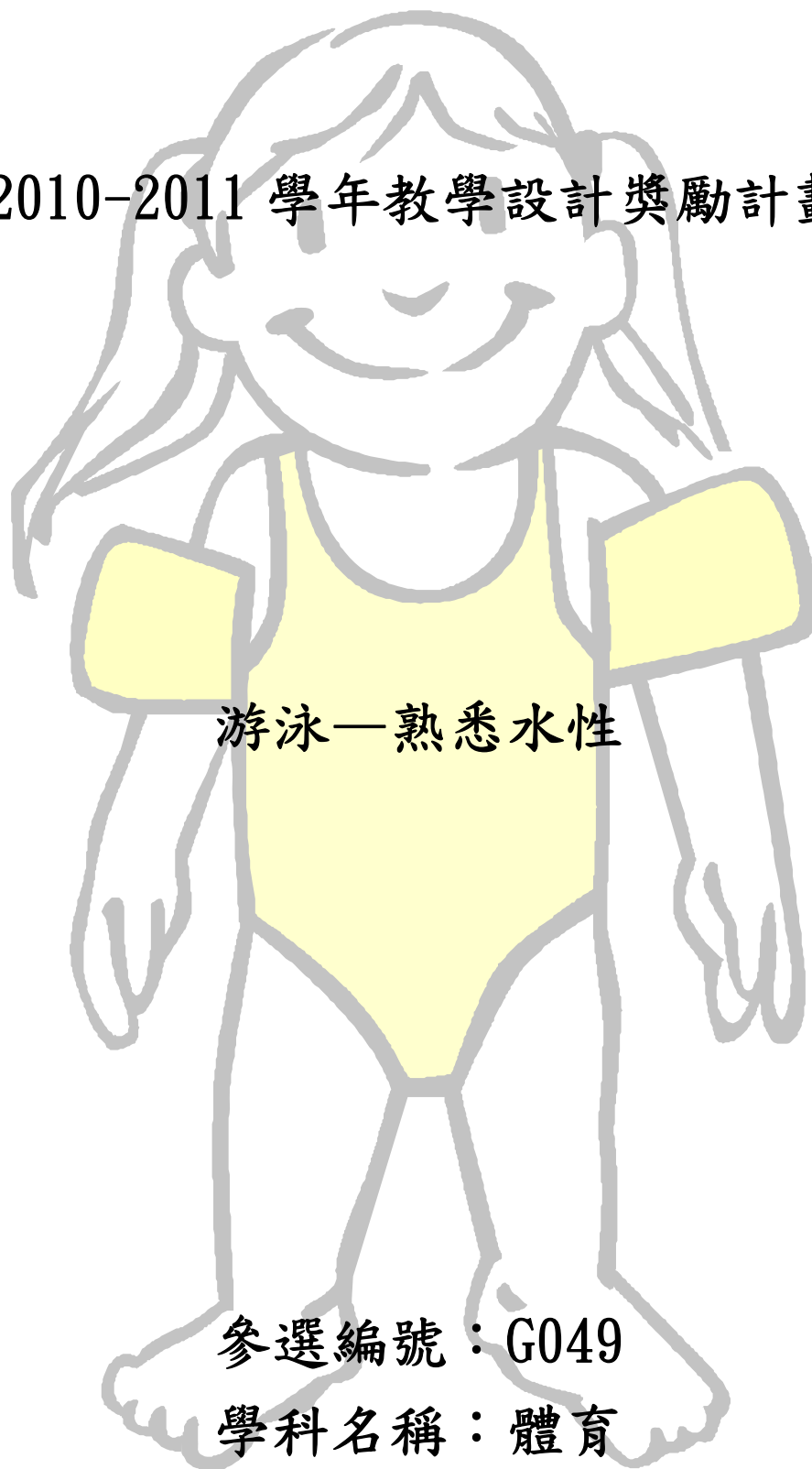


2010-2011 學年教學設計獎勵計劃



游泳—熟悉水性

參選編號：G049

學科名稱：體育

適合程度：初中

## 簡介

位於沿海城市的澳門三面環海;學生們經常有機會接觸大海,學會游泳便應成為理所當然!而且更能保障自己生命的安全;因此游泳課理應成為體育課中不可缺少的內容;可惜澳門地少人稠;擁有游泳池的學校寥寥無幾!要學游泳實不容易,因此本人希望透過編寫教案來分享自己的教學經驗讓更多的老師推動游泳教學;讓每一位學生都學會游泳從而保障個人生命安全、並且養成終生運動的習慣!

