109 年度優良適應體育教案甄選教案

一、 課程架構

準備活動			
第一節	**第二節**	**第三節**	**第四節**
・認識環境及了解泳池規則 ・了解水的折射	了解河流的危險性	了解海洋的危險性	辨認各種水域警告標誌
發展活動			
第一節—自救	**第二節—救生**	**第三節—進階自救+仰式練習**	**第四節—進階仰式練習**
1. 下水法 2. 攀牆橫移 3. 水中跳躍	1. 岸上浮條救生 2. 岸上救生圈救生 3. 水中魚雷浮標救生（初階）	1. 水母漂 2. 拿浮板仰漂 3. 拿浮板仰式踢腳	1. 大字型空仰漂 2. 空手仰式踢腳 3. 仰式踢腳加划手

二、 教學活動設計

教案名稱	優「游」青春，安全人生！	**設計者**	
教學時間	180 分鐘（每節課 45 分鐘，共四節課）		
設計理念與教材	臺灣各地氣候炎熱，每逢夏季，游泳及水上活動成了人們休閒運動的最佳選擇。然而時節入夏，暑假期間水上意外或溺水事故頻傳，水上安全認知與技術的重要性不言而喻。而教育部早在 90 學年度即開始致力於推動學生游泳政策，但根據教育部校園安全暨災害防救通報處理中心於 108 年的統計，學生死亡人數中以意外事件死亡為主；而意外死亡中，溺水死亡位居死因的第三高，顯現學生游泳與自救能力尚待提升。 **就游泳能力而言，**游泳對人體的幫助很大，除能促進身體機能發展、有排解壓力之效，也較不容易出現急性傷害，非常適合做為特殊需求與一般學生建立終身運動習慣的首選；**若以自救能力為考量，**具備基本自救技能可預防水中事故發生，有益於提高學生從事水上休閒活動的安全性。 本課程編排的目的，是期望學生能夠擁有保護自身安全的意識，並具備判斷水域是否安全的能力，因此在每節課的準備活動中安排一至二項的水域相關知識，如水域警告標誌的識別及水域潛藏的各種危險性等；接著，將最重要的「自救」技能擺在第一節課的發展活動中，而「救生」技能則擺在第二節課，除了讓學生習得自救及救生的技能之外，也讓學生了解救溺原則—「叫叫伸拋划」，不要親自下水救援；在第三節課中，除了教導更深入的自救方法外，開始帶入仰式的分解動作練習，與進階的自救方式做搭配；第四節課接續第三節課的活動，進行進階的仰式練習，讓學生習得完整的仰式動作，並在最後的總節活動中，以水中尋寶的活動統整四堂課所上之內容。		

<table>
<tr><td>學生條件分析</td><td>
<table>
<tr><td rowspan="2">體育科目學習功能無缺損</td><td>優勢</td><td>1. 具備良好水性、不怕水；
2. 聽覺理解能力佳，能依照教師指令執行動作。</td></tr>
<tr><td>需求</td><td>可給予細部動作的指導，幫助提升動作的精準程度。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">體育科目學習功能輕微缺損</td><td>優勢</td><td>上課情緒穩定且學習態度佳。</td></tr>
<tr><td>需求</td><td>執行動作偶需教師口頭提點，並需給予較多的練習時間及適當要求增加練習次數。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">體育科目學習功能嚴重缺損</td><td>優勢</td><td>參與課堂的意願度高，樂於嘗試課堂學習活動。</td></tr>
<tr><td>需求</td><td>聽覺理解能力較弱：
1. 教導知識內容時，可以視覺提示輔助口語解說，幫助抽象概念理解。
2. 指導動作執行時，教師需將步驟拆解，讓學生由簡入繁的學習；並適當提供回饋或肢體協助，以提升肢體活動的確定性。
3. 採取多元的評量方式了解學生的學習歷程和學習成效。</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。
健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</td></tr>
<tr><td>學習重點</td><td>
<table>
<tr><th>體育科目</th><th>體育科目學習功能輕微缺損</th><th>體育科目學習功能嚴重缺損</th></tr>
<tr><td>學習表現
1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。</td><td>學習表現
1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。</td><td>學習表現
1c-Ⅳ-2 了解不同時間、天氣或場域可能產生運動風險，維護安全的運動情境。
2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。</td></tr>
<tr><td>學習內容
Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。
Gb-Ⅳ-1 安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。
Gb-Ⅳ-2 游泳前進 25 公尺。</td><td>學習內容
Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。
Gb-Ⅳ-1 安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。
Gb-Ⅳ-2 在教師口語提示下，使用浮具游泳前進 25 公尺。</td><td>學習內容
Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。
Gb-Ⅳ-1 安全活動水域的辨識、意外落水自救與使用浮具仰漂 30 秒。
Gb-Ⅳ-2 在教師肢體協助下(視學生需求採取拉浮板、扶腰或幫助雙腿打水等輔助策略)，使用浮具游泳前進 25 公尺。</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

