

國小健體領域第三冊(二上)單元五 跑跳親水樂

單元名稱		第 1 課 休閒好自在	總節數	共 3 節，120 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識學校的運動空間。 2. 利用學校運動空間從事身體活動。 3. 認識反手投擲飛盤的動作要領。 4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。 5. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 6. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元五		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備教學簡報介紹學校運動場地。 2. 教師準備教冊第 154 頁學習單、籤筒和數字 1~9 的抽籤紙條。 3. 教師準備足球門 2 個、寶特瓶 24 個、4 個球籃，另依據班級人數準備每人 1 個安全軟式飛盤。 4. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 5. 教師準備不同大小的呼拉圈數個。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》學校運動場地大調查 (一)教師詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？			20'	發表：說出學校的運動場地，以及各運動場地適合進行的運動項目。

- (二)教師利用教學簡報介紹學校的運動場地，發給學生每人一張學習單，請學生寫上學校的運動場地種類、這些場地適合做的運動，以及勾選自己去過的運動場地和沒去過的運動場地。分組討論與分享，最後每組推派一人上臺報告。
- (三)教師統計全班最多人去過的運動場地與從事的活動，並請學生分享：學校還有哪些好玩的運動場地？在那裡可以做什麼運動呢？
- (四)重點歸納：認識學校的運動場地，以及各場地適合進行的運動項目。

《活動 2》運動場地賓果樂

- (一)教師在黑板上畫上 3x3 的方格，每一格標上數字，並寫上學校的運動場地名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。
- (二)教師將全班分為 4 組，各組輪流抽號碼，上臺寫上該號碼的運動場地適合進行的運動，先連成 3 條線的組別獲勝。
- (三)教師提醒學生選擇適合的場地做運動，才能玩得安全又開心，並鼓勵學生課後可多利用學校場地做運動。
- (四)重點歸納：認識運動場地適合進行的運動項目，並能多利用學校場地做運動。

《活動 3》飛盤飛高高

- (一)教師說明反手投擲飛盤的動作要領：
1. 持飛盤動作：飛盤凹面向下，以慣用手持飛盤，盤緣貼緊掌心，飛盤置於食指下緣至小拇指正下方掌根處，大拇指緊貼盤面，食指第一節放置盤緣下方。
 2. 準備動作（以右手持盤為例）：手持飛盤側身站立，重心落於兩腳，飛盤置於胸前高度，腰部向左後方擺動。
 3. 由後往前直線助擺，右手手臂往後擺時，右手腕輕輕的彎曲後拉，接著前臂往前揮，手腕順勢伸直回正，出手時食指指向目標，讓飛盤呈直線飛行。
- (二)教師利用口訣進行擲出飛盤的練習：1. 指向目標→2. 收→3. 射。
- (三)教師提醒：飛盤擲出要盡量保持平穩，才能飛得遠呵！
- (四)重點歸納：反手投擲飛盤動作要領。

評量原則

- (1)能說出學校的運動場地，至少三種。
- (2)能說出學校各運動場地適合進行的運動項目。

20'

10'