教學設計方面是透過不同的遊戲導入教學內容令學生在愉快的氣氛下克服對水的恐懼感!並且在循序漸進及互助合作的教學模式下學會基礎技巧。

## 目錄

### 第一部份 教學計劃內容說明

一· 教學目標.....	P3
二· 教學重點.....	P3
三· 教學時數.....	P3
四· 教學特色.....	P3
五· 教學評量.....	P3
六· 教學難點.....	P3

### 第二部份 教學活動

第一課時	熟悉水的阻力及浮力.....	P4
第二課時	學習閉氣.....	P6
第三課時	學習漂浮.....	P8
第四課時	學習踢水.....	P11

### 第三部份 參考資料

1· 游泳簡史.....	P13
2· 參考書籍.....	P13
3· 參考網址.....	P14

## 第一部份 教學計劃內容說明

### 一.教學目標

- 提昇學生心肺功能及促進肢體的協調性
- 培養學生堅毅的精神及提昇自我的信心
- 培養學生熟悉水性
- 學習自救的技巧
- 學會自由式踢水

### 二.教學重點

- 培養學生熟悉水性
- 學習閉氣的技巧
- 學習漂浮及水母漂
- 教導學生自救技巧
- 學習自由式踢水

### 三.教學時數

- 分 4 課節，每節 90 分鐘

### 四.教學特色

- 打破傳統的教學模式
- 加入的遊戲元素能有效提昇學生學習動機
- 注重學生個人能力的差異

### 五.教學評量

學生課堂參與 30%、學生考核 70%(閉氣 10%、漂浮 10%、水母漂 10%、踢水 40%)

### 六.教學難點

從未學習過游泳的同學容易對水產生恐懼感；因此要透過不同練習方法讓學生了解水的特性從而消除恐懼。另一方面學生須要學習及熟練在泳池與陸地上不同的呼吸方法以適應游泳時的需要。

因此教學過程必須仔細分解動作、循序漸進；並注意不同程度學生的需要。

## 【第二部份 教學活動】

### 第一課節

單元名稱	熟悉水的阻力及浮力	班 級	初中	人 數	16 人
課 節	第一節	時 間	90 分鐘		
場 地	游泳池				
教學工具	浮板				
單元目標	了解水的阻力及浮力				
教學法	講解法、示範法、答問法、練習法、遊戲法				
認知：	瞭解水的阻力及浮力				
技能：	學會水中步行方法				
情意：	克服對水的恐懼、培養自信心				

教學活動	活 動 內 容	時 間	備 註
熱身運動	1. 伸展操 10 個動作 a. 肩關節 b. 體轉 c. 頭部 d. 壓手 e. 擴胸 f. 腹背 g. 弓步 h. 壓腿 i. 膝關節 j. 跳躍 2. 沖身—保持泳池清潔、適應水溫 3. 講解游泳簡史及泳池安全指引事項 a. 游泳簡史 b. 穿泳衣、戴泳帽泳鏡 c. 泳池邊不得跑步 d. 禁止隨意跳水 e. 禁止穿拖鞋進入泳池 f. 遇身體不適不要下水；須坐於觀眾上等等	15'	

預備活動	1.坐池邊踢水—了解擺動腿的動作 2.互相潑水—適應水溫、學習閉氣 3.俯身踢水--了解自由式泳姿擺動腿的動作	10'	影片 1-1 影片 1-2 影片 1-3
熟悉水性活動	1.扶池邊橫向行走—了解水的阻力：開始行走時速度慢些，腳站穩后再邁步身體向側移動時，腿向后蹬和向前抬腿時都要用力。身體稍前傾、重心落在兩腳之間，兩手在體側維持平衡 2.扶池邊橫向跳動—側併步：動作如陸上之側併步相同 3.水中橫向跳動—雙手張開平衡側併步跳動 4.水中正面前行--雙手張開平衡，身體前傾 5.水中倒後行--雙手張開平衡，身體後傾 評核：能否以側跳方式在水中移動	10' 10' 10' 5' 5'	影片 1-4 影片 1-5 影片 1-6 影片 1-7 影片 1-8
遊戲	1.四人一組:以接力方式水中橫向跳動到泳池對岸再回來,看那一組最快 2.四人一組:以接力方式水中正面行走到泳池對岸再回來,看那一組最快	10' 10'	影片 1-9 影片 1-10
總結	1. 總結教學內容 2. 講解錯誤動作及覆述安全指引	5	

## 第二課節

單元名稱	學習閉氣	班 級	初中	人 數	16 人
課 節	第二節	時 間	90 分鐘		
場 地	游泳池				
教學工具	浮板、軟網球				
單元目標	了解閉氣的方法及技巧				
教學法	講解法、示範法、練習法、遊戲法				
認知：	瞭解水中閉氣的方法及技巧				
技能：	學會水中閉氣的方法				
情意：	克服對水的恐懼、培養自信心				