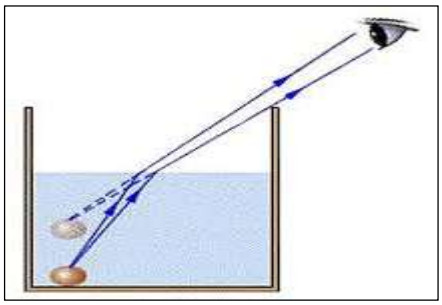
<table>
<tr><td>融入議題</td><td colspan="3">□家庭教育 □生命教育 □品德教育 □人權教育 □性別平等教育
□法治教育 □環境教育 ■海洋教育 □資訊教育 □科技教育
□能源教育 ■安全教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養
□戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □其他</td></tr>
<tr><td>議題融入之學習主題</td><td>1.海洋教育
海洋休閒：海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。（→促使學生具備游泳與自救的能力）
2.安全教育
2-1 日常生活安全：安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。（→促使學生具備評估水域環境安全性的習慣與能力）
2-2 校園安全：安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。（→促使學生具備正確使用運動設施設備及維護安全運動情境的習慣與能力）</td><td>與其他科目連結建議</td><td>1. 地理：了解溪(河)流下游水量暴漲的時機與可能性、以及水中潛藏的危機，避免選擇不適當的時間或場所從事水域活動。
2. 物理：根據水的折射原理，了解水域的實際深度比看起來還要更深，藉此提高學生的危機意識，避免隨意下到未知的水域。
3. 地球科學：明白颱風威脅性，避免選擇不適當的時間或場所從事水域活動或游泳；了解潮汐變化規律性，預防進入危險水域。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="5">學習目標(以課堂中評量為例)</td><td>體育科目</td><td>體育科目學習功能輕微缺損</td><td>體育科目學習功能嚴重缺損</td></tr>
<tr><td>1. 能了解水域潛藏的危險性（含水的折射原理、水量暴漲、漩渦、颱風威脅和潮汐變化等）。</td><td>當教師提問時，學生能了解水域潛藏的危險性，連續三次評量皆正確。</td><td>當教師提問時，學生能了解水域潛藏的危險性及水的折射原理在生活中的實例(水域深淺)，連續三次評量皆正確。</td></tr>
<tr><td>2. 能正確做出自救（含正確下水、攀牆橫移與水中跳躍）的動作。</td><td>學生能在教師口語提示下，正確做出自救的動作，連續三次評量皆正確。</td><td>學生能在教師口語提示及肢體協助下，正確做出自救的動作，連續三次評量皆正確。</td></tr>
<tr><td>3. 能判斷情境選擇對應的方法自救。</td><td>學生能在教師口語提示下，判斷情境並做出對應的方法自救，連續四次評量達成三次。</td><td>學生能在教師口語提示及肢體協助下，判斷情境並做出對應的方法自救，連續四次評量達成三次。</td></tr>
<tr><td>4. 能正確做出救援溺者(含岸上浮條、岸上救生圈與初階水中魚雷浮標救生)的動作。</td><td>學生能在教師口語提示下，正確做出救援溺者的動作，連續四次評量達成三次。</td><td>學生能在教師口語提示及肢體協助下，正確做出救援溺者的動作，連續四次評量達成三次。</td></tr>
</table>

	5. 能判斷情境選擇對應方法救援溺者。	學生能在**教師口語提示**下，判斷情境並做出對應的方法救援溺者，連續四次評量達成三次。	學生能在**教師口語提示及肢體協助**下，判斷情境並做出對應的方法救援溺者，連續四次評量達成三次。
	6. 能正確做出仰式分解動作。	學生能在**教師口語提示**下，正確做出仰式分解動作，連續三次評量皆正確。	學生能在**教師口語提示及肢體協助**下，正確做出仰式分解動作，連續三次評量皆正確。
	7. 能辨認各種水域警告標誌。	當教師提問時，學生能辨認各種水域警告標誌，連續三次評量皆正確。	當教師提問時，學生能辨認各種水域警告標誌，連續三次評量皆正確。
	8. 能仰泳前進 25 公尺。	學生能在**教師口語提示**下，**使用浮具**仰泳前進 25 公尺。	學生能在**教師口語提示及肢體協助**下，**使用浮具**仰泳前進 25 公尺。
教學準備	教學設施：游泳池(25 公尺；水溫 26~30℃)。 • 第一節：關鍵字字卡、音響(暖身音樂)、水的折射原理示意圖、小球、桶子。 • 第二節：平板(漩渦、水量暴漲等影片)、關鍵字字卡、音響(暖身音樂)、浮條、救生圈、魚雷浮標。 • 第三節：平板(颱風天的海邊景象及潮汐變化等影片)、音響(暖身音樂)、浮板。 • 第四節：水域警告標誌(紙板)、平板(水域警告標誌與該水域真實照片)、關鍵字字卡、音響(暖身音樂)、小球。		
教學評量	• 經調整之教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標。 • 口頭評量 • 動態評量（借取原則） • 實作評量(教師觀察) • 指認		
教材來源	• 教育部體育署適應體育數位平台。 • 教育部體育署體適能網站。 • 105 年中華民國水上救生協會救生員指導手冊。 • 國中健康與體育課本(翰林版)七下(第六篇：就是愛運動)。		

