

高中職海洋教育補充教材教學單元設計

壹、教學資料

科目名稱	體育	活動名稱 或 單元名稱	“蛙蛙”大 教!	設計者	黃昱嵐
海洋教育 主題軸	海洋休閒	實施對象	高一學生	活動時間	共 4 節(200 分鐘)
基本能力 指標	<p>科目能力指標(98 課綱): 培養個人擅長的運動項目, 確立運動嗜好, 提升運動技能水準。 體驗運動樂趣, 豐富休閒生活品質。</p> <p>海洋教育能力指標: 1-5-1 能已一種游泳方式, 如: 捷式、蛙式、仰式等, 至少游完 50 公尺。 1-5-3 熟練水域運動之求生及急救技能。</p>			教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能說出蛙泳所需要利用的部位。 2. 學生能說出如何利用省力的方式來游蛙泳。 3. 學生能認識世界上的蛙泳名將。 4. 學生能說出在游泳池及在海水游泳的差別。 5. 學生能做出正確的蛙泳姿勢 6. 學生能做出正確的換氣。 7. 學生能做出正確的抬頭蛙泳姿勢。 8. 學生能做出水中自我救生的動作。
設計理念	<p>台灣的地理位置因為四面環海、天氣氣候, 所以學生常會利用暑假時間至海邊遊玩, 但是學生常會因為水性不佳而產生危險, 所以教導海中自救的方式格外重要。因為蛙泳為最基本泳式, 所以先教導最基本的蛙泳以利於連結其他泳式。由於游泳時產生的自身危險往往是不易察覺的, 所以需教導自我救生之方式來避免危險發生。</p>				

教材來源	科目教材單元:自編教材 海洋教育材料:自編教材
教學方式	講授法、實作法、討論教學法、視聽媒體教學法
主要教學設備/資源	單槍、投影片、學習單

貳、教學活動設計

教學活動(/準備)內容	時間	教學資源/媒體	評量(方法、標準)
準備活動			
<p>教師準備:影片、學習單、動作分解圖。</p> <p>學生準備:有哪些泳式。 不擅游泳或不會游泳的學生： 1. 在上課前在自己的家中練習水中悶氣，及韻律呼吸。 2. 在上課前可以到泳池進行韻律呼吸及捷泳的腳步划水動作。 3. 在上課前可以學會使用浮板進行抬頭捷泳。 4. 在上課前可以學會使用浮板進行換氣捷泳。 5. 在上課前可以學會利用浮手放鬆漂浮(仰漂)在水面上。</p>			
發展活動			
<p>引起動機</p> <p>播放美國蛙王 菲爾普斯於 09 年北京奪冠畫面。(影片請參考 youtube)</p>	3'	單槍、投影片、喇叭	
<p>節一：水中自救術</p> <p>活動一</p> <p>蛙!真是太神奇了</p> <p>教師播放蛙泳的分解動作。並進行一一的講解各動作。</p>	5'	單槍、投影片、教學椅	觀察(學生可以安靜且專心的聆聽教師講解)
活動二	15'	單槍、投影	觀察、學生可以在教

<p>分解動作</p> <p>教師進行動作及口頭的分解動作。</p> <p>並請學生一起實際操作，教師可以藉此來修改學生的動作。教師也可以選出善於游泳的同學，從中協助其他同學練習。</p>		片、教學椅	師講解後正確說出各動作的分解步驟。
<p>活動三</p> <p>自己來，不要怕!(水母漂、不倒翁漂、俯漂)</p> <p>教師播放水中自救的分解動作。並進行一一的講解各動作。並讓學生可以進行練習。(依班級人數作分組練習，每組人數不要超過六人，各組成員組成一定要有擅長游泳的同學，所以教師可以先選出幾位同學作為組代表，讓這些同學可以協助不擅游泳的同學，達到互相學習的功能。)</p>	15'	單槍、投影片、教學椅	觀察(學生可以安靜且專心的聆聽教師講解)、實作評量(學生可以達到80%的正確率)
綜合活動			
<p>活動四</p> <p>它和它的差別</p> <p>發下學習單給學生進行練習。教師可以在同學中巡視並給予建議。</p>	7'	學習單	紙筆評量(教師依據答案及上課內容給予學生成績，希望學生達到正確無誤的正確率)
發展活動			
<p>節二；水中蛙蛙看</p> <p>活動一</p> <p>暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行頭部暖身、拉筋活動。 2. 進行頸部暖身、拉筋活動。 3. 進行肩部暖身、拉筋、手臂繞環活動。 4. 進行胸廓暖身、拉筋活動。 5. 進行腰部暖身、拉筋動作。 6. 進行髖關節暖身、拉筋動作。 7. 進行大腿暖身、拉筋動作。 8. 進行小腿暖身、拉筋動作。 	20'		觀察(學生可以安靜且專心的聆聽教師講解)