教學活動	活 動 內 容	時 間	備 註
熱身運動	1.伸展操 10 個動作 a. 肩關節 b. 體轉 c. 頭部 d. 壓手 e. 擴胸 f. 腹背 g. 弓步 h. 壓腿 i. 膝關節 j. 跳躍 2. 沖身—保持泳池清潔	10'	
預備活動	1.坐池邊踢水—了解擺動的動作 2.俯身踢水--了解自由式泳姿擺動的動作	5'	

練習閉氣	1.吹軟網球比賽：4 人一組輪流將軟網球吹至隊友面前再由隊友用同樣方法將球吹至另一隊友面前，最先完成的組別獲勝	10'	影片 2-1
	2.水中吹氣：要求只需將嘴巴放入水中即可，聽到開始後便由嘴巴吐氣出來製造氣泡，注意吐氣不需用力，要拉長呼氣	10'	影片 2-2
	3.池邊水中閉氣：雙手扶池邊然後將整個頭部埋入水中閉氣練習，剛開始時閉氣，直到感到難受時再輕輕吐氣；以爭取較長閉氣時間	10'	影片 2-3
	4.池邊閉氣蹲下去水底拾泳鏡：將泳鏡或事先準備可沉入池底的玩具放入水，中待完全沉入池底彼便開始閉氣蹲下去拾起，以練習閉氣活動之動作	10'	影片 2-4
	5.四人一組圍圈水中閉氣比賽;看那一位同學能閉氣最久獲勝；獲勝後更換不同人組合再比賽	10'	影片 2-5
	6.水中猜拳：4 人一組在水中閉氣進行猜拳，贏的可以上水面呼吸後再回到水中猜拳，輸的則須留在水中，獲勝後更換不同人組合再比賽	15'	影片 2-6
	評核：水中閉氣 30 秒		
總結	1. 總結教學內容 2. 複述閉氣的要領 3. 收拾器材	10'	



### 第三課節

單元名稱	學習漂浮及水母漂	班 級	初中	人 數	16 人
課 節	第三節		時 間	90 分鐘	
場 地	游泳池				
教學工具	浮板				
單元目標	了解做漂浮及水母漂方法及技巧				
教學法	講解法、示範法、練習法				
認知：	瞭解漂浮及水母漂的方法及技巧、瞭解水中自救的方法				
技能：	學會漂浮及水母漂				
情意：	克服對水的恐懼、培養自信心				

教學活動	活 動 內 容	時 間	備 註
熱身運動	1. 伸展操 10 個動作 a. 肩關節 b. 體轉 c. 頭部 d. 壓手 e. 擴胸 f. 腹背 g. 弓步 h. 壓腿 i. 膝關節 j. 跳躍 2. 沖身—保持泳池清潔	10'	
預備活動	1. 坐池邊踢水—了解擺動的動作 2. 俯身踢水--了解自由式泳姿擺動的動作	10'	

漂浮	1. 兩人一組：一人扶池邊俯身閉氣另一人幫忙扶同學的髖關節協助浮起，令同學成漂浮動作，完成後交換	5'	
	2. 兩人一組：一人扶池邊閉氣俯身浮起，另一同學扶腳板成漂浮動作，最後屈膝站立	5'	影片 3-1
	3. 扶池邊做閉氣漂浮動作	5'	影片 3-2
	4. 扶池邊做閉氣漂浮動作；漂浮後做屈膝動作令身體垂直然後站立起來	5'	影片 3-3
	5. 一人雙手持浮板做閉氣漂浮動作，另一人拉動浮板令同學有漂浮的感覺，當漂浮後做屈膝動作令身體垂直然後站立起來；完成後交換	5'	影片 3-4
	6. 一人做閉氣漂浮動作，另一人捉緊同學雙手拉動；令同學成漂浮的動作完成後交換	5'	影片 3-5
	7. 扶池邊做漂浮動作然後放下划至身旁的同時做屈膝動作令身體垂直然後站立起來	5'	影片 3-6
	8. 持浮板漂浮一會後立刻放開浮板雙手下划至身旁的同時做屈膝動作令身體垂直然後站立起來	5'	影片 3-7
	9. 一人做閉氣漂浮動作，另一人捉緊同學雙手拉動；令同學成漂浮的動作一會後立刻放開雙手；被放手的同學立刻雙手下划至身旁的同時做屈膝動作令身體垂直然後站立起來；完成後交換	5'	影片 3-8
	10. 徒手蹬牆漂浮：臀部盡量靠近池壁，大小腿盡量收緊，蹬壁要用力。漂浮一會後立刻雙手下划至身旁的同時做屈膝動作令身體垂直然後站立起來 評核：徒手蹬牆漂浮後站立(雙腳雙手同時收才標準)	5'	影片 3-9

