

高中職海洋教育補充教材教學單元教案設計

海洋休閒—「氧」樂多，精神好

基隆市立安樂高級中學教師

黃昱嵐

壹、設計理念

因應教育部所推行的十二年國教，且面臨未來的社會挑戰，課程規劃著重在以學生為主體，以生活經驗為核心，透過人性化、樂趣化、生活化、基礎化、個別化與創造性的理念進行規畫。高中 99 課綱開始實施，已經將游泳能力列為高中體育課程的基本能力之一，在更新過的高中 100 課綱更進一步配合海洋教育政策，所以游泳成為中學生必修的課題，更是基本技能之一。所以要在體育課程中融入海洋教育已經不在是難題，但是要如何在刻版的體育課程中發展出嶄新富有趣味，且又不失提升身心靈健康之適應能力，是體育教師所要思考的。

針對中學生的生理及心理的發展，藉由參與健康的休閒活動，享受運動樂趣且更進一步促進生活品質，因此在注重體育鍛鍊和休閒陶冶的同時，擬定了並重的課程內容，利用有氧舞蹈來鍛鍊基礎體能和肢體協調，進而發展水中有氧的舞蹈動作。

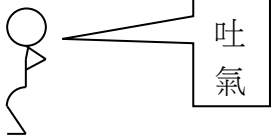
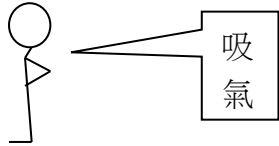
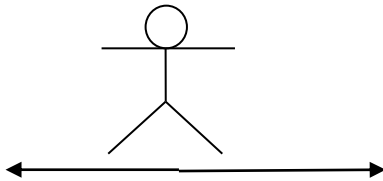
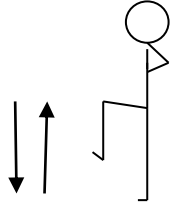
貳、教學資料

科目名稱	體育	活動名稱 或 單元名稱	「氧」樂多， 精神好！	設計者	黃昱嵐
海洋教育 主題軸	海洋休閒	實施對象	高中一年級	活動時間	共 3 節(150 分鐘)
基本能力 指標	<p>科目能力指標：</p> <p>◎「體育」課程目標</p> <p>一、充實體育知能，建構完整體育概念。</p> <p>二、增進運動技能，發展個人運動專長。</p> <p>三、積極參與運動，養成規律運動習慣。</p> <p>五、體驗運動樂趣，豐富休閒生活品質。</p> <p>◎「健康與休閒類」課程目標</p> <p>二、培養健康休閒運動之態度，以充實休閒生活，並提升生活品質。</p> <p>三、培養休閒之技能及健康生活習慣，以提升身心靈健康之適應能力。</p> <p>四、培養健康休閒運動之樂趣，並融入日常生活，以陶冶性情。</p> <p>五、運用健康與休閒之資源，推展全民健康休閒運動。</p> <p>海洋教育能力指標：</p> <p>1-5-1 規劃設計生態旅遊，並能積極參與</p>			教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能說出有氧運動的好處。 2. 學生能說出那些運動可以達到有氧運動的效果。 3. 學生能認識運用水阻力來達到健身的目的。 4. 學生能說出哪些動作可以增加水阻力。 5. 學生能排出一套適合自己在水中進行的有氧運動。

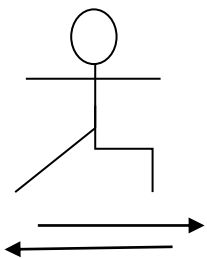
教材來源	<p>科目教材單元：</p> <p>自編〈有氧舞蹈〉</p> <p>海洋教育材料：</p> <p>1. 柳家琪、詹淑珠、黃蕙涓、戴琇惠(2011)。水適能運動入門。臺北縣：揚智。</p> <p>2. Mimi Rodriguez Adami (2006)。王紹婷(譯)。水適能運動學習百科。臺北市：貓頭鷹。</p> <p>3. 李筱娟 (2005)。有氧美人。臺北市：平安文化。</p>
教學方式	講授法、實作法、討論教學法、視聽媒體教學法。
主要教學設備/資源	擴音器、MP3。

參、教學活動設計

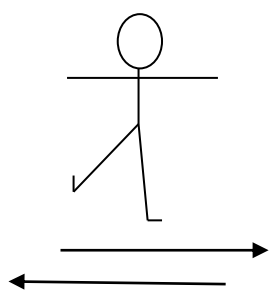
教學活動(/準備)內容	時間	教學資源/媒體	評量(方法、標準)
<p>準備活動</p> <p>(一) 教師準備： 影片。先蒐集有氧舞蹈的影片(大約準備2分鐘的有氧舞蹈，2分鐘的水中有氧)</p> <p>(二) 學生準備： 搜尋資料，並瞭解何謂「有氧運動」以及何謂「水中有氧」</p>			
發展活動			
第一節			
<p>活動一：水中換氣</p> <p>1. 教師介紹在水中換氣的步驟。</p> <p>2. 學生能在地面上做出吸~蹲吐(蹲吐的吐氣是使用鼻子吐氣，地面上的吸氣是使用嘴巴吸氣)</p>	<p>10</p> <p>5'</p>	<p>海報</p> <p>(水中換氣動作分析)</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作評量</p>

