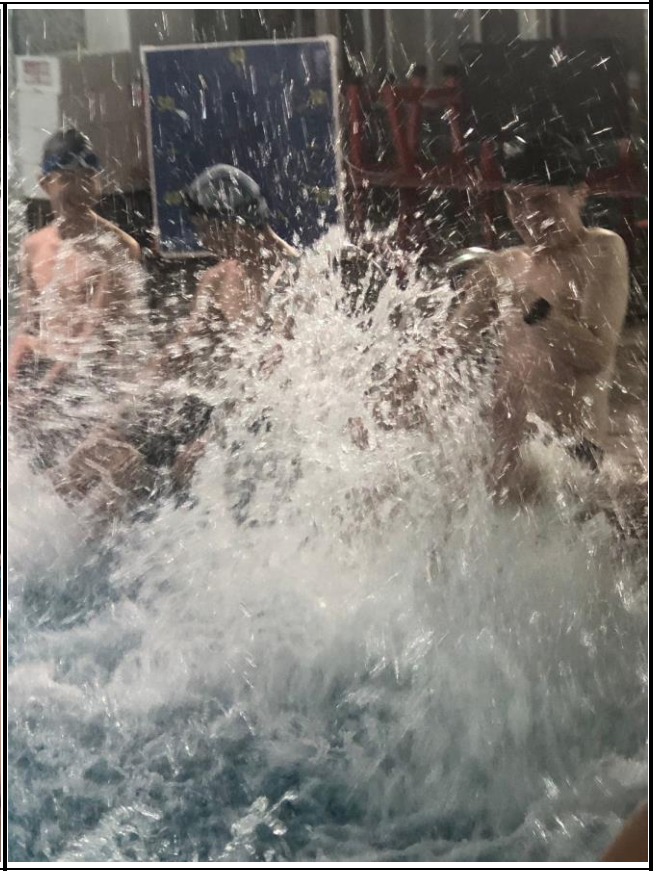
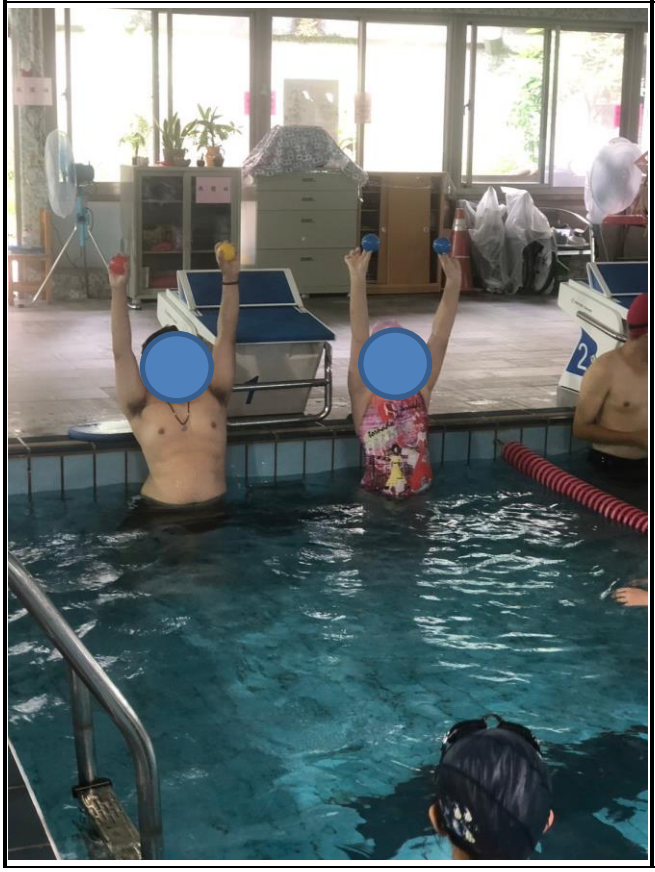
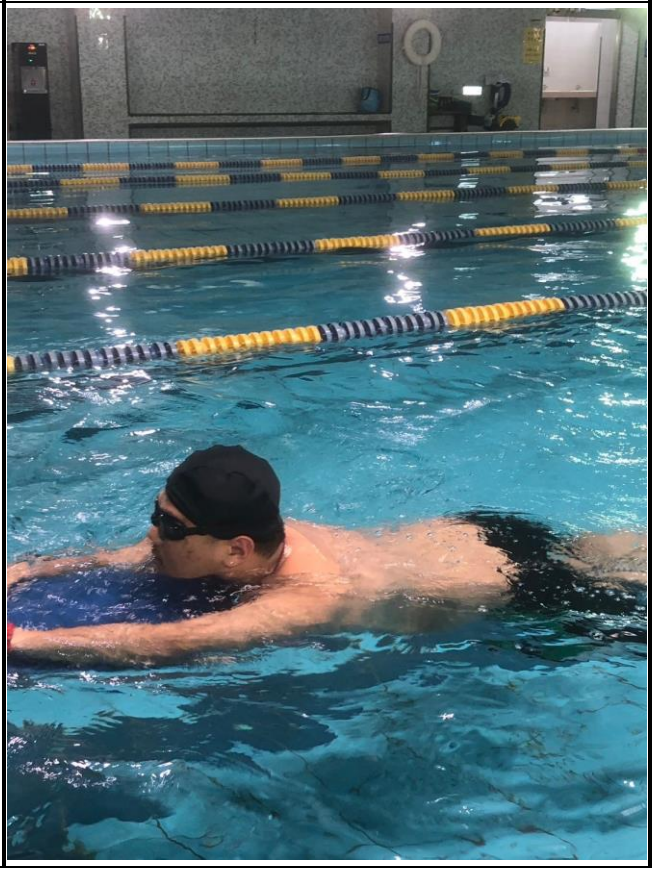
議題融入教學活動設計教案

