

國立水里商工 學年度 第 學期

(體育)科教學單元活動設計表

教學單元	游泳—捷泳—划手、換氣	教師	盧英娟	人數	40人
教材來源	歐馨、自編	班級	高一	時間	100分
教學研究	<p>教學分析：活動設計樂趣化原則。引起學興趣與學生動機</p> <p>學生經驗：學生已能漂浮、韻律呼吸、打水、簡單划手)</p> <p>教學方法：講述、示範、全部練習、觀摩、分段漸進教學法等配合，實施全體教學或分組教學</p> <p>聯絡與發展：告之學生可於課後練習及手腳配合練習</p>				
教學資源	游泳池、浮板 10 個、腰部浮球（便當）5 個、哨子 1 個				
教學目標	單元目標		具體目標		
	<p>1、認知方面 了解捷式划臂及臂腿聯合的動作、換氣要領與練習方法</p> <p>2、技能方面 學會泳划臂及臂聯合的動作、換氣要領與練習方法</p> <p>3、情意方面 對學習捷泳划臂及臂腿聯合動作發生興趣並認真練習</p> <p>4、欣賞方面 培養欣賞他人動作和表現自我的態度</p> <p>5、體適能方面 訓練協調、反應、敏捷、速度等能力。鍛煉健康的身體</p> <p>6、健康（安全）方面 防止運動傷害的安全措施</p>		<p>1-1 能了解並說出捷泳划臂的動作要領與練習方法</p> <p>1-2 能了解並說出捷泳臂腿聯合動作的要領與練習方法</p> <p>1-3 能了解並說出上述動作容易發生的錯誤與修正方法</p> <p>2-1 能學會並做出捷泳划臂的動作</p> <p>2-2 能學會並做出捷泳臂腿聯合動作的動作</p> <p>2-3 能學會避免上述動作容易發生的錯誤並做出修正方法</p> <p>3-1 對學習捷泳划臂、臂腿聯合動作產生興趣，並能認真學習</p> <p>3-2 能對同學或教師提出的錯誤動作欣然接受並予改正及同儕間教學</p> <p>4-1 能對同學或教師提出的錯誤動作欣然接受並改正</p> <p>5-1 增進各項體適能的能力</p> <p>5-2 瞭解自己體能狀況，以增進學習效果</p> <p>5-3 瞭解肩部的柔軟度對於身體推進力的重要</p> <p>6-1 能了解自身在游泳時的身體狀況</p> <p>6-2 在運動中能時時注意安全</p>		

教學目標	教學活動	時間	教學資源	教學評量
6-1	<p>壹、準備活動</p> <p>1.前往游泳池、準備器材。</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.了解學生的身心狀況，若有不適者，可於一旁見習。</p> <p>4.暖身活動</p> <p>(1) 在教學場內做輕鬆慢跑。</p> <p>(2) 膝關節繞環、弓箭步</p> <p>(3) 持浮板進行自由式腳部練習</p> <p>5.引起動機</p> <p>提示本節課教學重點，並說明游泳划手與換氣的基本動作</p>	10' 10' 10'	浮板10個	是否注意聽講
1-1	<p>貳、發展活動</p> <p>一、動作示範及說明</p>	10'		能跟上教師動作及動作正確
2-1	1.老師先示範捷泳整體動作			
3-1	2.各別講述划手、腳的分解動作			
	<p>二、分段練習</p> <p>(一) 臂部：</p>	30'		
1-2	1.先練習水中站立行進划手(夾腋下及高			
2-2	手肘)			
2-3	(二) 臂腿聯合			
3-2	1.左右手各一次，腿先踢六下。			
5-1	2.腳一直踢不用停。			
	3.划手時，另一手和水面平行。			
	(三) 換氣			
	1.練習水中站立行進划手配合換氣			能說出自身及
	2.行進水中走路配合換氣			同學的優缺點
1-3	<p>參、綜合活動</p> <p>一、欣賞與講評</p>			
4-1	<p>說出同學的共同缺點，並強調改正的方法，以加深學生學習印象。</p> <p>1.選出動作優良學生，在全班同學前示範，讓學生互相觀摩欣賞，並給了講評與鼓勵。</p> <p>2.以問答方式複習上課內容。</p>	10'		
	<p>二、整理活動</p>	10'		
	1.盥洗、換裝			
	2.集合整隊清點人數。			
	3.回學校	10'		