

項目	適應體育水中適應課程	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	千變萬化的游泳課	階段	中、重度身心障礙學生 時間 720分鐘共8堂		
單元目標	認知：可以透過協助或獨立完成教師所指令的動作。 技能：能適應水的浮力與阻力，配合完成動作。 技能：能做到走、跑、跳、推、拍、吹、踢等地水中動作。 技能：能正確使用器材進行水中活動。 情意：能安全且快樂地從事水中活動。				
教學資源	校內升降游泳池、協同教師與陪同家長、其他游泳器材〈在以下教具列會呈現〉				
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
10	(一) 引起動機 1. 環境介紹： 將學生集中在游泳池旁的集合地點。 2. 游泳池主體介紹： 讓學生了解游泳池的長、寬、深。 3. 熱身活動： 進行暖身操。	認識環境  認識游泳池  進行相關的肌肉與關節活動，避免運動傷害與抽筋。	1-1-1 介紹場地與安全注意事項，讓學生及陪同家長明白如換衣服、盥洗、如廁及尋求協助的資源等。  1-2-1 讓游泳池進行升降的動作，讓學生及陪同家長知道等一下可能會接觸到的水深。  1-3-1 進行熱身運動，依循從上到下；從靜態伸展到動態轉體的原則，讓肌肉與關節達到充分的伸展，避免運動傷害或抽筋。	無  無  觀察評量	游泳池環境相關指示牌  升降游泳池
10	(二) 發展活動 1. 活動 1： 體驗水深與浮力。	讓學生體驗不同水深及水的浮力。	2-1-1 將游泳池地板升至高點，讓學生站上地板，再進行水深 50 公分、80 公分與 110 公分升降，讓學生透過走、跑、小跳躍體驗水深與浮力，並減少對水的恐懼。	觀察評量 動作評量	升降游泳池
10	2. 活動 2：				

	雙手萬能拍拍拍。	讓學生除了走、跑、跳之外，加上一些手部動作。	<p>2-2-1 將手平行打開，掌心朝下，身體微蹲讓水泡到脖子，往上跳時雙手下壓，最後呈現立正動作，指導學生盡量壓出氣泡或水花。</p> <p>2-2-2 將手平行打開，掌心朝上，身體微蹲讓水泡到脖子，往上跳時雙手向上撥水並拍手，最後呈現全身伸直伸展的動作，指導學生盡量撥出水花。</p> <p>2-2-3 將手平行打開，掌心朝前，身體微蹲讓水泡到脖子，雙手打直向前夾水，指導學生盡量夾出水花。</p> <p>2-2-4 將雙手向前平伸，掌心朝下，身體微蹲讓水泡到脖子，往上跳時雙手下壓〈也可後撥〉，指導學生盡量壓出或撥出水花。</p> <p>※ 以上動作可先在原地練習，再進階到行進練習。</p>	觀察評量 動作評量	升降游泳池 水深調在 110 公分。
10	3. 活動 3： 彩色小球漂流記。	使用彩色小球，練習推水、吹氣動作。	<p>2-3-1 使用雙手利用活動 2 練習過的動作，夾水或推水，再不碰到彩色小球的狀況下，讓小球前進，指導學生讓小球盡量是直線前進。</p> <p>2-3-2 指導學生嘴巴呈現圓形慢慢吹氣，吹氣時盡量慢且長，練習過後開始正式吹小球，讓小球前進，指導學生讓小球盡量是直線前進。</p>	觀察評量 動作評量	升降游泳池 水深調在 110 公分。  彩色小球。
15	4. 活動 4： 神奇的浮板	使用浮板讓學生練習一些手部的肌力、肌耐力動作。	<p>2-4-1 用雙手拿浮板兩側，讓浮板呈現直立狀，利用雙手一縮一伸，讓浮板推出水花，當動作順暢時也可以加入小球，利用水花讓小球前進。</p> <p>2-4-2 將雙手掌平放在浮板上，雙手出力將浮板下壓，反覆操作，進行水中伏地挺身的動作，亦可壓浮板入水之後行走，練習控制能力。</p> <p>2-4-3 用雙手合十的方式夾住浮板〈視學生能力決定夾浮板的位置〉，然後出力將浮板壓入水中，亦可壓浮板入水之後行走，練習控制能力。</p>	觀察評量 動作評量	彩色小球。 浮板。

10	5. 活動 5： 彎彎曲曲的浮條	使用浮條讓學生練習肌力與肌耐力外，並訓練平衡感。	<p>2-4-4 使用雙手掌夾物的方式，雙手夾住浮板〈視學生能力決定夾浮板的位置〉，然後出力將浮板壓入水中，亦可壓浮板入水之後行走，練習控制能力。</p> <p>2-5-1 使用浮條操作前面練習過的動作，讓學生體驗使用不同器材做同一動作的感覺〈教學者視時間擇一些動作練習就可以〉。</p> <p>2-5-2 將浮條環過背部用雙手夾住，讓學生倒著走，能力好的可以嘗試仰漂。</p> <p>2-5-3 用雙手或單手捉住浮條的中端或末端，揮動拍水，像在練習劍道揮劍的動作，訓練手臂的力量。</p> <p>2-5-4 將浮條跨坐，讓後進行小跳躍前進或後退，因為浮力增加，所以要有更好的控制力，才不會失去平衡。</p>	觀察評量 動作評量	浮條
15	6. 活動 6： 水中的移動城堡	使用大型的教學浮板，讓學生學習同心協力。	<p>2-6-1 每一塊教學板分配 3-6 人，同心協力進行壓教學板的動作，嘗試看看能否將教學板壓入水中。</p> <p>2-6-2 利用唱『一比丫丫』配合手部動作，敲擊教學板，練習反應與團體默契。</p> <p>2-6-3 同心協力將教學板推、拉或抬起，讓教學板依老師的指令前進，亦可讓一位同學坐在教學板上增加其難度。</p> <p>2-6-4 除以上動作，能力較好的學生亦可趴在教學板上打水。</p>	觀察評量 動作評量	大型教學浮板

(三) 綜合活動

10	<p>1. 活動 1： 挑戰大進擊。</p> <p>課程結束</p>	<p>透過分組競賽的方式再讓學生充分練習與熟練做過的動作</p> <p>提醒學生上岸後的注意事項。</p>	<p>3-1-1 教學者可視整堂課的上課狀況，選擇以上動作 3-5 個進行分組競賽，建議個人與團體的動作都要有，讓學生在競賽中再一次練習動作，教學者也能從中再一次觀察學生的學習狀況，並且從競賽趣味中，讓學生期待下次一的上課。</p> <p>提學學生上岸後盡快披上浴巾，並趕快盥洗，不要著涼感冒了！並提醒游泳池內不要奔跑，以防跌倒！</p>	<p>觀察評量 動作評量</p>	<p>以上使用過的器材。</p>
修正原則	<p>1. 教學對象為中、重度身心障礙者，有時無法如預期的從活動 1 到活動 6，所有動作都練習到，因此教學者可視狀況讓學生練習即可。</p> <p>2. 此課程為期 2 個月共 8 週，每週上課一次為 2 堂課約近 100 分鐘，但身障學生狀況難定，因此在時間分配上，教學者應視當日學生狀況做適度的修正，讓學生在安全健康的狀況下，快樂地進行課程。</p>				

