109 年度優良適應體育教案甄選 教案格式

<table>
<tr><td>教學
總時間</td><td>160 分鐘</td><td>設計者</td><td>[redacted]</td><td>編輯</td><td>[redacted]</td></tr>
<tr><td>設計理念與教材</td><td colspan="5">設計理念：教導初學游泳學生相關基礎認知與簡單的水中動作為主，透過模仿教練動作來克服本身對水的害怕，讓學生學會適應頭沒入水面，並培養其水性，讓學生在短時間學會自救技能。
教材：健康與體育教科書、自編教材</td></tr>
<tr><td>學生條件分析</td><td colspan="5">1. 沒有任何游泳經驗之學生。
2. 有游泳經驗，但害怕頭沒入水面。
3. 依學生游泳能力採用適當之教材教法。</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="5">1c-II-1 認識身體活動的動作技能。
2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。
3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。
4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">學習重點</td><td colspan="2">體育科目</td><td colspan="2">體育科目學習功能
輕微缺損</td><td colspan="2">體育科目學習功能
嚴重缺損</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習表現
1. 能運用韻律呼吸方式完成 25m 之目標
2. 能完成仰漂 1 分鐘以上之目標
3. 能完成仰式 25m 之目標</td><td colspan="2">學習表現
1. 能運用韻律呼吸方式完成 25m 之目標
2. 能完成仰漂 30 秒以上之目標
3. 能完成仰式 15m 之目標</td><td colspan="2">學習表現
1. 能運用韻律呼吸方式完成 15m 之目標
2. 能完成仰漂 15 秒以上之目標
3. 能完成仰式 15m 之目標</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習內容
1. 韻律呼吸
2. 仰漂與換氣
3. 仰式</td><td colspan="2">學習內容
1. 韻律呼吸
2. 仰漂與換氣
3. 仰式</td><td colspan="2">學習內容
1. 韻律呼吸
2. 仰漂與換氣
3. 仰式</td></tr>
<tr><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>融入議題</td><td colspan="5">□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>
</table>

<table>
<tr><td>議題融入之學習主題</td><td colspan="3">生命教育：培養探索生命根本課題的知能；提升價值思辨的能力與情意；增進知行合一的修養。
海洋教育：體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為；了解海洋社會與感受海洋文化的愛海情懷；探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養。
安全教育：建立安全意識；提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力；防範事故傷害發生以確保生命安全。</td><td>與其他科目連結建議</td><td colspan="2">戶外教育
性別平等教育</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習目標</td><td>體育科目</td><td colspan="2">體育科目學習功能輕微缺損</td><td colspan="2">體育科目學習功能嚴重缺損</td></tr>
<tr><td>認知
1-1 瞭解適應水性動作要領
1-2 瞭解悶氣動作要領
1-3 瞭解韻律呼吸動作要領
1-4 瞭解仰漂動作技巧
1-5 瞭解基本自救動作
技能
2-1 能做出適應水性活動
2-2 能做出悶氣動作
2-3 能做出韻律呼吸動作
2-4 能做出仰漂動作
2-5 能做出基本自救動作
情意
3-1 培養對游泳運動之興趣
3-2 培養互助合作之精神</td><td colspan="2">認知
1-1 瞭解適應水性動作要領
1-2 瞭解悶氣動作要領
1-3 瞭解韻律呼吸動作要領
1-4 瞭解仰漂動作技巧
1-5 瞭解基本自救動作
技能
2-1 能做出適應水性活動
2-2 能做出悶氣動作
2-3 能做出韻律呼吸動作
2-4 能做出仰漂動作
2-5 能做出基本自救動作
情意
3-1 培養對游泳運動之興趣</td><td colspan="2">認知
1-1 瞭解適應水性動作要領
1-2 瞭解悶氣動作要領
1-3 瞭解韻律呼吸動作要領
1-4 瞭解仰漂動作技巧
1-5 瞭解基本自救動作
技能
2-1 能做出適應水性活動
2-2 能做出悶氣動作
2-3 能做出韻律呼吸動作
2-4 能做出仰漂動作
2-5 能做出基本自救動作
情意
3-1 培養對游泳運動之興趣</td></tr>
<tr><td>教學準備</td><td colspan="5">1. 場地：游泳池
2. 器材：哨子</td></tr>
<tr><td>教學評量</td><td colspan="5">口頭評量、觀察評量、操作評量</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="5">健康與體育教科書、自編教材</td></tr>
</table>

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第一節課--------- **一、 準備活動** 1. 換裝 2. 游池環境介紹與注意事項宣導 3. 熱身操 4. 課程分組 5. 身體沖水 6. 領取浮具	2 5 5 3 3 2	觀察評量	能瞭解泳池週邊環境與該注意事項	
二、 發展活動 1. 岸邊踢水 2. 入水行走 3. 練習鼻子吐氣，嘴巴張開吸氣 4. 練習用鼻子沒入水面吐氣，出水面嘴巴張開吸氣	2 3 5 10	觀察評量、操作評量	能學會模仿教練動作並完成指令	入水時用鼻子吐氣，出水面時嘴巴張開吸氣
三、 總結活動 1. 讓初學游泳的學生可以先從適應水性開始，從踢水到入水行走來培養水性與自我覺察怕水的原因為何。 2. 透過陸上練習鼻子吐氣，嘴巴張開吸氣讓學生消除緊張，也讓建立當頭沒入水中時的吸吐方式。 3. 建立完水中吸吐方式後，並模仿教練入水方式，最後讓學生實作。 -----第一節課結束-----		觀察評量、操作評量	消除自身怕水原因，並建立水性、培養水性。能完成指令	

