

國立水里商工 學年度 第 學期

(體育)科教學單元活動設計表

單元名稱	游泳-熟悉水性的基本動作	教師	盧英娟	人數	40 人
教材來源	謳馨、自編	班 級	高一	時間	100 分
教材研究	1.游泳是夏季最好的運動，而且也是自救救人的基本求生技能 2.學習游泳的根本在於熟悉水性，並且是提高游泳學習興趣良好的體育教學運動				
學生分析	1.初學游泳者皆適用本教材 2.主要無嚴重心、血管疾病者都可學習				
教學方法	1.講述法 2.示範 3.練習 4.欣賞				
教學資源	1.場地:游泳池 2.器材:浮板、哨子				
學 習 目 標	單元目標		具體目標		
	1.認知方面 1-1 了解游泳的安全知識 1-2 了解游泳的衛生知識 1-3 了解熟悉水性三個動作以及細目要領及目的 2.技能方面 2-1 學習水中走路的方法 2-2 學習水中呼吸的方法 2-3 學習水母漂的方法 2-4 學習水中蹬牆的方法 3.情意方面 3-1 培養游泳運動的興趣 3-2 培養克服困難的意志力 3-3 培養欣賞評鑑的能力 4.體適能方面 4-1 增強身體心肺耐力的能力		1-1-1 能說出游泳時應注意事項之安全事項 1-2-1 能說出個人衛生知識及公共衛生知識 1-3-1 熟悉水性動作標準 2-1-1 能水中自由的行走及追逐遊戲 2-2-1 能在同學幫助之下作連續水中呼吸 5 次 2-3-1 能在同學幫助之下浮起及自由浮起 5 秒 2-4-1 能做出蹬牆出發的動作 3-1-1 能主動學習，經常練習 3-2-1 能不斷的練習，不謂困難 3-3-1 能看出優劣，並於同學們互相研究 4-1-1 能增加身體心肺耐力的能力		
時間 分配	節次	教學重點			
	1	讓學生引起學習游泳動機,並說明學習應注意事項			

教學目標	教學要領	時間
	<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>(1) 集合整隊至游泳池並清點人數。</p> <p>(2) 換裝、集合整隊點名，檢查學生的服裝及裝備是否合宜，概述本節課教學內容及學習目標。</p> <p>(3) 作伸展操： 頸部、腕部、肘部、肩部、腰部、膝等各個關節個做四個 8 拍</p> <p>二、課間準備</p> <p>1-1 (1) 準備游泳課所需的浮板，以便上課中學生輔助教學所需 (2) 學生的健康狀況的調查及掌握</p> <p>貳、發展活動</p> <p>2-1 (1) 講解游泳運動基本概念 1.說明學習游泳的起步在於熟悉水性及岸上衛生知識 2.說明學習熟悉水性之種類及動作要領，然後加以示範 3.在泳池邊示範蹬牆動作技能</p> <p>2-2 4.以哨音為主讓學下水適應水性及指導學生動作技能 5.如有學生在學習動作時，可分成二人一組，協助得學生在</p> <p>2-3 旁學習者的安全，在輔助動作的學習。</p> <p>(2) 嘗試練習</p> <p>2-4 1.學生二個為一組，分成數組練習 2.教師到各組指導 3.指導中也選取幾位動作較優的學生</p> <p>參、綜合活動</p> <p>1-2 (1) 欣賞與講評 1.請學習狀況良好的小組或同學分別示範學習動作成果 2.請觀賞的學生能評述示範學生何處需加強 3.老師對學生的表現及正確的評述給予肯定與鼓勵 4.錯誤的動作講述，讓學生得知錯誤觀念和正確技能</p> <p>(2) 整理活動</p> <p>1.集合同學點名表確認學生人數 2.收拾輔助器材 3.預告下一節課的教材進度 4.盥洗、換裝 5.回學校</p>	<p>10 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p> <p>20 分</p> <p>15 分</p> <p>15 分</p> <p>10 分</p> <p>10 分</p>