

(體育)科教學單元活動設計表

單元名稱	捷泳-踢腿、划臂			教師	盧英娟	人數	40人	
教材來源	自編			班級	高一	時間	100分	
教材研究	1、任何泳姿，皆靠上肢的划水獲得前進的速度，下肢打水、踢水、夾水作用在於維持浮力。 2、以身體的浮力及手腳划、夾、推、蹬等動作，利用水的抵抗力，使身體不斷的前進，並且必須具備相當熟練的方法，才能不斷呼吸、換氣。							
學生學習條件分析	1、教材適用於游泳運動初學者。 2、依學生能力調適教材難易及份量。							
教學方法	採取講解、示範、分組練習、觀賞教學法。							
教學資源	場地	游泳池			其他教具	哨子、點名簿		
	器材	浮板數個			參考書籍	高中課程標準		
教學目標	單元目標				教學目標			
	一、認知方面： 1-1 了解捷泳基本動作。 1-2 了解踢腿、划臂的動作要領和練習方法。 1-3 了解游泳運動的規則。 二、技能方面： 2-1 學會踢腿、划臂的基本技術和練習方法。 2-2 學會踢腿、划臂的聯合動作。 2-3 學會避免上述動作容易發生的錯誤。 三、情意方面： 3-1 培養服從、認真、奮鬥的學習態度。 3-2 增進運動的樂趣。 3-3 培養合作的精神。 四、欣賞方面 4-1 培養觀摩的能力。 4-2 培養模仿的能力。 五、體適能方面 5-1 培養游泳運動習慣的養成。 5-2 了解游泳運動與體適能的關係。 六、健康(安全)教育方面 6-1 了解游泳池的安全規劃。 6-2 了解游泳運動對健康的重要性。				1-1-1 能說出捷泳的基本動作。 1-2-1 能說出踢腿、划臂的動作要領和練習方法。 1-3-1 能說游泳運動的規則與注意事項。 2-1-1 能做出踢腿、划臂的基本技術和練習方法。 2-2-1 能做出踢腿、划臂的聯合動作。 2-2-1 能做出避免上述動作容易發生的錯誤。 3-1-1 能藉由自我練習，增進自信、勇於挑戰的自我。 3-2-1 能藉由團體活動，增進運動的樂趣。 3-3-1 能藉由分組活動，增進與他人互助合作的精神。 4-1-1 能藉由分組觀摩，增進自我的審美觀念。 4-2-1 能藉由模仿學習，增進自我的動作學習。 5-1-1 能說出游泳運動習慣要如何的養成。 5-2-1 能說出游泳運動與體適能的關係。 6-1-1 能說出游泳池的安全規劃。 6-2-1 能說出游泳運動對健康的重要性。			
時間分配	節次	月	日	教學重點				
	2			捷泳踢腿、划臂基本動作教學與練習。				

<p>2-2-1</p> <p>2-3-1</p> <p>3-1-1</p>	<p>偏向划臂反側方時，守臂與身體成近乎直角的角度，手腕屈度亦稍大於直角，而後手臂轉而向後往外推水，腕關節後屈度逐漸加大，加速划至划臂同側胯側並有力地結束划水動作。</p> <p>(3) 然後屈肘提臂出水，轉動大臂，小臂自然放鬆並且柔和地跟隨大臂的迴前動作前擺。</p> <p>(4) 待肘部超過間關節，小臂超前擺向前方，並於頭側耳前以 20~30 度的角度，依手指、手掌、小臂、大臂的順序滑伸進入水中，輕快而柔和地向前伸展。</p> <p>(5) 至於手掌的入水，多以拇指側先行划入。</p> <p>(6) 入水後手臂（尤其是手掌）不可向下重壓，免得對前進速度無益而又無所謂而又無所謂地浪費體力。</p> <p>3.臂腿聯合動作：</p> <p>划臂動作有相當把握後，即開始練習打水與划臂聯合動作。一般是兩臂各每划動一次，兩腿打水六次。</p> <p>二、練習方法：</p> <p>1.腿部動作：</p> <p>(1) 陸上練習：站於池邊練習單腿擺動，坐或臥於池邊練習雙腿打動。</p> <p>(2) 浮於池邊練習打腿動作，對動作較差者，教師可握學生雙膝，用力上下壓拉，使其體驗動作感受而改正之。</p> <p>(3) 漂浮前進，練習腿部動作。</p> <p>(4) 扶浮板練習腿部動作。</p> <p>2.臂部動作：</p> <p>(1) 陸上練習：練習繞臂動作、屈肘划臂動作（側立於練習者旁或立於其後，一手執手，一手握肘，協助或改正其划臂動作）、兩人對立練習划臂動作（協助者伸雙手掌立於練習者手掌可及處，划動手指恰恰可觸及）。</p> <p>(2) 於深及胸部水中站定，練習划臂動作。</p>	<p>10'</p>	<p>能做出</p>	
--	---	------------	------------	--

	<p>(3) 在深及胸部水中邊走編練習划臂動作。</p> <p>(4) 同伴夾雙腿或握足進行，練習划臂動作。</p> <p>(5) 腿夾浮板或浮漂練習划臂動作。</p> <p>3.臂腿聯合動作：</p> <p>(1) 陸上練習：俯臥於長約 1 公尺的板凳上，做划臂及踢腿動作的配合。</p> <p>(2) 由同伴在水深及胸處潛下看練習者的水中姿勢是否正確。</p> <p>1. 做分組腿部打水接力競賽。</p> <p>2. 做分組臂部划水接力競賽。</p> <p>3. 做分組腿部打水和臂部划水的聯合動作接力競賽。</p> <p>1.表演：</p> <p>(1) 挑選動作較好同學分別示範並給予講評、鼓勵。</p> <p>(2) 安排比賽活動，使學生互相學習與挑戰。</p> <p>2.欣賞：</p> <p>(1) 由學生的表演中以說明動作的優缺點來指導學生欣賞。</p> <p>(2) 利用比賽，使學生了解自己的學習效果，並欣賞其他同學的動作與學習效果。</p> <p>參、整理運動</p> <p>1.整理運動。</p> <p>2.檢討講評及將勵。</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.收拾器材。</p> <p>5.盥洗、換裝</p> <p>6.回學校</p>		<p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>能表現</p> <p>能正確</p> <p>能發問</p>	
--	---	--	--	----------------------------------	--