

## 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<br>或<br>單元名稱 | “蛙蛙”大<br>教! | 設計者  | 黃昱嵐   |
| 海洋教育<br>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<br>指標  | <p>科目能力指標(98 課綱):<br/>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。<br/>體驗運動樂趣, 豐富休閒生活品質。</p> <p>海洋教育能力指標:<br/>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。<br/>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"> <li>1. 學生能說出蛙泳所需要利用的部位。</li> <li>2. 學生能說出如何利用省力的方式來游蛙泳。</li> <li>3. 學生能認識世界上的蛙泳名將。</li> <li>4. 學生能說出在游泳池及在海水游泳的差別。</li> <li>5. 學生能做出正確的蛙泳姿勢</li> <li>6. 學生能做出正確的換氣。</li> <li>7. 學生能做出正確的抬頭蛙泳姿勢。</li> <li>8. 學生能做出水中自我救生的動作。</li> </ol> |
| 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<br>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)            |
|--|-----|------------|----------------------|
| <b>準備活動</b>  |     |            |                      |
| <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。<br/>不擅游泳或不會游泳的學生：<br/>1. 在上課前在自己的家中練習水中悶氣，及韻律呼吸。<br/>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。<br/>3. 在上課前可以學會使用浮板進行抬頭捷泳。<br/>4. 在上課前可以學會使用浮板進行換氣捷泳。<br/>5. 在上課前可以學會利用浮手放鬆漂浮(仰漂)在水面上。</p> |     |            |                      |
| <b>發展活動</b>  |     |            |                      |
| 引起動機<br>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)  | 3'  | 單槍、投影片、喇叭  |                      |
| 節一：水中自救術<br>活動一<br>蛙!真是太神奇了<br>教師播放蛙泳的分解動作。並進行一一的講解各動作。  | 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<br/>教師進行動作及口頭的分解動作。<br/>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<br/>自己來，不要怕!(水母漂、不倒翁漂、俯漂)<br/>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) |
| <b>綜合活動</b>  |     |            |  |
| <p>活動四<br/>它和它的差別<br/>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)   |
| <b>發展活動</b>  |     |            |  |
| <p>節二；水中蛙蛙看<br/>活動一<br/>暖身活動<br/>1. 進行頭部暖身、拉筋活動。<br/>2. 進行頸部暖身、拉筋活動。<br/>3. 進行肩部暖身、拉筋、手臂繞環活動。<br/>4. 進行胸廓暖身、拉筋活動。<br/>5. 進行腰部暖身、拉筋動作。<br/>6. 進行髖關節暖身、拉筋動作。<br/>7. 進行大腿暖身、拉筋動作。<br/>8. 進行小腿暖身、拉筋動作。</p> | 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。<br>10. 進行手腕暖身、拉筋動作。   |     |  |   |
| 活動二<br>水中蛙蛙看<br>(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。) |
| <b>準備活動</b>   |     |  |   |
| 教師準備:投影片、學習單、動作圖。<br><br>學生準備:分好小組，把名單交給教師。   |     |  |   |
| <b>發展活動</b>   |     |  |   |
| 節三、節四：蛙蛙大集合<br>活動一<br>暖身活動<br>1. 進行頭部暖身、拉筋活動。<br>2. 進行頸部暖身、拉筋活動。<br>3. 進行肩部暖身、拉筋、手臂繞環活動。<br>4. 進行胸廓暖身、拉筋活動。<br>5. 進行腰部暖身、拉筋動作。<br>6. 進行髖關節暖身、拉筋動作。<br>7. 進行大腿暖身、拉筋動作。<br>8. 進行小腿暖身、拉筋動作。<br>9. 進行腳踝暖身、拉筋動作。<br>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<br>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                  |

|  |     |  |   |
|--|-----|--|---|
| <p>跳躍！不可停頓！）<br/> （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>       |     |  | <p>學。在練習時不會在一旁休息偷懶。）</p>  |
| <p>活動三<br/> 蛙泳分組練習<br/> （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> | 35' |  | <p>觀察（學生可以安靜且專心的聆聽教師講解）、實作評量<br/> （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。）</p>                      |
| <p>活動四<br/> 抬頭蛙接力賽<br/> （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> | 35' |  | <p>觀察（學生可以安靜且專心的聆聽教師講解）、實作評量<br/> （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。）</p> |
| <b>綜合活動</b>  |     |  |   |
| <p>活動五<br/> 頒獎</p>   | 10' |  |   |