

「ㄩ一ㄚˇ游」主題學習活動設計

設計者：吳心怡

審查或修改者：羅綸新教授

一、教學活動架構

主題	單元活動名稱	節次	教學重點	可融入領域能力指標
ㄩ一ㄚˇ游	大家來「裝」魚	1	活動一：爭奇鬥豔秀(引起動機) 活動二：吹「鬚」(用嘴呼吸練習)	健體 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。
	海中變！變！變！		活動一：千奇百怪(水中常見動物運動方式) 活動二：發現「人魚」(認識游各種泳基本技能名稱及動作)	
	海龍王爭霸賽	1	活動一：蓄勢待發(拳法動作及口令練習) 活動二：一決勝負(分組競賽產生拳王)	
			3	

二、主題教學活動設計

設計者：吳心怡						
主題名稱	ㄩ一ㄚˇ游	時間	400 分鐘/(5)節	班級	0 年 0 班	人數 0 人
海洋教育能力指標	1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。					
單元目標	能熟練游泳基本技能。 能分享學習游泳基本技能的心得。					
設計理念	<p>本活動設計乃基於學校設備(無游泳池)及安全考量，此一單元恐怕無法直接帶領孩子親身於游泳池中練習，因此只好利用「乾泳」方式，向孩子們介紹基本游泳技巧及常見的游泳種類(游泳四式)。</p> <p>在介紹游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)時，應可反覆讓孩子複誦各技巧之要訣，以利其日後之學習。進一步可配合體育課將學生帶至泳池實際教學，以有專業游泳教練為優先考量，並邀請義工家長輔助注意學生之安全。</p>					
學生學習條件分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能舉出三種以上海中生物。 2. 對於魚的外型有基本的認識。 3. 能模仿魚的運動方式。 					

教學方法	講述、討論、表演			
教學資源	從下面的網址蒐集游泳的基本動作： 140.127.194.113/.../html/right_page03swim.htm http://www.tccfd.gov.tw/images/left/images/left_04_01.gif www.csps.tvc.edu.tw/~swim/swimteaching.htm http://fjusw.myweb.hinet.net/swimskill.htm			
學習內涵與歷程				
學習(教學)活動(註：節與節切開)		時間	教具	評量
單元一：大家來「裝」魚 活動一：爭奇鬥豔秀(10分鐘) (一)播放「魚兒魚兒水中游」音樂 CD，請小朋友跟唱一遍。 (二)請各組小朋友討論後，擺出一種海底生物運動的方式。 (三)再播放一次「魚兒魚兒水中游」音樂 CD，請小朋友邊唱邊做出動作。		10	筆記型電腦 單槍投影機	
活動二：吹「鬚」(15分鐘) (一)提問：魚兒在游動時，除了尾巴外哪裡動的最明顯？ 期望回答：嘴巴！ 請小朋友模仿魚嘴巴的運動方式 (二)提問：所以，如果我們假裝自己是條魚，到海邊或游泳池戲水時，應該用「鼻子」還是「嘴巴」呼吸比較好？ 期望回答：嘴巴！ (三)用「嘴」呼吸練習 1.各組發下吹鬚紙條及膠帶，請每位小朋友利用膠帶將紙條黏貼在人中。 2.教師示範用嘴呼吸，並讓小朋友發現：吸氣時，紙條會緊貼著嘴唇；吐氣時，紙條會飄離嘴唇。 (三)吹「鬚」大賽：各組比賽吸氣、吐氣		15	長紙條 膠帶	小組討論 發表
單元二：海中變！變！變！ 活動一：千奇百怪(15分鐘) (一)播放魚、水母、烏賊、海馬、青蛙在海(水)中運動方式之網路影片 (二)影片觀賞後，請小朋友模仿表演。 ~第一節結束~		15	筆記型電腦 單槍投影機	小組討論 發表



<p>活動二：發現「人魚」(25分鐘)</p> <p>(一)播放「蛙式」、「自由式」、「仰式」及「蝶式」之網路影片，並進行配對連連看</p> <p>(二)請班上有游泳經驗的小朋友發表游泳的經驗與技巧。</p> <p>(三)播放「韻律呼吸」、「水母漂」、「打水」之網路教學影片</p> <p>(四)分析「韻律呼吸」、「水母漂」、「打水」之動作技巧並練習</p>	25		學習單
<p>單元三：海龍王爭霸賽</p> <p>活動一：蓄勢待發(海帶拳改版)(8分鐘)</p> <p>(一)拳法動作確定與練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (韻律)呼吸：上、下蹲 2. 水母漂：頭低雙手環抱胸前 3. 打水：雙手往前伸直，上下拍打 <p>(二)口號練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (韻律)呼吸：呼吸Y呼吸 2. 水母漂：水母漂Y水母漂 3. 打水：打水Y打水 <p>(三)口號、動作結合練習</p>	8	筆記型電腦 單槍投影機	
<p>活動二：一決勝負(7分鐘)</p> <p>(一)分組兩兩進行小組淘汰賽，產生分組冠軍。</p> <p>(二)由分組冠軍競賽選出冠軍，成為海龍王。</p> <p style="text-align: center;">～第二節結束～</p>	7		
<p>活動三：大顯身手(實際至游泳池教學)</p> <p>(一)「韻律呼吸」、「水母漂」示範教學及練習。(40分鐘)</p> <p>(二)「打水」示範教學及練習。(40分鐘)</p> <p>(三)結合「韻律呼吸」、「水母漂」及「打水」設計趣味活動，讓孩子藉由遊戲增進技巧熟練度。(40分鐘)</p> <p style="text-align: center;">～第三、四節結束～</p>	120	浮板	實作 立約書 學習單