  <p>3. 水中操演(請每位學生攜帶一個臉盆，並裝滿水，開始進行水中換氣的動作)</p>			
<p>活動二：讓你扭一下</p> <p>20'</p> <p>擴音器、MP3</p> <p>1. 教師示範各種有氧舞蹈的動作。</p> <p>2. 學生能在教師示範一回後，跟著節拍一起做出動作~(請你跟著這樣做！)</p> <p>動作分析：</p> <p>暖身動作→左右划步 X4 個 8 拍(手部動作可以隨意擺放)</p>  <p>抬腿動作 X4 個 8 拍(左右要交換腳，抬腿的高度不要超過腰)</p> 			<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作評量</p>

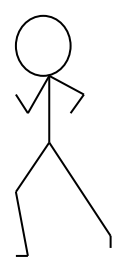
左右搖擺 X4 個 8 拍(屈膝的
腳要互換)



相撲抬腿 X4 個 8 拍

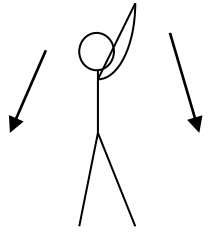
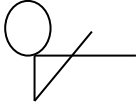


小跑步 X8 個 8 拍



跳跳運動 X8 個 8 拍
(此動作為上下跳，請學生注
意動作要穩定，避免因肌力
不足而導致腳踝扭傷)

抖抖腳 X4 個 8 拍
(放鬆肌肉群，開始進行調節
氣息運動)

<p>肩部伸展 X4 個 8 拍 (手掌交疊，舉手臂過頭，進行左右伸展，左右各 2 個 8 拍)</p>  <p>大象高歌 X4 個 8 拍 (手部動作像表演大象一樣，且一樣要左右輪替，左右各 2 個 8 拍) 提示：彎曲的手要檔在直手外。</p>  <p>韻律調息 X8 個 8 拍 提示：膝部直立時是吸氣，膝部彎曲時是吐氣。</p>			
<p>活動三：一起氧樂一下</p> <p>重複先前於地面上所教的動作，全班跟著音樂一起做出有氧舞蹈的動作。</p>	15'	擴音器、MP3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作評量
<p>(第二節)</p>			
<p>活動四：“動”起來</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在水中進行水中呼吸。 2. 運用彈跳讓身體達到暖身的作用。 	10'	擴音器、MP3	<p>※移形换位，更換場地至游泳池。(移動到游泳池，無泳池者可以在身上負載重量達到水中重訓效果)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察

活動五：“氧”氣人生 1. 教師開始複習上一節所上過的動作，(教師示範複習的動作，皆在地面上進行，學生在水中進行複習動作)	20'	擴音器、MP3	1. 觀察 2. 實作評量
綜合活動			
活動六：Show yourself 1. 學生開始熟記動作，跟著音樂的節奏一起進行有氧運動。	20	擴音器、MP3	1. 觀察 2. 實作評量
(第三節)			
準備活動			
(一) 教師準備： 擴音器、適當且節奏明顯的音樂或者鼓聲、MP3 (二) 學生準備： 準備好泳衣、泳帽、毛巾和水壺。			
發展活動			
活動七：讓你熱一下 1. 進行水中暖身的動作(水中換氣)。	10'	擴音器、MP3	1. 觀察
綜合活動			
活動八：主角就是我 (除去海報讓學生記憶複習) 1. 開始進行之前所教的水中有氧。	30'	擴音器、MP3	1. 觀察 2. 實作評量
活動九：緩慢運動 1. 開始進行之前所教的水中有氧緩和運動，運用水中換氣達到休息放鬆的效果。	10'	擴音器、MP3	1. 觀察 2. 實作評量

肆、教學的實施、省思或建議

因為我對於有氧運動及水中有氧之間的區別是了解的，但是一般人因為並非具有相關的專業知識，所以並不了解其中的主要差異，關於這一點在教授建議中也明白的提出要讓學習者了解此兩者之差異。且因為全台灣並不是每一所中學的硬體設備都建有游泳池，所以也在此建議使用者在使用時也許應該要考慮水中有氧水阻的因素，既然無法透過下水達到體驗水阻的經驗，那也許可以透過沙袋或水袋掛在身體四肢以期達到負重抗阻的效果。

其中審核教授中也提出，假若因為場地無法克服那也可以利用沙坑來增加其阻力訓練的效果。對於剛開始從事運動的人來說，水中這個環境可以讓他們自己決定適當的配速及運動強度，如有需要也可以利用水的浮力隨時輕鬆地在水中休息。而對於體能好、想要從事較劇烈運動的人來說，水的阻力來自四面八方，無論做什麼動作，這一個阻力都無時無刻不在作用於整個人體。針對中學生的生理及心理的發展，藉由參與健康的休閒活動，享受運動樂趣且更進一步促進生活品質，因此在注重體育鍛鍊和休閒陶冶的同時，擬定了並重的課程內容，利用有氧舞蹈來鍛鍊基礎體能和肢體協調，進而發展水中有氧的舞蹈動作。