<table>
<tr><th>教學活動</th><th>時間</th><th>評量方式</th><th>學習目標</th><th>個別化調整</th></tr>
<tr>
<td>
--------第一節課---------
一、 準備活動
(一)集合點名
1. 整理隊伍
2. 報數
3. 確認班級人數
(二)認識環境及講解泳池規則：認識泳池使用守則及緊急狀況逃生路線以避免學生發生危險。
1. 認識環境
(1)水池深度
(2)救生圈位置
(3)緊急出口位置

2. 講解泳池規則
(1)禁止奔跑
(2)禁止跳水
(3)須戴泳帽
(4)禁止做出危險動作

(三)了解水的折射原理：結合物理學科中水的折射原理，讓學生了解水域的深度並不如肉眼所見如此的淺，藉此提高學生的危機意識，避免隨意下到未知的水域。

<u>水的折射原理</u>：當光從折射率高的介質(水)進入折射率低的介質(空氣)時便會偏離法線，而光抵達眼睛時，肉眼會認為光走的是直線（視線），當這兩條視線（圖中虛線）在比光線實際產生位置要高的地方交會，便導致池底目測較高（水深較淺）的現象。
</td>
<td>10
分鐘</td>
<td>口頭評量</td>
<td>註：根據上表之學習目標，以數字標號代表第幾學習目標。

1</td>
<td>
註：調整建議前的數字代表活動，如(三)學習歷程調整建議指針對(三)了解水的折射原理，進行該項活動之學習歷程調整建議。

(三)學習歷程調整建議
學習功能輕微缺損：
1. 教師在(二)認識環境中介紹水池深度前，先讓學生猜測水深(若學生對數字無精準概念，可以泳池周邊長條狀的東西或教師身高做比擬)，再公布解答，用實驗的手法，讓學生了解實際與目測水深之間的差距。
2. 輔以水的折射原理示意圖，由教師講述搭配圖解並提供關鍵字，幫助學生理解原理內容。

學習評量調整建議
學習功能輕微與嚴重缺損：
採取口頭評量的方式，評量學習功能嚴重缺損學生時給予必要之口語提示。

學習內容調整建議
學習功能嚴重缺損：
了解水的折射原理在日常生活中的實例：從事水上活動或游泳時，水域的深度往往比肉眼所見來得深。
</td>
</tr>
</table>

