

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	蛙泳換氣練習	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	<p>1、水上活動在我國是非常盛行的，也因此每年學生發生溺斃事件也相當增高，因此藉以蛙泳教學使學生習一技能外也確保其從事水上活動的安全性。</p> <p>2、蛙泳換氣練習可增進學生游泳距離，且增進心肺能力和協調性</p>				
學生條件分析	學生個人的蛙式划水皆以熟練，同時國三學生體能、心智漸趨成熟				
教學方法	示範教學法、練習教習法與欣賞教學法。				
教學資源	學校泳池有四個水道，學生自備泳具，包括泳鏡、泳帽及泳褲				
教學目標	單 元 目 標			具 體 目 標	
	<p>一、認知</p> <p>1-1 了解蛙泳換氣的動作要領與練習方法。</p> <p>二、情意</p> <p>2-1 對學習蛙泳換氣動作產生興趣並認真練習。</p> <p>三、技能</p> <p>3-1 學會蛙泳換氣的動作要領與練習方法。</p> <p>四、體適能</p> <p>4-1 能訓練身體協調性並增進心肺功能。</p> <p>五、安全教育</p> <p>5-1 使學生在發生危險時能有足夠的能力泳回安全的地區。</p> <p>六、欣賞</p> <p>6-1 能了解動作的正確與優美之處</p>			<p>1-1-1 能說出蛙泳換氣的動作要領。</p> <p>1-1-2 能了解蛙泳換氣的使用時機</p> <p>3-1-1 能在比賽練習時把蛙泳換氣動作表現出來。</p> <p>4-1-1 在技能執行時能持續的游泳以增進心肺能力。</p> <p>5-1-1 能在從事相關活動時能做好相關肌肉、關節的熱身活動。</p> <p>6-1-1 對於優秀選手的動作能了解其過人之處，對於程度較差的也能指出其缺失之處。</p>	
時間分配	節次	月	日	教 學 重 點	
	2			蛙泳換氣動作	

教學目標	教學流程	教學要點	時間	評量	備註
1-1	教師示範	壹、準備活動 一、前往游泳池、準備器材。 二、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。 三、了解學生的身心狀況，若有不適者，可於一旁見習。 四、暖身活動 (一) 下肢和上肢關節的補強，踝、膝、肩、肘、腕、指等。	10' 10' 10'		
1-2		貳、主要活動 一、教師複習並說明蛙泳換氣的要領 (一) 蹬牆 (二) 划手抱水 (三) 抬頭換氣 (四) 教師一邊喊口令，一邊矯正動作。	10'		
2-1 2-2	說明注意事項	二、教師說明安全注意事項 (一) 隨時保持警覺，來球時注意接球 (二) 確實做好熱身運動 (三) 遵守教指令，聞哨聲再做動作	10' 20'	能在動作執行中注意到安全事項並施行之	
3-1	學生分組練習	三、學生先練習基本換氣練習動作 (一) 站在水中練習蛙泳換氣動作 (二) 水中划臂換氣練習 (三) 水中行走划臂換氣練習 (四) 綜合動作練習	5'	在蛙泳換氣執行時泳至對岸	
		四、把全班分成4組，9人一組，並編號之。 五、聞老師喊其編號再下水，並在水中執行蹬牆、划手、抱水、抬頭換氣動作，一直至對岸。 六、教師在一旁指正	5'	能做出正確動作且流程位置沒有出錯	
	教師回饋	參、結束活動 一、集合清點人數 二、教師動作講評 三、請同學示範、欣賞 四、預告下次上課內容 五、器材清點、歸還 六、盥洗、換裝 七、回學校	10' 10'		