操作：反手投擲飛盤擊中目標。

評量原則：能反手投擲飛盤擊中目標，至少二次。

<p>《活動 4》飛盤進網</p> <p>(一)教師將全班分成 4 組，兩組共用一個足球門。各組排隊於足球門前約 3 公尺處，依序練習反手投擲飛盤進足球門。</p> <p>(二)使用足球門練習，不僅可減少學生撿飛盤的時間，也可減少飛盤誤擲的意外。學生練習時，教師適時修正學生動作，提醒投擲飛盤的動作要領。</p> <p>(三)重點歸納：練習反手投擲飛盤擲準。</p>	15'	
<p>《活動 5》飛盤保齡球</p> <p>(一)教師布置「飛盤保齡球」活動場地，4 個倒蓋的球籃上分別擺放 6 瓶寶特瓶，寶特瓶呈三角形排列。</p> <p>(二)教師說明「飛盤保齡球」活動規則：</p> <p>1. 活動方式一：</p> <p>(1)4 人一組，站在距離寶特瓶 3 公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。</p> <p>(2)每人有 2 次投擲機會，投擲 2 次後，將寶特瓶恢復原狀。4 人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲勝。</p> <p>2. 活動方式二：</p> <p>(1)7 人一組，每組 15 個飛盤。</p> <p>(2)各組組員依序投擲飛盤擊倒寶特瓶，先擊倒 6 個寶特瓶獲勝，或飛盤投擲完時，擊中最多寶特瓶的組別獲勝。</p> <p>(三)重點歸納：熟練反手投擲飛盤擲準。</p>	15'	
<p>《活動 6》認識溯溪</p> <p>(一)教師帶領學生觀賞影片《i 運動—新北市有木國小(溯溪)》，說明溯溪是沿著溪谷逆流而上，進行攀岩、渡溪的運動。溪流裡有大大小小的石頭，需要大家互助合作，才能平安過溪。</p> <p>(二)重點歸納：認識溯溪運動。</p>	10'	<p>1. 操作：團隊合作完成踩石過溪的活動。 評量原則：能與同伴合作完成「多人互助踩石過溪」的活動。</p> <p>2. 發表：分享踩石過溪活動心得。</p>
<p>《活動 7》互助踩石過溪</p> <p>(一)教師布置「互助踩石過溪」活動場地，各組地面擺放 4~6 個不同大小的呼拉圈，各呼拉圈間的距離約學生的一大步。</p> <p>(二)教師說明「互助踩石過溪」活動規則：</p> <p>1. 把呼拉圈想像成石頭，踩著呼拉圈前進，模擬踩石過溪的動作。過溪時雙腳都要踩在呼拉圈內，若沒有踩在呼拉圈內，則回出發處排隊重新挑戰。</p> <p>2. 首先進行單人踩石過溪，接著挑戰雙人互助踩石</p>	30'	<p>評量原則：能分享在踩石過溪活動中的收穫。</p> <p>3. 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>

<p>過溪、多人互助踩石過溪。</p> <p>3. 進行雙人互助踩石過溪時，須兩人都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個呼拉圈前進。</p> <p>4. 進行多人互助踩石過溪時，須全組都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個呼拉圈前進。</p> <p>(三)活動結束後，帶領學生分享遊戲中覺得有趣或困難的地方，以及活動過程中的收穫。</p> <p>(四)重點歸納：體驗溯溪時的團隊合作精神。</p>		
<p>教學提醒</p>	<p>1. 教師可事先在地面標示反手投擲飛盤時腳站的位置（側身站立）。</p> <p>2. 準備「飛盤保齡球」器材時，可將寶特瓶裝少量的水，增加寶特瓶放置時的穩定性。另外，可在球籃底部標記放置寶特瓶的位置，方便學生布置活動場地時擺放。</p> <p>3. 進行「互助踩石過溪」活動時，可能會發生先進入呼拉圈的學生不小心被擠出呼拉圈的情況，教師可請表現較佳的組示範，讓學生經由模仿觀察後，更了解如何合作完成。</p> <p>4. 如果學校沒有足量的呼拉圈，可以粉筆在地面畫圈標示。</p>	
<p>網站資源</p>	<p>1. 影片：教育部數位教學資源入口網——飛盤反手投擲法 https://www.youtube.com/watch?v=DcPnZDkS3-Q</p> <p>2. 影片：i 運動——新北市有木國小（溯溪） https://www.youtube.com/watch?v=d8wXd9cUB18</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>學校運動空間, 飛盤, 溯溪</p>	

單元名稱		第 2 課 歡樂跑跳碰	總節數	共 5 節，200 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識不同的跑步、跳躍方式。 2. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。 4. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5. 願意在課後持續練習跳躍遊戲。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元五		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備數個標誌圓盤。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備數個標誌圓盤、1 個大呼拉圈、2 個小呼拉圈、19 顆小皮球。 4. 教師依據學生人數準備每兩人一條童軍繩、粉筆，以及身體部位卡、教冊第 155 頁學習單。 5. 教師準備數條長繩布置河溝、5 個角錐、數個小呼拉圈、5 個過關印章和教冊第 156 頁學習單。 6. 教師準備 6 個大型三角錐、<u>臺灣地名字卡</u>（包含<u>臺北</u>、<u>龜山島</u>、<u>綠島</u>、<u>高雄</u>、<u>澎湖</u>、<u>金門</u>）、數個呼拉圈、數根紙棒、粉筆，以及過關字卡（包含<u>臺</u>、<u>灣</u>、<u>真</u>、<u>美</u>、<u>麗</u>）和第 157 頁學習單。 7. 教師參考課本第 98~99 頁的活動關卡內容，將五個關卡的任務各別寫在海報上。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》跑出救火線 (一)教師指導學生做暖身操及伸展活動，接著詢問學生：你知道哪些跑步的方式？例如：快速跑、抬腿跑、側併跑、前交叉跑，帶領學生以不同的跑步方			20'	1. 操作：以不同跑步方式繞物跑。 評量原則：能以不同跑步方式繞物跑。