教學日期	113/6/1	教學班級	餐飲服務科 119 班
教學領域	健康與體育	教學時間	2 節
單元主題	游泳-水中安全	教學人數	11
教學者	王艾伶	教學形式	1.直接教學
學習表現	1.學習游泳動作技能與其相關知識。 2.培養水上活動的安全概念與技能。 3.泳池、水域的安全注意事項。		
學習內容	1. 游泳池環境介紹 2. 與水做朋友，水性適應		
本節 學習目標	透過游泳課程，學會在水中換氣，打水前進，並學習正確的水域安全常識與技能。		
	主要教學：王艾伶老師		

教學流程	時間 分配	評量方式 及內容
壹、準備活動(引起動機) (一) 泳池環境介紹及更衣 (二) 泳池安全規範說明 游泳池戲水安全注意事項： 1、游泳池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷。 3、游泳池邊不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池邊受傷。 3、游泳池邊嚴禁跳水，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。 4、戲水時，不可將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息。 5、水中活動時，有身體不適，應立即登岸休息。 (三) 大家有過玩水的經驗嗎? 1.水上活動時，怎樣使身體浮起來？ 2.擺動自己的雙腿，在水中能順利前進嗎？ 3.如何讓自己在水上活動時，可以呼吸? 4.熱身活動的重要 請學生進行身體各部位暖身活動，從腳踝、膝 關節、手腕、肩膀、頸部，確實完成各項暖身運動。	15 分鐘	問答 觀察
貳、發展活動 1. 熱身運動 2. 身體清潔後下水 3. 確認水溫與適應	40 分鐘	問答 觀察

4. 確認泳池深度，同學列隊於泳池中行走，確認水深是否能夠踩地。 5. 介紹「水母漂」 (1)放鬆身體，自然的在水中使自己 的身體可以浮起來。 (2)水中閉氣練習，水中做鬼臉。 (3)水中站立-頭抬出水面，手自然向下後方滑動，腳就可以自然站直。 (4)韻律呼吸練習-嘴巴吸氣、鼻子吐氣 5.體驗身體浮力前進 (1)運用浮板讓自己能雙腳離地，再站立 (2)以有經驗同學可以打水前進後，雙手下後滑後再立。		
5、綜合活動 適應水性之水中遊戲： (1)趕鴨子前進，將球池球放入水中，運用手部撥水讓球向前競賽。 (2)將各色球池球置於池中，快速將目標顏色球取得拿回獲勝。 (3)水中賽跑，克服阻力往前奔跑。 (4)水中尋寶:閉氣潛入水中撿象棋競賽。	30 分	問答 實作 觀察
6、總結活動 1. 競賽結果確認 2. 複習水域安全重要 3. 更衣及自我照顧	15 分	問答 觀察

活動照片