9. 進行腳踝暖身、拉筋動作。 10. 進行手腕暖身、拉筋動作。			
活動二 水中蛙蛙看 (依班級人數作分組練習，每組人數不要超過六人，各組成員組成一定要有擅長游泳的同學，所以教師可以先選出幾位同學作為組代表，讓這些同學可以協助不擅游泳的同學，達到互相學習的功能。)	30'		觀察(學生可以安靜且專心的聆聽教師講解)、實作評量(學生可以全力的進行練習，能力較佳的同學可以協助不擅長的同學。在練習時不會在一旁休息偷懶。)
準備活動			
教師準備:投影片、學習單、動作圖。 學生準備:分好小組，把名單交給教師。			
發展活動			
節三、節四：蛙蛙大集合 活動一 暖身活動 1. 進行頭部暖身、拉筋活動。 2. 進行頸部暖身、拉筋活動。 3. 進行肩部暖身、拉筋、手臂繞環活動。 4. 進行胸廓暖身、拉筋活動。 5. 進行腰部暖身、拉筋動作。 6. 進行髖關節暖身、拉筋動作。 7. 進行大腿暖身、拉筋動作。 8. 進行小腿暖身、拉筋動作。 9. 進行腳踝暖身、拉筋動作。 10. 進行手腕暖身、拉筋動作。	10'		觀察(學生可以安靜且專心的聆聽教師講解)
活動二 水中白兔競賽(<兔子跳>:深呼吸後往上衝再沉入水底!兩手向上撥沉入水底吐氣!跳起來時手往下往後畫個圓圈往前跳躍!用嘴巴吸口氣再同樣之前動作連續	10'		觀察(學生可以安靜且專心的聆聽教師講解)、實作評量(學生可以全力的進行練習，能力較佳的同學可以協助不擅長的同

跳躍！不可停頓！) (依班級人數作分組練習，每組人數不要超過六人，各組成員組成一定要有擅長游泳的同學，所以教師可以先選出幾位同學作為組代表，讓這些同學可以協助不擅游泳的同學，達到互相學習的功能。)			學。在練習時不會在一旁休息偷懶。)
活動三 蛙泳分組練習 (依班級人數作分組練習，每組人數不要超過六人，各組成員組成一定要有擅長游泳的同學，所以教師可以先選出幾位同學作為組代表，讓這些同學可以協助不擅游泳的同學，達到互相學習的功能。)	35'		觀察(學生可以安靜且專心的聆聽教師講解)、實作評量 (學生可以全力的進行練習，能力較佳的同學可以協助不擅長的同學。在練習時不會在一旁休息偷懶。)
活動四 抬頭蛙接力賽 (依班級人數作分組練習，每組人數不要超過六人，各組成員組成一定要有擅長游泳的同學，所以教師可以先選出幾位同學作為組代表，讓這些同學可以協助不擅游泳的同學，達到互相學習的功能。)	35'		觀察(學生可以安靜且專心的聆聽教師講解)、實作評量 (依照各組的名次來給團體成績，但要記住每一組都要有獎勵，例如：勇氣可嘉獎、進步最佳獎、永不放棄獎，藉此讓學生達到互相欣賞，互相學習。)
綜合活動			
活動五 頒獎	10'		