式繞活動場地一圈暖身。

(二)教師說明活動情境：想像自己是水，通過彎彎曲曲的水管來救火。

(三)5人一組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。

(四)教師帶領學生思考：繞物跑步和平常的跑步方式有什麼不同呢？例如：繞物跑步時，需隨著繞行的方向轉動身體的方向。

(五)重點歸納：體驗以不同跑步方式繞物跑。

《活動2》緊急救援

(一)教師布置「緊急救援」活動場地，在場地上設置圓盤，一次設置2組。

(二)教師說明活動情境：在終點處有一場大火，請你們化身水精靈，通過彎彎曲曲的水管來救火，看看哪一組最快救援成功。

(三)教師說明「緊急救援」活動規則：

1. 5人一組，一次兩組同時在場上繞物向前跑，跑向終點的大火處即停止。

2. 一人跑完後，下一人再出發，先完成的組別獲勝。

(四)重點歸納：透過趣味活動練習繞物向前跑。

《活動3》取水大作戰

(一)教師布置「取水大作戰」活動場地，在場地的外圍設置圓盤，在終點處擺放2個小呼拉圈、1個大呼拉圈，大呼拉圈中放置19顆小皮球。

(二)教師說明活動情境：水快用完了！趕緊輪流到水庫（大呼拉圈）取水（小皮球），存進儲水桶（小呼拉圈）。

(三)教師說明「取水大作戰」活動規則：

1. 5人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物抬腿跑前進，到水庫（大呼拉圈）取水（小皮球）。

2. 取出水（小皮球）後再將水（小皮球）放至自己組的儲水桶（小呼拉圈），下一人即可出發。

3. 當水庫（大呼拉圈）裡的水（小皮球）全部被拿走後，可至對方的儲水桶（小呼拉圈）取水（小皮球）。

4. 時間結束後，儲水桶（小呼拉圈）中最多水（小皮球）的組別獲勝。

(四)教師可改變繞物跑步的方式，讓學生依相同規則再次進行。

(五)重點歸納：團隊合作完成繞物跑步取物活動。

2. 觀察：認真參與活動。

評量原則：能與同伴合作，認真、積極參與活動。

20'

40'

操作：完成「取水大作戰」活動。

評量原則：能遵守規則、認真參與，與同伴合作完成「取水大作戰」活動。

<p>《活動 4》跳越身體長</p> <p>(一)教師說明「跳越身體長」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。 2. 將量好的長度用粉筆標示在地上。 3. 試著用不同的跳躍方式跳過手臂長度。 <p>(二)熟悉規則後，可讓學生自行嘗試測量並跳越不同身體部位的長度。</p> <p>(三)重點歸納：嘗試用不同跳法跳越身體部位的長度，探索跳躍能力。</p>	20'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作：嘗試不同跳躍方式，挑戰不同距離。 評量原則：能嘗試不同跳躍方式，挑戰不同身體部位間的距離。 2. 發表：分享自己挑戰的情形。 評量原則：能分享自己挑戰的情形，說出自己拿手的跳躍方式。
<p>《活動 5》運氣大挑戰</p> <p>(一)教師布置「運氣大挑戰」活動場地，準備身體部位卡。</p> <p>(二)教師說明「運氣大挑戰」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 人一組，各自抽兩張身體部位卡，抽到的身體部位就是要挑戰跳越的距離，例如：抽到眼睛和肩膀，就要測量眼睛到肩膀間的距離，標示到地上並嘗試跳越。 2. 請同伴用繩子幫忙你測量兩個身體部位之間的距離，並用粉筆標示在地上。 3. 嘗試跳越地上標示的長度，成功即過關。 <p>(三)教師請學生將挑戰的情形記錄在第 155 頁學習單，並帶領學生討論以下問題：分享你的挑戰情形，你挑戰跳越哪些身體部位間的距離？你分別用什麼方式跳呢？</p> <p>(四)教師歸納說明：跳躍方式有很多種，例如：併腿跳、單腳跳、單腳跨跳、助跑再跳等，試試看不同跳躍方式，找到你最拿手的跳法。</p> <p>(五)教師請學生嘗試挑戰同學抽到的距離。</p> <p>(六)教師請學生課後用繩子量一位同學的身高，試著用不同跳法跳過這段距離，持續練習跳躍的技巧。</p> <p>(七)重點歸納：挑戰跳越各種長度。</p>	20'	
<p>《活動 6》跨越河溝</p> <p>(一)教師布置「跨越河溝」活動場地，擺放數條長繩設置河溝，河溝寬度有寬有窄，部分河溝擺放數個小呼拉圈。</p> <p>(二)教師提問：可以用哪些跳躍動作跳越河溝呢？讓學生探索各種跳越河溝的方式。</p> <p>(三)教師指導學生在河溝場地練習各式跳躍動作，例如：併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳等。</p> <p>(四)重點歸納：用不同的跳躍方式跳越河溝。</p>	20'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作：挑戰「越過河溝闖五關」活動。 評量原則：能完成「越過河溝闖五關」活動。 2. 發表：分享個人挑戰的情形。 評量原則：能分享個人挑戰的情形，認真聆聽其他人的分享。