(四)暖身運動： 1.靜態熱身：充分拉筋以避免產生運動傷害。 (1)頸部伸展　(2)手臂繞環 (3)腰部繞環　(4)膝蓋繞環 (5)手腕腳踝　(6)高低壓腿 2.動態熱身：岸上水中跳躍自救動作簡單練習，以準備發展活動(二)。 (1)蹲低、雙手舉高。 (2)奮力跳起，雙手拍大腿。				**(四)學習環境調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 靜態和動態熱身分別搭配節奏、調性不同的音樂，幫助學生放鬆身心，同時輔助學生投入到重要的暖身運動以準備接續的發展活動。
二、 發展活動 **(一)練習正確下水法：**避免學生用危險的動作下水(如：跳或翻滾)，在其他的開放水域更要以正確的動作下水，下水法主要有以下兩種： 1.岸邊有階梯的下水法 (1)站在岸邊　(2)轉身背對泳池 (3)手握扶手　(4)腳踩穩慢慢下 2.岸邊無階梯的下水法 (1)坐在岸邊　(2)身體轉側 (3)手掌撐地　(4)轉身下水 **(二)我是蜘蛛人—攀牆橫移(自救)：**模擬落入水中且岸邊有東西扶的情況，利用輕鬆的攀牆模式，橫移回到安全的地方。 1.基本練習 (1)手指勾岸邊凹槽 (2)手臂伸直身體後躺 (3)膝蓋彎、腳尖點牆 (4)開始橫移 **(三)「跳跳蛙」—水中跳躍自救練習：**模擬落入水中，該水域有池底但水深超過身高的情況，讓學生認識蹲低到池底再跳高換氣的方法，避免想著換氣但找不到施力點而溺水的情況發生。 1. 大吸一口氣。 2. 膝蓋往肚子收、雙手舉高，落入池底。(嗚：鼻子吐泡泡) 3. 用力跳起、雙手往下划水，使臉部露出水面換氣。(啪：用嘴巴吸氣) 4. 反覆連續第2、3步驟。	30分鐘	1.動態評量(借取原則) 2.實作評量(教師觀察)	2、3 2、3 2、3	**(一)學習歷程調整建議** **學習功能嚴重缺損：** 採用工作分析法，將一連串的連續動作分解成四個小步驟，並且每個步驟都搭配教師講述及示範。 ———————————————— **(二)學習歷程調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 若學生動作正確，教師可適度讚美；若動作需要修正，教師應以正面且精簡的語句隨時提供動作過程與結果的回饋，以降低學生動作的不確定性，且回饋後再次給予練習機會。 **學習功能嚴重缺損：** 1. 採用工作分析將連續動作分解成小步驟，並搭配教師講述及示範。 2. 教師可以視學生需求提供肢體協助(如從後方扶腰)。 **學習評量調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 1. 借取動態評量的應用原則，在評量過程中結合診斷與教學，依據學生困難及需求給予必要的協助和指導。 2. 教師觀察評量學生動作是否正確並在後續給予學生所需的指導。

(四)救救球球：結合攀牆橫移、水中跳躍自救技能之遊戲。 遊戲進行方式： 1. 將學生分成兩小隊。 2. 將小球撒在泳池中央。 3. 開始後兩隊分別從泳池的兩端，以攀牆橫移的方式向中間爬。 4. 爬至中點後，接著以水中跳躍自救之方式，跳至泳池中央拾取一顆球後跳回並放入己方桶子內。 5. 前一棒將球放入桶子內後，下一棒即可出發。 6. 先撿回 10 顆小球的小隊獲勝。			2、3	**(三)學習歷程調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 教師以正面精簡的語句提供動作過程與結果的回饋，並且再次給予練習機會。 **學習功能輕微與嚴重缺損：** 採用工作分析將連續動作分解成小步驟，並搭配口訣、教師講述和示範以幫助學生學習。 **學習評量調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 1. 借取動態評量的應用原則，依據學生困難及需求給予必要的協助和指導。 2. 教師觀察評量學生動作是否正確並在後續給予學生所需的指導。 ---------- **(四)學習評量調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 1. 將學生依據學習功能缺損程度採異質性分成兩組。 2. 教師觀察評量兩組選手動作是否正確，以在活動結束之後給予學生所需的指導。
三、 總結活動 **(一)統整本堂上課內容及注意事項** 1. 泳池規則：禁止奔跑、禁止跳水。 2. 水的折射：眼見不一定為實。 3. 下水法：手扶穩、慢慢下。 4. 攀牆橫移：手伸直向後躺。 5. 水中跳躍自救：先蹲低再跳高。 **(二)簡易說明下次上課內容** 三種救生方式： 1. 岸邊浮條救生 2. 岸邊救生圈救生 3. 魚雷浮標救生 --------第一節課結束---------	5 分鐘			

教學活動	時間	評量方式	學習目標	個別化調整
---------第二節課--------- **一、 準備活動** **(一)集合點名** 1. 整理隊伍。 2. 報數。 3. 確認班級人數。 **(二)了解溪(河)流的危險性：**結合地理學科的相關知識，讓學生了解溪(河)流下游水量暴漲的時機與可能性、以及水中潛藏的危機，避免選擇不適當的時間或場所從事水域活動。 1. 溪(河)水暴漲：當溪(河)流下游是晴天時，上游卻有可能下著大雨，此時溪(河)水會來得又大又急，因此在溪(河)流下游玩水時，若發現溪(河)水突然變得混濁，要格外小心並盡快遠離。 2. 漩渦：因地面或岸邊不平滑，導致水的流向不一致而產生漩渦，若不加留意則容易被捲進，因此從事水域活動時，要格外小心並盡可能遠離。 3. 暗石：有時泥沙會導致河水混濁，無法看清水底的礁石，造成踩空或者被劃傷，因此從事水域活動時，要格外小心並盡可能遠離。 **(三)暖身運動** 1. 靜態熱身：充分拉筋以避免產生運動傷害。 (1)頸部伸展　(2)手臂繞環 (3)腰部繞環　(4)膝蓋繞環 (5)手腕腳踝　(6)高低壓腿 2. 動態熱身：教師自編帶動跳以引起學生動機。	10分鐘	口頭評量	1	**(二)學習歷程調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 教師利用平板播放溪(河)中漩渦、水量暴漲等影片，搭配講述並提供關鍵字，幫助學生了解溪(河)流的真實樣貌與危險性。 **學習評量調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 採取口頭評量的方式，評量學習功能嚴重缺損學生時給予必要之口語提示。 **(三)學習環境調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 靜態和動態熱身分別搭配不同音樂，幫助學生放鬆身心和投入暖身運動以準備發展活動。
二、 發展活動 **(一)岸邊浮條救生—伸：**讓學生知道親自下水救人是最危險的，應先找身旁有無長條物可救到溺者，長竿平常較為少見，因此以浮條代替。 1. 教師講解 (1)拿取鄰近之長條物。 (2)趴在岸邊，降低重心。	30分鐘	1. 動態評量（借取原則）	4、5	(一、二、三) **學習歷程調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 教師以正面精簡的語句提供動作過程與結果的回饋，並且再次給予練習機會。 **學習功能嚴重缺損：** 1. 採用工作分析將連續動作分解成小步驟，並搭

