

【附件 2】：海洋教育教案設計格式

教案名稱	「捷」盡所能，「蛙」掘潛能	設計者名稱	吳恩至	
教學對象	<input type="checkbox"/> 幼教(幼兒年齡___) <input type="checkbox"/> 小學 <input checked="" type="checkbox"/> 中學(含高中職)		教學領域 (科目或名稱)	健康與體育
教學資源	場地：學校游泳池；器材：浮板、划手板		教學時數	135 分
教學理念	<p>有鑑於目前有許多的在學生因為不正確的游泳姿勢而造成運動傷害，雖說水中有浮力能夠相對有效地降低運動傷害的發生。但若是長時間以不正確的姿勢運動，將會造成人體肌力的不平衡以及神經系統的壓迫，此結果必定會對學生的日常生活產生不良的效應，也會進而影響到學生對於游泳的喜愛程度。</p> <p>因為上述緣由希望能夠透過此一課程教授學生正確的游泳姿勢以避免發生運動傷害，更期望此課程能夠引發學生興趣進而具有終身運動之表現。</p>			
教學對象分析	<p>1. 已具備基本水性且已有具有游泳基礎技能。</p> <p>2. 具備主動學習動作技能之態度。</p>			
十二年國教能力指標	海洋教育實質內涵		本教案 教學目標	技能（主）：
	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			1-1 以正確的姿勢熱身
	教學領域能力指標			1-2 能展現浮板以及划手板的正確使用方式
	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能			1-3 以正確的姿勢做出捷式動作
			1-4 以正確的姿勢做出蛙式動作	
			情意（副）：	
			2-1 學會自省不足並且加強練習	
			2-2 學會相互合作練習	
			2-3 激起游泳興趣	
			認知（輔）：	
			3-1 能夠說出熱身動作所運用到的部位	
			3-2 能夠說出捷式的打水重點	
			3-3 能夠說出蛙式的踢水重點	

對應 教學目標	教學活動流程	時間	教學 資源	教學 評量
	<p style="text-align: center;">第一堂 捷式 【準備活動】</p> <p>1-1 1.首先要求學生慢跑泳池外圍一圈(主要活動前的慢跑熱身有助於全身肌肉的血液流通,於伸展操前慢跑更能夠有效率地降低運動傷害的發生。)</p> <p>3-1 2.帶隊做熱身操,一邊做操一邊講解其各部位的伸展方式(讓學生能夠知其然,也知其所以然。)</p> <p>熱身操: (1) 頸部繞環、伸展 (2) 肩膀繞環 (3) 手部向上伸展 (4) 體側伸展 (5) 腿部拉筋 (6) 腕關節和踝關節活動</p> <p>註:運動前的伸展主要是使肌肉增加運動狀態時的彈性,以避免受傷。因此,輕度伸展即可。</p> <p>3.要求學生盡速換裝並且輕微淋浴後沿泳池岸邊坐好。</p> <p style="text-align: center;">【發展活動】 (捷式下肢動作練習)</p> <p>1-3 1.岸邊指導並且練習捷式打水(包含坐著以及趴在岸邊進行。)</p> <p>3-2</p> <p>註:岸邊打水要使學生的腳部肌力先熟悉水中的阻力。</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p>2 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p style="text-align: center;">22</p> <p>5 分鐘</p>	<p>場地: 泳池</p>	<p>學生參與程度</p> <p>學生參與程度</p> <p>觀察學生是否做出正確的捷式打水姿勢。</p>

	<p>捷式打水重點:</p> <p>(1) 動作以髖關節為軸，力量由大腿帶動小腿。</p> <p>(2) 腿部動作柔軟而有節奏。</p> <p>(3) 踝關節須保持放鬆，兩腳掌成內八字型。</p> <p>(4) 打腿時，上下幅度兩腳相距約 30 公分。</p> <p>(5) 腿部交換頻率為待下踢之腳浮上水面後，另一腳再向下踢。</p>			<p>觀察重點:</p> <p>(1) 動作以髖關節為軸，力量由大腿帶動小腿</p> <p>(2) 腿部動作柔軟而有節奏</p> <p>(3) 踝關節須保持放鬆，兩腳掌成內八字型</p> <p>(4) 打腿時，上下幅度兩腳相距約 30 公分</p> <p>(5) 腿部交換頻率為:待下踢之腳浮上水面後另一腳再向下踢</p>
1-3	<p>2.藉由扶牆打水練習以及老師輔助練習的方式使學生適應動作，並且初步糾正學生的基本動作。(期間，教師可藉由觀察找出動作與能力較好的學生，透過小老師的方式使課堂活動的進行更為歡樂及融洽。)</p> <p style="text-align: center;">(捷式上肢動作練習)</p>	5 分鐘		學生參與程度
	<p>3.站立練習捷式划手:一手貼住耳朵，另一手畫圈。</p>	2 分鐘		
1-2 1-3	<p>4.以手握浮板的方式練習捷式，使學生身體能夠適應並且以輕鬆好上手的方式增加學生的自信心。(藉由浮板的浮力要求學生在划手的時候身體微微轉向划手側，以利後面課程練習換氣。)</p> <p>註:長時間練習可以訓練到腿部肌肉，長距離的練習可以訓練心肺耐力。</p>	10 分鐘	浮板	觀察是否能做出正確的划手姿勢

學生積極參與
競賽程度

學生參與程度

學生參與程度

學生參與程度

			觀察學生捷式 姿勢是否流暢
			觀察學生捷式 姿勢是否流暢
			觀察學生是否 做出正確的蛙 式踢水姿勢。
			觀察學生是否 做出正確的蛙 式踢水姿勢。

			<p>觀察重點:</p> <p>(1)蛙腳四部分: 收、翻、蹬 夾、漂</p> <p>(2)以大腿帶動,緩慢收腿</p> <p>(3)兩腳腳踝要比膝蓋更外,再於水中將兩腳腳掌外翻</p> <p>(4)以大腿帶動腳部向外側踢水並且快速將雙腳夾起(此動作為動力來源,最為重要)</p> <p>(5)腳步放鬆、滑行</p> <p>學生積極參與 競賽程度</p> <p>學生參與程度</p>
--	--	--	---

學生參與程度

學生參與程度

觀察學生捷式
姿勢是否流暢

觀察學生是否
做出正確的蛙
式踢水姿勢

			<p>學生參與程度</p> <p>內容: 不著地持續完成 15-20 公尺 (視學生個別情況適當地增減距離)</p> <p>測驗目標: (1) 確認學生是否以正確的泳姿進行活動，以避免運動傷害 (2) 確認學生能夠流暢地進行換氣動作</p>
--	--	--	--

備註：表格若不敷使用，請自行增刪。