水母漂	<p>1. 水母漂：潛入水中閉氣及雙手抱緊膝蓋；背部因肺充滿氣體自然會上升至背部浮出水面形成像水母的形狀</p> <p>2.處理抽筋的方法：做水母漂的同時用手拉抽筋腿的腳趾部份拉向身體，直到抽筋沒再出現，期間遇感到難受時擡頭換氣再低頭閉氣，直到不再抽筋為止</p> <p>評核：水母漂要漂至背部浮出水面</p>	5'	影片 3-10
		10'	影片 3-11
總結	<p>1. 總結教學內容</p> <p>2. 收拾器材</p>	5'	

#### 第四課節

單元名稱	自由式踢水	班 級	初中	人 數	16 人
課 節	第四節	時 間	90 分鐘		
場 地	游泳池				
教學工具	浮板				
單元目標	了解踢水的方法及技巧				
教學法	講解法、示範法、練習法				
認知：	瞭解踢水的方法及技巧				
技能：	學會踢水的方法及技巧				
情意：	克服對水的恐懼、培養自信心				

教學活動	活 動 內 容	時 間	備 註
熱身運動	1. 伸展操 10 個動作 a. 肩關節 b. 體轉 c. 頭部 d. 壓手 e. 擴胸 f. 腹背 g. 弓步 h. 壓腿 i. 膝關節 j. 跳躍 2. 沖身—保持泳池清潔	10'	
預備活動	1. 坐池邊踢水—了解擺動的動作 2. 俯身踢水--了解自由式泳姿擺動的動作 3. 韻律呼吸：手扶池邊深呼吸然後將頭埋入水中大力呼氣的同時再伸出水面將最後一口氣呼出然後再用口吸氣重複上述動作	10'  5'	影片 4-1

踢水	1. 兩人一組；一人扶池邊閉氣踢水，另一人幫忙扶髖關節協助浮起。踢水時要求大腿帶動小動擺動上下，腳腕下壓，注意小腿不要過度彎曲	10'	影片 4-2
	2. 扶池邊閉氣踢水；雙手伸直上身盡量不晃動的踢水	10'	影片 4-3
	3. 兩人一組，一人持浮板閉氣踢水另一人幫忙拉動浮板增加浮力	10'	影片 4-4
	4. 持浮板閉氣踢水	15'	影片 4-5
	5. 徒手蹬牆漂浮閉氣踢水	10'	影片 4-6
	評核：徒手閉氣踢水 5 公尺		
總結	1. 覆述正確的踢水動作及技巧 2. 學生分享 3. 整體器材	10'	

## 第三部份 參考資料

### 游泳的簡史

從西元前八八〇年亞述王的遺蹟中,有一份描繪游泳的石刻,這是公認為最早的游泳雕刻。西元前七〇〇年的舊約聖經中有記載古代埃及人學自由式游泳的故事。古希臘時代,荷馬史詩中有:「三百四十位小姐像白鳥一般地嬉水」,斯巴達軍事教練中就有冬季的游泳課程,由此可知在古希臘時代,游泳已經很普及了。西元一五三八年德國人賓曼發表世界最古老的游泳書籍,其游法是由觀察水蛙的游泳而來,這就是蛙式的開始。西元一七七四年英國組織了水難救助團體,是世界上第一個游泳團體,他們已採用人一工呼吸法來救助溺水的人。

### 泳池安全指引事項

- 要做準備運動預防抽筋。
- 沖水沐浴適應水溫。
- 洗眼睛防細菌感染。
- 穿泳衣戴泳帽及泳鏡保持清潔。
- 池邊禁止跑步。
- 禁止隨意跳水。
- 禁止池中吐痰及便溺。
- 身體不適及服用藥物後禁止下水。
- 小童需要家長陪同。
- 空腹飯後 1 小時內、情緒不佳及疲倦等不要下水。
- 身體發抖時須上水。
- 上岸須馬上用毛巾擦乾身體。
- 不可在池中喧嘩吵鬧。

### 參考書籍:

- 國中體育 1 教師手冊 p117-122 仁林出版社 1994。
- 現代游泳技術教程第一章 李文靜 溫宇紅編著 北京體育大學出版 2010

參考網址:

語文靈葩

[http://www.yuwen08.cn/jiaoran/2009/0829/article\\_8508.html](http://www.yuwen08.cn/jiaoran/2009/0829/article_8508.html)

台北 YMCA 游泳教學

<http://wenku.baidu.com/view/4ff73ac79ec3d5bbfd0a74f1.html>

阿邦.com

<http://swimming.abang.com/od/swimmingskills/ig/huaxingpiaofu/>

維普網

<http://www.cqvip.com/Main/Detail.aspx?id=4425094&AspxAutoDetectCookieSupport=1>

我愛運動網

[http://www.iyd.cn/youyongjiaocheng/news\\_132.html](http://www.iyd.cn/youyongjiaocheng/news_132.html)