(3)將長條物遞給溺者。 (4)待溺者抓取長條物後，將其拉回岸邊。 2. 分組練習(分成兩組，一對一練習) (1)救援組：於岸上遞浮條給溺水者，待溺水者抓到浮條後，將其拉至岸邊。 (2)溺水組：扮演溺水者，待救援組遞浮條之後抓緊浮條。 (3)五分鐘後兩組交換練習。 **(二) 岸邊救生圈救生—拋：**如果溺者距離較遠，救援者身邊無長條物可觸及到溺者，可以拋投鄰近的救生圈。 1.將繩子以圓圈的方式整理好，避免拋出時打結。 2.拋出救生圈至溺者前方。 3.待溺者抓緊救生圈後將其拉回岸邊。 4.如同上一個活動分組練習，五分鐘後交換練習。 **(三)水中魚雷浮標救生(初階) —划：** 1.接近溺者後方，將魚雷浮標穿過溺者腋下，並將扣環扣好。 2.待溺者抓好魚雷浮標後，將其帶回至岸邊。 3.如同前兩個活動分組練習，五分鐘後交換練習。		2. 實作評量 (教師觀察)	4、5 4、5	配口訣、教師講述及示範。 2. 教師可以視學生需求提供肢體協助(如從後方扶腰)。 **學習評量調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 1. 採異質性分成兩組，盡量避免兩位學習功能嚴重缺損學生組隊練習。 2. 借取動態評量的應用原則，依據學生困難及需求給予必要的協助和指導。 3. 教師觀察評量學生動作是否正確並在後續給予學生所需的指導。 **學習內容與環境調整建議** **學習功能嚴重缺損：** 進行發展活動(三)之教學活動時，若有教師助理員等人力資源，學習功能嚴重缺損之學生可利用此時間，在所需人力協助下，以岸邊浮條及救生圈救生為主要練習內容。
三、 總結活動 **(一)統整本堂上課內容及注意事項** 1.河流的危險性：要注意上游是否有下雨及周遭環境是否安全。 2.救生時不要輕易親自下水，親自下水是最不明智的選擇，往往會搭上自己的性命。 3.岸邊浮條救生：以身邊能夠取得之長條物為主，長度只要能接處到溺者就行。 4.岸邊救生圈救生：要將救生圈拋至溺者前方，避免砸到溺者。 5.魚雷浮標救生：記得是要靠近溺者的後方。	5 分鐘			