<p>《活動 7》越過河溝闖五關</p> <p>(一)教師布置「越過河溝闖五關」活動場地，可以「跨越河溝」場地稍做變化，設定五個關卡，每個關卡旁擺放過關印章。</p> <p>(二)教師說明「越過河溝闖五關」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 人一組，依序完成各關卡，內容如下： <ol style="list-style-type: none"> (1)第一關：併腿跳。 (2)第二關：單腳跨跳。 (3)第三關：單腳連續跳。 (4)第四關：助跑再跳。 (5)第五關：自由跳（發明創意跳法跳越河溝）。 2. 學生帶著第 156 頁學習單闖關，完成後蓋章。教師提醒學生以組為單位至下一關進行闖關，闖關時不必快，但動作要確實。 <p>(三)教師帶領學生討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 哪一關最容易？哪一關最難？ 2. 你一共過了幾關？成功的心情如何？沒通過的關卡為什麼會失敗？ <p>(四)重點歸納：依規定跳法跳過河溝。</p>	20'	
<p>《活動 8》跳跳遊臺灣</p> <p>(一)教師布置「跳跳遊臺灣」活動場地：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擺放 6 個大型三角錐，三角錐上貼上臺灣地名字卡（包含<u>臺北</u>、<u>龜山島</u>、<u>綠島</u>、<u>高雄</u>、<u>澎湖</u>、<u>金門</u>），以及各關卡的闖關任務海報。 2. 每個關卡旁可設置一張桌子，擺放過關字卡，過關字卡（臺、灣、真、美、麗）可隨機擺放在各關卡。 3. 依據各關卡的內容擺放輔助道具，例如：呼拉圈、紙棒，或用粉筆畫線梯。 <p>(二)教師介紹活動場地的臺灣地名，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些地方的認識。</p> <p>(三)教師說明「跳跳遊臺灣」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 5 人一組，依序完成各關卡，內容如下： <ol style="list-style-type: none"> (1)第一關：金門—臺北，單腳跳接雙腳落地連續跳進呼拉圈。 (2)第二關：臺北—龜山島，併腿連續跳進呼拉圈。 (3)第三關：龜山島—綠島，單腳連續跳跨紙棒。 (4)第四關：綠島—高雄，向前跑兩步，第三步 	40'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作：挑戰「跳跳遊臺灣」活動。 評量原則：能成功挑戰「跳跳遊臺灣」活動，並能與同伴合作發明創意跳法，再次挑戰。 2. 發表：分享個人挑戰的情形。 評量原則：能分享個人挑戰的情形，認真聆聽其他人的分享。 3. 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。

	<p>向上跳高並在空中拍手。</p> <p>(5)第五關：高雄—澎湖，在線梯上側併跳。</p> <p>2. 學生帶著第 157 頁學習單闖關，完成後將得到的過關字卡寫在學習單上。教師提醒學生以組為單位至下一關進行闖關，闖關時不必快，要確實完成動作。</p> <p>(四)學生熟練後，教師提問在每一個關卡最後要加上一個創意跳法，請各組討論每一個關卡最後的創意跳法後，進行第二次挑戰。</p> <p>(五)活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你蒐集到哪些字？把這些字拼成一句話，這句話是什麼？ 2. 哪一個關卡最難？請成功的同學分享過關的方法。 3. 第二次挑戰時，你們這組每關的創意跳法是什麼？ 4. 你和同伴合作完成任務的感覺如何呢？ <p>(六)重點歸納：進行結合臺灣地名的跳躍闖關活動。</p>	
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 布置活動場地時，需安排適當跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，可達到運動效果又能避免運動傷害發生。 2. 教師提醒學生練習時注意與同學的距離，以避免衝撞受傷。 3. 本活動在大呼拉圈（水庫）中的小皮球建議放置奇數個，方便比較兩組的得分。 4. 教師觀察學生的活動情形，例如：多留意生的體能狀況，以便在日後課程給予更多訓練與幫助。另外，注意學生在活動中是否遵守遊戲規則，引導學生重視運動安全。 	
<p>網站資源</p>	<p>體育教材資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>繞物跑, 跑步取物, 跳, 河溝, 臺灣</p>	

