

教案示例

項目	游泳教學-韻律呼吸		教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低) <input checked="" type="checkbox"/> 普通(中) <input type="checkbox"/> 挑戰(高)	
單元名稱	主題單元一韻律呼吸「趣」		階段	國小三~四年級 (游泳初學者)	時間 240分鐘共6節
單元目標	認知：能認識游泳—適應水性的重要。 技能：能完成悶氣10秒。 技能：能完成韻律呼吸。 情意：能遵守課堂相關規定並合作完成活動。				
教學資源	游泳安全簡報及影片(關渡國小防溺教育宣導系列影片(關渡國小影音部落格)，及在游泳池裡布置韻律呼吸「趣」活動所需的用品，包括：大塊浮墊、浮條、桌球、水中椅、呼拉圈及一顆樂於學習的心。				
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
20	(一)準備活動 1.教師準備： 將韻律呼吸練習相關器具準備妥善。 2.學生準備： 穿著泳裝、泳具，配戴泳帽、蛙鏡。 3.引起動機： 進行趣味暖身運動。 觀賞戲水安全簡報及影片。 4.下水前準備	認識游泳池相關安全規定。 遵守游泳課堂相關規定。 伸展肢體暖身避免運動傷害。	1-1-1 老師示範說明游泳池使用規定。 1-2-1 確實檢核學生是否攜帶泳具和穿著泳裝、配戴泳帽蛙鏡。 1-3-1 觀賞泳池安全簡報及影片，介紹游泳注意安全事項。 1-3-2 進行暖身運動，並確認上課人數與學生身體狀況。 1-3-3 教導學生下水前先淋浴，其次適應游泳池水溫，最後正確使用扶手上下泳池。	口述評量 動作過程評量	泳池安全簡報及影片 (關渡國小防溺教育宣導系列影片)
20	(二)發展活動 1.活動1： 適應水性。	學習游泳入門動作。	2-1-1 教學者示範上下蹲起動作(蹲到脖子高度)。 2-1-2 教學者示範扶牆走路，水中走路並讓學生練習練		

20	<p>2. 活動 2 水面吹氣。</p> <p>(三) 綜合活動</p> <p>1. 評量學生學習成果， 進行水面吹桌球比賽。</p>	<p>模仿與動作 練習。</p>	<p>習。</p> <p>2-1-3 教學者示範嘴巴吹氣，其次增加捧水淋頭部吹氣。 2-2-1 教學者示範對水面吹氣並請學生練習。 2-2-2 教學者示範對水面吹桌球並請學生練習。</p>	<p>動作過程 評量</p>	
20	<p>2. 課程結束清潔更衣</p>	<p>評量學生學 習成果並予 以適當獎勵 與修正。</p>	<p>3-1-1 增加活動趣味，先讓學生分組後，1 人先坐於大 浮墊上，其餘 2 人協助保持平衡，到定點後再進行水中 吹球。 3-1-2 根據學生學習過程與表現進行檢核。 3-1-3 給予學生適度鼓勵增強及修正。</p>	<p>動作過程 評量 游泳學習 評量表</p>	<p>桌球 10 顆 大浮墊數個</p>
	<p>----第一、二節結束----</p>		<p>3-2-1 確認學生人數。 3-2-2 請學生協助收拾器具並清潔更衣。</p>		
20	<p>(一) 準備活動</p> <p>1. 教師準備： 備好本節課韻律呼吸 練習及水中拾物活動 相關用品。</p> <p>2. 學生準備： 穿著泳裝、泳具，配戴 泳帽、蛙鏡。 已有對水面吹氣的舊 經驗。</p> <p>3. 暖身及下水前準備</p>	<p>遵守課堂相 關規定。</p> <p>伸展肢體避 免運動傷 害。 知道本節課 學習目標。</p>	<p>----第一、二節結束----</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否攜帶泳具和穿著泳裝、配戴泳 帽蛙鏡。 1-2-2 進行暖身運動，並確認上課人數與學生身體狀 況。</p> <p>1-3-1 教導學生下水前先淋浴，其次適應游泳池水溫， 最後正確使用扶手上下泳池。</p>	<p>口述評量</p> <p>動作過程 評量</p>	

10	(二) 發展活動 1. 活動 1 水中悶氣。	學習游泳入門動作—水中吐氣、韻律呼吸。	2-1-1 教學者示範水中悶氣動作。 2-1-2 學生練習捏鼻與不捏鼻動作，並觀察水下與水上眼見事物的變化。	動作過程 評量	
10	2. 活動 2 水中吐氣。	學生模仿與練習動作。	2-2-1 教學者示範水中吐氣的動作。 2-2-2 學生練習捏鼻後輕放漸進到全放手。 2-2-3 教學者示範水下拾物動作要領並讓學生練習。	動作過程 評量	呼拉圈 10 個 桌球 10 顆 象棋 20 只 (水下物) 水桶 2 個 (拾起物置放)
10	3. 活動 3 韻律呼吸。	評量本節課學習成果並給予適當獎勵與修正。	2-3-1 教學者示範韻律呼吸的動作。 2-3-2 教學者示範呼拉圈換位動作要領並讓學生練習。	動作過程 評量 游泳學習 評量表	
15	(三) 綜合活動 1. 評量學生學習成果，進行水下拾物比賽。		3-1-1 將學生分組進行，利用本節課學習到的水中吐氣、韻律呼吸技巧進行活動。 3-1-2 根據學生實際學習進行評量檢核。		
15	2. 結束清潔更衣		3-2-1 對學生的表現給予增強鼓勵和修正。 3-2-1 確認學生人數。 3-2-2 請學生協助收拾器具並清潔更衣。		
	-----第三、四節結束-----		-----第三、四節結束-----		
10	(一) 準備活動 1. 教師準備： 備好本節課「韻律呼吸趣」活動所需相關器具。 2. 學生準備：	遵守課堂相關規定。	1-2-1 確實檢核學生是否攜帶泳具和穿著泳裝、配戴泳	口述評量	