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第二節課--------- **一、 發展活動** 1. 接續上一堂課的吸吐練習，接下來要整個頭都沒入水面，並運用鼻子吐氣和嘴巴吸氣的方式來進行，若學生怕水，可將雙手置於岸上消除心裡恐懼。 2. 教練先示範給學生看，接著學生模仿動作。教練可下指令，先連續做 3 次，在慢慢增加次數直到學生能完全掌握其換氣技巧。 3. 接下來是連接手部動作，當頭沒入水面時，雙手置於頭頂上，此時教練口頭詢問學生鼻子應該是吐氣或是吸氣，接著雙手往下壓水置於大腿，此時反作用力會讓身體往水面上升離開水面，教練能清楚看到學生有沒有張開嘴巴以完成指令動作。 4. 當學生能完成指令時，教練可讓學生進行 5m 去回的韻律呼吸，若能熟悉此技巧之學生就能輕鬆完成指令，教練可以給予口頭鼓勵來增加學生自信。 5. 課堂韻律呼吸大挑戰，能運用所學之韻律呼吸技巧，完成 25m 挑戰	5 5 10 10 10	口頭評量、操作評量、觀察評量	能學會韻律呼吸	泳池深度不宜太深(120cm～130cm)，進行韻律呼吸時，以右去左回、一次一人，並聽哨聲出發
二、 總結活動 1. 學生若能清楚瞭解韻律呼吸在水中與水面上之吸吐方式，方能掌握其技巧。再加上多點時間的練習，來克服自身對水的恐懼，並建立自信與培養水性。 2. 進行韻律呼吸時，儘量放鬆心情，不宜忽快忽慢影響節奏，導致換氣不順因而嗆水等意外發生。 -----第二節課結束-----		口頭評量、操作評量、觀察評量	能學會韻律呼吸	

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第三節課--------- **一、 發展活動** 1. 接續上一堂課的韻律呼吸練習，接下來要學習仰漂，此時教練會有兩種示範教學，第一種是學生最常看到的，嘴巴吸空氣，空氣只在嘴巴裡並未進入胸腔。第二種就是嘴巴吸氣到胸腔，嘴巴能明顯的看到並未鼓鼓的。 2. 教練示範給學生看後，接著問學生哪種方式最能使身體浮在水面上並問其原因為何。讓學生透過自身思考來增強技巧內化。 3. 接下來是學生以 2 人小組練習，一人用雙手置於操作者的背部，讓操作者能放心練習。教練以走動式教學並調整其正確動作，5 分鐘後交換操作。 4. 接著教練示範讓腳能順利浮上水面的方法，將雙手互疊置於頭頂，後腦緊靠手臂，空氣吸入胸腔，輕輕後躺，換氣時以嘴巴快吐快吸的方式讓身體漂浮於水面上，此時若能掌握換氣技巧，則身體不易下沉。 5. 學生以 2 人小組練習，一人用雙手置於操作者的背部，讓操作者能放心練習。教練以走動式教學並調整其正確動作，5 分鐘後交換操作。 6. 課堂仰漂大挑戰，能運用所學之仰漂技巧及換氣技巧，完成仰漂 1 分鐘以上挑戰	5 5 10 5 10 5	口頭評量、操作評量、觀察評量	能學會仰漂	
二、 總結活動 1. 學生能說出兩種吸氣方式對於操作仰漂的結果。 2. 以分組操作，教練走動指導，讓學生能有更多時間練習與內化技巧。 3. 雙手互疊置於頭頂，讓學生更容易完成仰漂動作，快吐快吸讓胸腔保持在水面上，身體就不易下沉。 -----第三節課結束-----		口頭評量、操作評量、觀察評量	能學會仰漂	

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第四節課---------				
一、 發展活動				
1. 接續上一堂課的仰漂，接下來是仰式，仰式和仰漂不同地方是仰漂的手腳都不用動，而仰式水腳都要動，教練先以仰漂姿勢做腳部示範，先讓身體浮於水面上，接下來雙腳腳背打平上下緩緩踢水前進，此時上半身姿勢與仰漂動作一樣，換氣方式也一樣。	3	口頭評量、操作評量、觀察評量	能學會仰式	
2. 教練示範給學生看後，接著學生模仿動作。學生以 2 人小組練習，一人用雙手置於操作者的背部，讓操作者能放心練習。教練以走動式教學並調整其腳部踢水正確動作，3 分鐘後交換操作。	6			
3. 接下來是仰式手部分解動作，教練先示範右手手掌 5 指併攏抓水，手肘彎曲向腳底方向推水至大腿，接著換左手以相同方式操作，此時腳部動作持續做踢水動作，身體向前的速度會增加。	3			
4. 教練示範給學生看後，接著學生模仿動作。學生以 2 人小組練習，一人用雙手置於操作者的背部，讓操作者能放心練習。教練以走動式教學並調整其腳部踢水正確動作，5 分鐘後交換操作。	10			
5. 教練示範仰式手部連續動作，右手置於大腿後，右手大姆指向上抬出水面劃圓，手掌轉向右方，以小姆指入水，接著抓水，手肘彎曲向下推水至大腿，左手接續右手方式出水、入水、抓水及推水。	3			
6. 教練示範給學生看後，接著學生模仿動作。學生以 2 人小組練習，一人用雙手置於操作者的背部，讓操作者能放心練習。教練以走動式教學並調整其腳部踢水正確動作，5 分鐘後交換操作。	10			
7. 課堂仰式大挑戰，能運用所學之仰式技巧，完成 25m 挑戰	5			
二、 總結活動				
1. 學生學會了仰漂後，再加上踢水與划手動作即成為仰式。 2. 以分組操作，教練走動指導，讓學生能有更多時間練習與內化技巧。 -----第四節課結束-----		口頭評量、操作評量、觀察評量	能學會仰式	