(二)簡易說明下次上課內容 1. 水母漂 2. 仰式練習 (1)拿浮板仰漂 (2)拿浮板仰式踢腳 --------第二節課結束---------				

教學活動	時間	評量方式	學習目標	備註(個別化調整)
--------第三節課--------- **一、 準備活動** **(一)集合點名** 1. 整理隊伍。 2. 報數。 3. 確認班級人數。 **(二)了解颱風和潮水的危險性**：結合地球科學的相關知識，讓學生明白颱風的威脅性，避免選擇不適當的時間或場所從事水域活動或游泳；了解潮汐變化具有規律性，預防進入危險水域。 1. 颱風：颱風會導致劇烈的風浪、湧浪將人捲進海中，因此颱風時不要到海邊嬉戲。 2. 潮汐：海水漲潮時，海岸線會向內陸移動，原先較淺水域的水位會升高；退潮時，向外的水流速度很快，會不知不覺被帶離岸邊而回不來。 3. 暗礁：泥沙導致海水混濁，無法看清水底的礁石，容易踩空或者被劃傷。 **(三)暖身運動** 1. 靜態熱身：充分拉筋以避免產生運動傷害。 (1)頸部伸展　(2)手臂繞環 (3)腰部繞環　(4)膝蓋繞環 (5)手腕腳踝　(6)高低壓腿 2. 動態熱身：坐在岸邊練習仰式踢腳，以準備發展活動(三)。 (1)壓腳背，膝蓋彎曲腳下放。 (2)向上踢腳，踢出水花。	10分鐘	口頭評量	1	**(二)學習歷程調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 教師利用平板播放颱風天的海邊景象及潮汐變化的縮時錄影等影片，搭配講述和提問，並提供關鍵字，幫助學生認識颱風和潮水的真實樣貌與危險性。 **學習評量調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 採取口頭評量的方式，評量學習功能嚴重缺損學生時給予必要之口語提示。 **學習內容調整建議** **學習功能嚴重缺損：** 了解颱風和潮水的危險性在日常生活中影響：從事水上活動或游泳時，應注意時間、天氣及場域。 ---------- **(三)學習環境調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 靜態和動態熱身分別搭配不同音樂，幫助學生放鬆身心和投入暖身運動以準備發展活動。

二、 發展活動 **(一)水母漂自救法：** 1.深吸一口氣 2.膝蓋往肚收，雙手環抱雙腿。 3.縮下巴，讓身體成球狀。 4.全身放輕鬆，漂浮於水面。 **(二)浮具仰漂：**模擬落水之後有飄浮物可以抓取時，如何以正確、輕鬆之方式自救，同時也是仰式的基本練習。 1.浮板拿取方式 (1)浮板凹槽面對自己 (2)以拿漢堡的方試拿取浮板(大拇指在下、其他四隻在上)。 (3)拿取位置為從凹槽數過去三分之一處。 2.仰漂正確動作 (1)將頭向後仰，雙眼直視正上方。 (2)將肚臍貼著浮板。 (3)挺胸、全身放輕鬆。 **(三) 拿浮板仰式踢腳：** 1.根據上述的方式拿取浮板。 2.壓腳背、膝蓋微彎。 3.雙腿上下交錯擺動，踢出水花。	30 分鐘	1. 動態 評量 (借 取原 則) 2. 實作 評量 (教師 觀察)	2 2、 3、6 6	(一、二、三) **學習歷程調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 教師以正面精簡的語句提供動作過程與結果的回饋，並且再次給予練習機會。 **學習功能嚴重缺損：** 1. 採用工作分析將連續動作分解成小步驟，並搭配口訣、教師講述及示範。 2. 教師可以視學生需求提供肢體協助(如拉浮板、從下方扶腰、幫助雙腿打水等)。 **學習評量調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 1. 借取動態評量的應用原則，依據學生困難及需求給予必要的協助和指導。 2. 教師觀察評量學生動作是否正確並在後續給予學生所需的指導。 **學習內容與環境調整建議** **學習功能嚴重缺損：** 進行發展活動(三)之教學活動時，若有教師助理員等人力資源，學習功能嚴重缺損之學生可利用此時間，在所需人力協助下，以岸邊浮條及救生圈救生為主要練習內容。
三、 總結活動 **(一)統整本堂上課內容** 1.颱風和潮水的危險性：至海邊玩水時須注意天氣、時間和場域，應避免進入危險水域。 2.水母漂：縮成一顆球、放鬆。 3.拿浮板仰漂：浮板貼肚臍而非胸部。 4.拿浮板仰式踢腳：要壓腳背。	5 分鐘			

(二)簡易說明下次上課內容 1. 空手仰漂 2. 仰式練習 (1)仰式踢腳 (2)仰式划手 --------第三節課結束---------				

教學活動	時間	評量方式	學習目標	備註(個別化調整)
--------第四節課--------- **一、 準備活動** **(一)集合點名** 1. 整理隊伍。 2. 報數。 3. 確認班級人數。 **(二)介紹各種水域警告標誌：**讓學生了解警示牌之內容，可以幫助學生評估水域環境是否安全，將警示牌做成紙牌以方便教學。重要警示牌如下： 1. 禁止游泳 2. 小心落水 3. 水深危險 4. 注意安全 5. 小心地滑 6. 內有危險生物 **(三)暖身運動** 1. 靜態熱身：充分拉筋以避免產生運動傷害。 (1)頸部伸展 (2)手臂繞環 (3)腰部繞環 (4)膝蓋繞環 (5)手腕腳踝 (6)高低壓腿 2. 動態熱身：站在岸邊練習仰式划手，以準備發展活動(三)。 (1)身體站直，雙手伸直貼於大腿兩側。	10分鐘	1. 口頭評量 2. 指認	7	**(二)學習歷程調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 教師利用平板放映各種水域警告標誌與該水域的真實照片，透過發問引導學生思考各標誌的意涵為何，輔以講述並提供關鍵字，幫助學生了解警示牌之內容。 **學習評量調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 採取口頭評量的方式，評量學習功能嚴重缺損學生時給予必要之口語提示。 ---------- **(三)學習環境調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 靜態和動態熱身分別搭配不同音樂，幫助學生放鬆身心和投入暖身運動以準備發展活動。