5	<p>穿著泳裝、泳具，配戴泳帽、蛙鏡。 已有韻律呼吸的舊經驗。</p> <p>3. 暖身及下水前準備。</p>	<p>伸展肢體避免運動傷害。 知道本節課學習目標。</p>	<p>帽蛙鏡。</p> <p>1-2-2 進行暖身運動，並確認上課人數與學生身體狀況。</p>	<p>動作過程評量</p>	
10	<p>(二) 發展活動</p> <p>1. 活動 1 複習前節(水中吹氣、水中悶氣)動作。</p>	<p>學習並複習練習游泳入門動作。 模仿與正確練習動作。</p>	<p>1-3-1 教導學生下水前先淋浴，其次適應游泳池水溫，最後正確使用扶手上下泳池。</p> <p>2-1-1 教學者複習回顧前節課動作並讓學生實際練習。</p>	<p>動作過程評量</p>	<p>浮條 10 個 大浮墊數片 呼拉圈 10 個 水中椅 10 個 桌球 10 顆 象棋</p>
10	<p>2. 活動 2 複習前節動作(水中吐氣、韻律呼吸)。</p>	<p>模仿與正確練習動作。</p>	<p>2-2-1 教學者複習回顧前節動作並讓學生實際練習練習。</p>	<p>游泳學習評量表</p>	<p>象棋 (拾起物)20 只 水桶</p>
20	<p>(三) 綜合活動</p> <p>1. 進行韻律呼吸「趣」(異程接力賽)活動。</p>	<p>評量這幾節課的學習成果並給予獎勵、修正。</p>	<p>3-1-1 教學者說明示範活動內容。 3-1-2 個別學生示範活動內容並予以重點提示與修正。 3-1-3 將學生分組，每個人皆參與韻律呼吸「趣」(異程接力賽)活動。 3-1-4 過程中，教學者水中巡視，並視學生過程表現給予修正、評量。</p>	<p>動作過程評量</p>	<p>(拾起物置放) 2 個</p>
15	<p>2. 過程中評量學生的學習成果，對於接力賽的表現給予適度的獎勵與修正。</p> <p>3. 活動結束，清潔更衣。</p>		<p>3-2-1 對學生的整體表現給予增強鼓勵和重點提示與修正。</p> <p>3-3-1 確認學生人數。 3-3-2 請學生協助收拾器具並清潔更衣。 3-3-3 活動回顧與分享。</p>	<p>動作過程評量 口述評量</p>	

	<p>-----第五、六節結束-----</p> <p>◎韻律呼吸「趣」異程接力賽活動活動說明。</p>		<p><b>★建議延伸活動</b></p> <p>若學生能快速學會韻律呼吸等基本動作動作，教學者可適時調整活動的難度，例如：增加悶氣水中走路、韻律呼吸次數增加或節奏改變、水中拾物數量增加或位置距離改變拉長等方式，增加挑戰難度及趣味。</p> <p>-----第五、六節結束 (韻律呼吸趣系列活動結束)-----</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、 每人進行 50 公尺接力，共設有 5 個關卡。</li> <li>2、 第一關「同心協力」：3 人一組，1 人先坐於大浮墊上，其餘 2 人協助保持平衡，於水中前進至第二關。</li> <li>3、 第二關「翻山越嶺」：將水中椅和浮條穿插，學生於水中行走碰到水中椅要踩上去，碰到浮條時頭要潛入水中穿越走過去。</li> <li>4、 第三關「水中桌球」：學生拿一顆桌球一路吹到後下一關水桶處，再放入水桶中。</li> <li>5、 第四關「海豚探頭」：將呼拉圈排成一路，以韻律呼吸方式通過。</li> <li>6、 第五關「找尋水中寶藏」：水中拾物，依序找出 3 個水中指定信物，走到終點，放入岸上水桶中，完成闖關。</li> <li>7、 第一、二關為去程 25 公尺，第三至四關為回程 25 公尺，每人進行 50 公尺的折返接力。</li> </ol>		
修正原則	<p>1. 水中吹氣使用的桌球、韻律呼吸綜合活動使用的呼拉圈或水中拾物的活動物品等可視教學者實際狀況修正數量、物品、大小、重量等，教學實際進行時，可依學生實際表現適度調整。</p>				

2. 第一節的引起動機部分加入讓學生觀看與游泳安全相關簡報和動畫影片，除了提高初學者興趣外，更可建立戲水安全的觀念與安全概念。
3. 從第一、二節課起，內容為適應水性基礎課程，可視學生學習狀況調整活動時間長短，以確認學生學習完整度，學生學習進度較快或時間較充足，亦可增加最後綜合活動：韻律呼吸「趣」異程接力賽活動的活動時間。
4. 本教案為依本校游泳課實際上課時間設計（每週連續進行兩節課），若各校實際游泳教學不同，可以實際情形進行活動切換、安排。