三、附件

大家來游泳

一、游泳四式，連連看



●仰式



●自由式

●蛙式

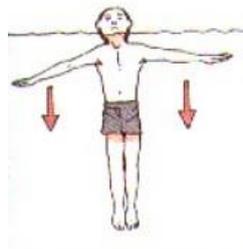
●蝶式



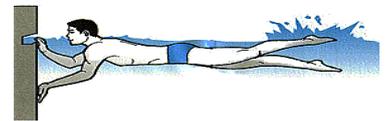
二、韻律呼吸、打水、水母漂，連連看



韻律呼吸



打水



水母漂

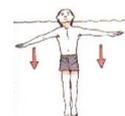
三、對對碰，來相認。接上題請將下列要訣填入適當的名稱

- () 1.身吸氣後頭入水臉朝下 2.雙手抱膝，全身放鬆。
- 3.自然緩慢
- 4.沒氣時，雙手向下壓水，雙腳夾水，抬頭換氣

- () 1.手扶岸邊，頭抬出水面 2.大腿帶小腿
 3.腳尖下壓 4.腳掌微微內八
- () 1.「不」：水中出泡泡，發出「不、不、不」的聲音。
 2.「怕」：出水面用力吐氣發出「怕」的聲音，在吸氣。

學習單圖片來源：

140.127.194.113/.../html/right_page03swim.htm



http://www.tccfd.gov.tw/images/left/images/left_04_01.gif



www.csps.tyc.edu.tw/~swim/swimteaching.htm



<http://fjusw.myweb.hinet.net/swimskill.htm> 游泳四式動畫

「ㄩ—ㄩˇ 魚真—又／」契約書

親愛的小朋友：期待已久的游泳可終於要展開囉！游泳是項健康又有趣的體育活動，但「安全」是通往快樂的唯一道路，所以下列各項游泳課應遵守的規定，請詳細閱讀、仔細思考確定你未來三週能確實遵守各項規定後，再簽下你的大名喔！

- 我會帶齊各項裝備。例如：泳衣、泳帽、泳鏡、浴巾等
- 我不會在池邊奔跑、跳躍或高聲呼叫。
- 我會認真做熱身運動。
- 進入泳池前我會先沖水。
- 進入泳池時，我會排隊並扶好梯子依序下去。
- 在泳池中，我不會隨意撥水，或惡作劇。
- 在泳池上課時，我會專心聽講，注意老師的說明及示範。
- 上課中，我若發現同學惡作劇或做出危險動作，我會立刻主動告知老師。
- 上課中，若我(或同學)身體不舒服時，我會立刻告訴老師。
- 離開游泳池前，我會清點好東西再離開。

立約人：

立約日期：

家長簽章：

班級：

學生：

座號：

「4-YV魚真一又」學習單

一、游泳課時，在池邊看到池水深度和實際下水後的深度是不是都一樣呢？

- 一樣深
- 不一樣深

二、那是在池邊看到池水深度較深，還是實際下水後的深度較深呢？

- 池邊看到
- 實際下水後

三、小朋友，以下是你曾經簽署過的契約書喔！（請勾選你有確實達到的規定）

- 我會帶齊各項裝備。例如：泳衣、泳帽、泳鏡、浴巾等
- 我沒有在池邊奔跑、跳躍或高聲呼叫。
- 我有認真做熱身運動。
- 進入泳池前我有先沖水。
- 進入泳池時，我有排隊並扶好梯子依序下去。
- 在泳池中，我沒有隨意撥水，或惡作劇。
- 在泳池上課時，我有專心聽講，注意老師的說明及示範。
- 上課中，我發現同學惡作劇或做出危險動作，我有立刻主動告知老師。

- 上課中，若我(或同學)身體不舒服時，我有立刻告訴老師。
- 離開游泳池前，我有清點好東西再離開。

※教師評量

- 要遵守約定喔！
- 嗯！你很棒喔！
- 你是好寶寶喔！

四、小朋友，經過三星期的「漂漂樂」請你將所學到的游泳技能勾選出來！

我可以在水中做出閉氣、吐氣(韻律呼吸)。

我會在水中做出水母漂、抱膝漂浮等動作成。

我會使用浮板打水前進 20 公尺以上。

我能徒手打水前進 15 公尺以上。

※教師評量

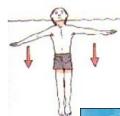
要加加油囉！ 嗯！你很棒喔！ 恭喜你！成功囉！

五、小朋友！恭喜你已向小「人魚」邁進了一大步囉！請將此次游泳教學中最想留下的回憶寫下或畫出來，免得長大後忘記了這次快樂的回憶喔！



◇ 參考網站：

140.127.194.113/.../html/right_page03swim.htm



http://www.tccfd.gov.tw/images/left/images/left_04_01.gif



www.csps.tyc.edu.tw/~swim/swimteaching.htm



<http://fjusw.myweb.hinet.net/swimskill.htm> 游泳四式動畫

study.chps.tp.edu.tw/~swim/swim2.html 教學影片