(2)右手伸直往前往上舉(大拇指朝上)，舉至眼睛前方時轉為小拇指朝上。 (3)舉至貼於耳朵後，向外向下撥，爾後貼於大腿。 (4)接著換左手重複上述動作，爾後左右手輪流交替練習。				
二、 發展活動 **(一)大字型空手仰漂：**將上一堂課的浮板抽離，模擬落入水中後，沒有浮具且離岸邊很遠的情況下的自救方式。 1.吸一大口氣於肺部。 2.頭向後仰，眼睛直視於斜後方。 3.雙手打開，挺胸。 4.全身放鬆，平躺於水面。 **(二)空手仰式踢腳：** 1.雙手放於大腿兩旁，平躺於水面。 2.壓腳背、膝蓋微彎。 3.雙腿上下交錯擺動，踢出水花。 **(三)仰式踢腳加划手：** 1.根據「發展活動(二)」的方式進行仰式踢腳。 2.右手伸直往上往前舉(大拇指朝上)，舉至眼睛前方時轉為小拇指朝上。 3.舉至貼於耳朵後，向下向後撥水，爾後回到原點(大腿旁)。 4.接著換左手重複上述動作，爾後左右手輪流交替。	30分鐘	1.動態評量(借取原則) 2.實作評量(教師觀察)	2、3、6 6 8	**(一、二、三)** **學習歷程調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 1. 教師以正面精簡的語句提供動作過程與結果的回饋，並且再次給予練習機會。 2. 視學生需求，提供頭部浮板或腋下浮條等輔助器材。 **學習功能嚴重缺損：** 1. 採用工作分析將連續動作分解成小步驟，並搭配口訣、教師講述及示範。 2. 教師可以視學生需求提供肢體協助(如從下方扶腰、幫助雙腿打水等)。 **學習評量調整建議** **學習功能輕微與嚴重缺損：** 1. 借取動態評量的應用原則，依據學生困難及需求給予必要的協助和指導。 2. 教師觀察評量學生動作是否正確並在後續給予學生所需的指導。
三、 總結活動 **(一)水中尋寶：** 1.分成兩小隊。 2.將各種標誌貼在小球上，並將小球散置在泳池各處。	5分鐘			

3. 兩隊人馬同時下水尋找小球，若小球上的標誌為可協助評估水域環境安全性的標誌，即可將小球放入該隊的桶子內，若否則需放回水中。 4. 計時三分鐘，時間到由教師一面清點小球數量以計分、一面藉此機會再次讓學生複習各種水域環境警告標誌，看哪一隊桶子內的小球多即獲勝。 **(二)統整四堂上課內容** 1. 水域的安全 (1)泳池規則 (2)水的折射 (3)河流的危險性 (4)海洋的危險性 (5)水域安全警告標誌 2. 自救 (1)攀牆橫移 (2)水中跳躍 (3)浮具仰漂 (4)空手仰漂 (5)水母漂 3. 救生 (1)岸邊浮條救生 (2)岸邊救生圈救生 (3)魚雷浮標救生 4. 仰式 (1)拿浮板仰漂 (2)拿浮板仰式踢腳 (3)空手仰漂 (4)空手仰式踢腳 (5)仰式划手加踢腳 -------第四節課結束---------				

三、 課程示範照片

岸邊有階梯的下水法			
站在岸邊	轉身背對泳池	手握扶手	腳踩穩慢慢下

岸邊無階梯的下水法			
坐在岸邊	身體轉側	手掌撐地	轉身下水
攀牆橫移自救			
手指勾岸邊凹槽	手臂伸直 身體後躺	膝蓋彎、 腳尖點牆	開始橫移
水中跳躍自救			
大吸一口氣		膝蓋往肚子收、雙手舉高， 落入池底。(嗚：鼻子吐泡泡)	
用力跳起、雙手往下划水，使臉部 露出水面換氣。(啪：用嘴巴吸氣)		反覆連續第 2、3 步驟	
岸邊浮條救生—伸			

