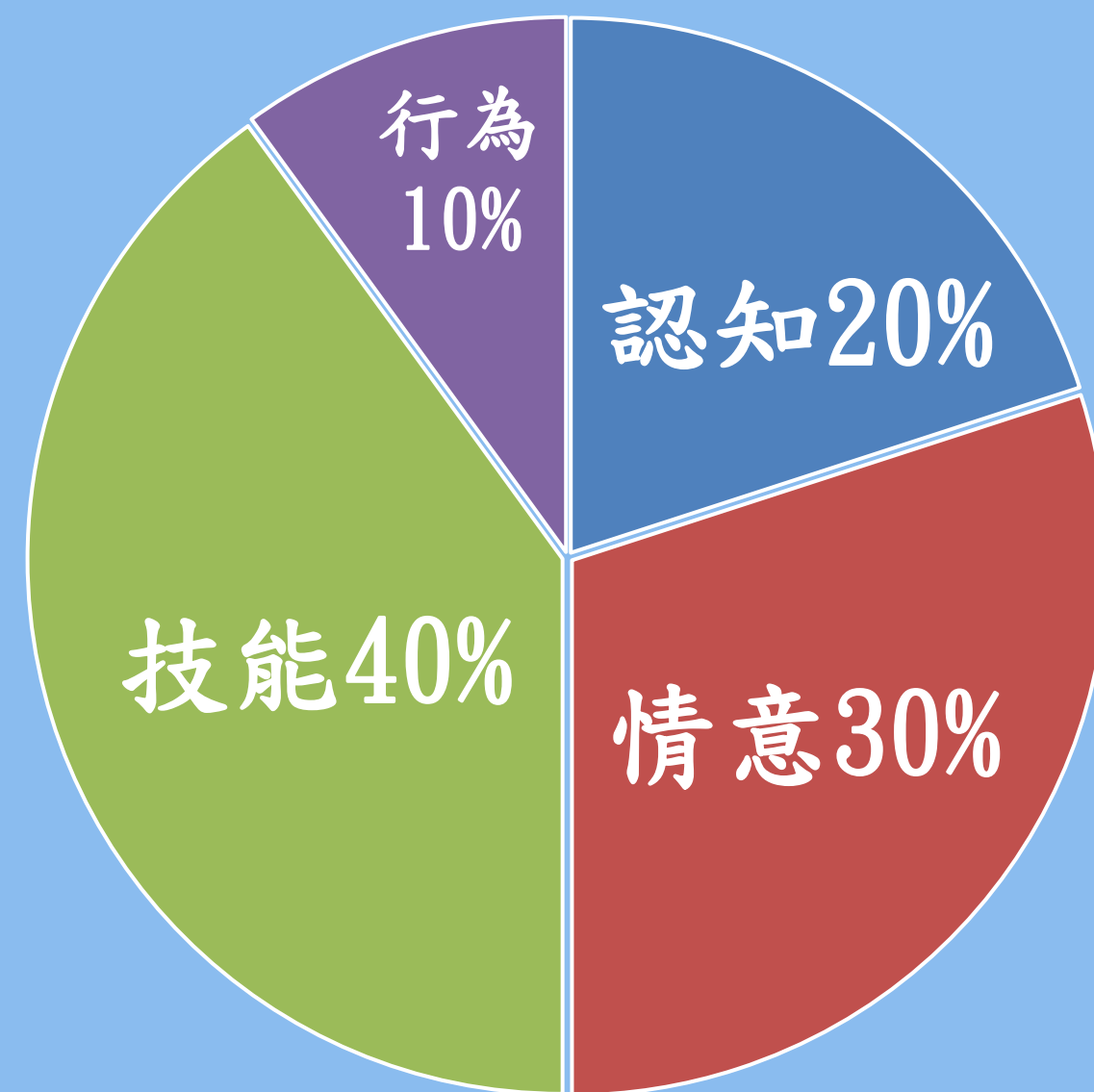
出缺席、上課態度、分組討論

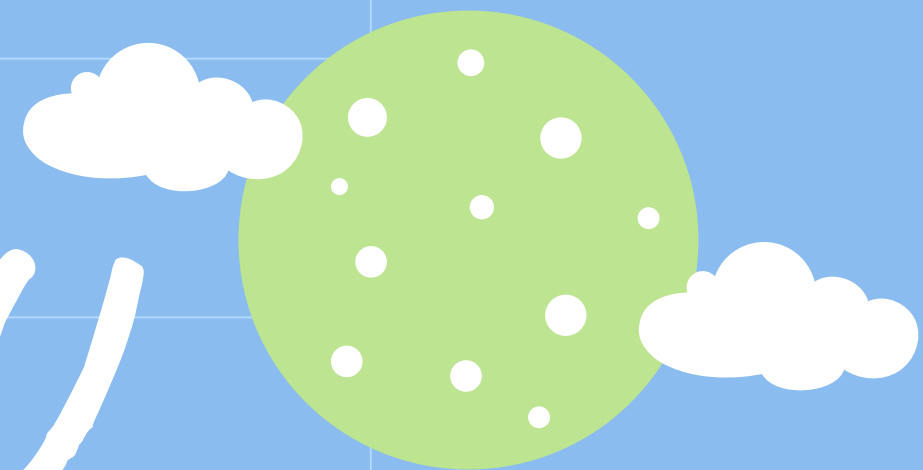
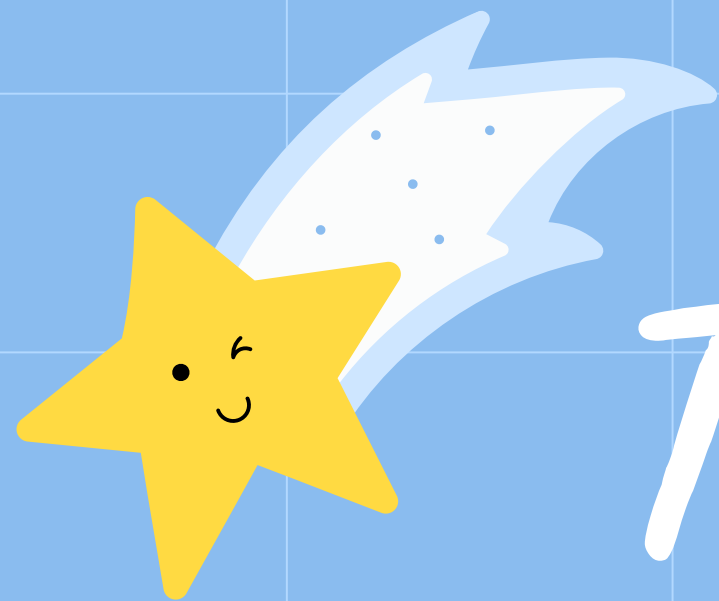
03. 技能 40%

田徑、游泳、健身操、體操、
跳繩、躲避球、擲準

04. 行為 10%

SH150運動護照(每週在校運動
達200分鐘)





THANK YOU
FOR LISTENING!



聯絡方式
2596-5407分機333