拿取鄰近之長條物	趴在岸邊，降低重心。
將長條物遞給溺者	待溺者抓取長條物後，將其拉回岸邊。
岸邊救生圈救生—拋	
將繩子以圓圈的方式整理好，避免拋出時打結。	
拋出救生圈至溺者前方	待溺者抓緊救生圈後將其拉回岸邊
水中魚雷浮標救生—划	

接近溺者後方，將魚雷浮標 穿過溺者腋下，並將扣環扣好。	待溺者抓好魚雷浮標後， 將其帶回至岸邊。
水母漂自救法	
深吸一口氣	膝蓋往肚收，雙手環抱雙腿。
縮下巴，讓身體成球狀。	全身放輕鬆，漂浮於水面。

浮具仰漂—浮板拿取方式		
浮板凹槽面對自己	以拿漢堡的方試拿取浮板 （大拇指在下、其他四指在上）	拿取位置為 從凹槽數過去三分之一處
浮具仰漂—仰漂正確動作		

將頭向後仰， 雙眼直視正上方。	將肚臍貼著浮板	挺胸、全身放輕鬆
拿浮板仰式踢腳		
拿取浮板	壓腳背、膝蓋微彎	雙腿上下交錯擺動， 踢出水花。
大字型空手仰漂		
吸一大口氣於肺部	投向後仰，眼睛直視於斜後方。	
雙手打開，挺胸。	全身放鬆，平躺於水面。	
空手仰式踢腳		

雙手放於大腿兩旁， 平躺於水面。	壓腳背、膝蓋微彎	雙腿上下交錯擺動， 踢出水花。
仰式踢腳加划手		
仰式踢腳	右手伸直往上往前舉(大拇指朝上)， 舉至眼睛前方時轉為小拇指朝上。	
舉至貼於耳朵後，向下向後撥水， 爾後回到原點(大腿旁)。	換左手重複上述動作， 爾後左右手輪流交替。	

四、 各種自救及救生方法適用時機統整

自救	
方法	**適用時機**
背對下水法	泳池岸邊有階梯時適用。
轉身下水法	游池岸邊無階梯時適用。
攀牆橫移	落入水中，岸邊有東西扶時適用。
水中跳躍	落入水中，有池底但水深超過身高時適用。
水母漂	落入水中，短時間無法觸及岸邊及地面時適用。
拿浮板仰漂	落入水中，長時間無法觸及岸邊及地面，且有浮具時適用。
大字型空手仰漂	落入水中，長時間無法觸及岸邊及地面，但無浮具時適用。
救生	

方法	適用時機
岸上浮條救生—伸	溺者距離岸邊不遠，救者身邊有長條物可觸及溺者的情況適用。
岸上救生圈救生—拋	溺者距離岸邊較遠，長條物無法觸及溺者的情況適用。
水中魚雷浮標救生—划	溺者遠離岸邊，長條物及救生圈皆無法觸及溺者時適用。

五、 經調整之教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標

（教育部所設之等級間差距太大，無法較細緻的評量學生能力，因此修正原指標，在每個等級之間再加一等級以供本課程評量使用）（紅色字為自編評量標準）

級數	游泳能力	自救能力	救生能力	學生能力（座號）
第0級	1. 完整做出兩種下水法 2. 水中走路25公尺	1. 扶牆站立韻律呼吸10次 2. 攀牆橫移10公尺	岸邊 徒手救生	
第一級（海馬）	1. 在水中拾物2次 2. 蹬牆漂浮三公尺後站立	1. 站立韻律呼吸20次 2. 水母漂10秒		
1-1	1. 扶牆打水 2. 浮板打水10公尺	1. 浮具漂浮30秒 2. 水母漂15秒(可換氣)	岸邊 浮條救生	
第二級（水獺）	1. 打水前進10公尺 2. 游泳前進15公尺 （換氣3次以上）	1. 浮具漂浮60秒 2. 水母漂20秒(可換氣) 3. 仰漂15秒		
2-1	1. 打水前進25公尺 2. 游泳前進20公尺 （換氣4次以上）	1. 水母漂25秒(可換氣) 2. 仰漂20秒	岸邊 救生圈救生	
第三級（海龜）	游泳前進25公尺 （換氣5次以上）	1. 水母漂30秒，每10秒換氣一次 2. 仰漂30秒		
3-1	游泳前進35公尺	1. 水中跳躍30秒 2. 立泳15秒 3. 仰漂45秒	水中魚雷浮標救生	
第四級（海豚）	仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺	1. 立泳30秒 2. 仰漂60秒		
4-1	持續游泳75公尺	1. 水中跳躍前進20公尺 2. 立泳45秒 3. 仰漂90秒	水中 徒手救生	
第五級（旗魚）	持續游泳100公尺	1. 立泳60秒 2. 仰漂120秒		