單元名稱		第 3 課 快樂水世界	總節數	共 4 節，160 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識泳池設備及正確使用方式。 2. 了解泳池安全與衛生常識。 3. 知道游泳前需暖身。 4. 認識水中閉氣的動作要領。 5. 認真參與水中遊戲。 6. 表現水中閉氣的動作技巧。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元五		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備第 158 頁學習單，以及一套游泳裝備，包含泳衣、泳褲、泳帽、泳鏡等，置於泳池更衣室內。 2. 課前確認游泳池救生設備，包含救生浮具、救生繩、救生竿、浮水擔架等。 3. 請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 4. 課前確認教學活動空間：游泳池水深約至學生腰部。 5. 教師準備桌球 20 顆、保麗龍盒或水桶 4 個。 6. 教師準備臉盆 3~4 個、小水桶 3~4 個。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》泳池學問大 (一)教師將全班分成 3 組，每人一張學習單，隨機分配各組負責的泳池區域（例如：更衣室與淋浴間、泳池邊、泳池），各組找到負責的區域，討論學習單上的題目。 (二)「更衣室與淋浴間」討論問題如下：			40'	操作：完成「泳池學問大」活動。 評量原則：能找到負責的區域，並和同伴討論關於各區的提問並發表。

1. 游泳前應該換泳裝，還是直接穿運動服下水呢？
（一般的服裝材質容易吸水，會讓人在水中行動困難；穿泳裝、戴泳帽不僅可以在水中行動自如，也能減少對泳池的汙染；戴上泳鏡可以在水中看清楚，也能避免眼睛直接接觸泳池的水，降低眼睛感染的機會。）
2. 更換服裝後，換下的個人物品可以放在哪裡？
（可以放在更衣室的置物櫃裡。）
3. 進入泳池前要先淋浴嗎？怎麼做可以保持泳池清潔？（利用淋浴把身體沖乾淨，可以減少進入泳池的汙染。）

（三）「泳池邊」討論問題如下：

1. 為什麼泳池邊不能奔跑嬉戲呢？（泳池邊地面溼滑，奔跑嬉戲容易滑倒受傷。）
2. 游泳池邊有哪些救生設備呢？（救生圈、救生繩、救生竿、浮水擔架等。）

（四）「泳池」討論問題如下：

1. 進入泳池時，應該從扶手梯下水，還是直接跳入水中呢？（應從扶手梯下水，直接跳入水中容易發生意外。）
2. 泳池「水深110公分」，對你來說，水的深度安全嗎？（水深標示可以讓人在下水前了解泳池的深度，與個人身高相比較，考慮是否能踩到池底，保障入水活動的安全。）

（五）教師集合學生，帶領學生逐項認識泳池設備。到各組所負責的區域時，請負責的組別發表問題的答案，全班一同討論。

（六）教師提醒學生其他泳池使用的注意事項：

1. 游泳時，若想上廁所，要到「廁所」上，不能在泳池裡或淋浴間上。
2. 游泳池內不能飲食。
3. 入水後不壓水道繩和浮板嬉鬧。

（七）重點歸納：認識泳池設備及使用方式，了解游泳池安全與衛生常識。

《活動2》暖身活動

- （一）教師帶領學生做暖身活動，包含：頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、大腿、小腿等部位的伸展。
- （二）教師提問：為什麼下水前要做暖身活動呢？
- （三）教師整理學生的答案並歸納：入池前做暖身活動可以讓身體暖和，下水後也不容易抽筋。除了游泳，在進行其他運動之前，也要記得暖身。
- （四）重點歸納：游泳前暖身很重要，應在下水前確實暖

10'

1. 問答：知道游泳前暖身的重要性。
評量原則：能說出游泳前暖身可以讓身體暖和，下水後不容易抽筋。
2. 操作：完成「水中漫步」、「球來運轉」、「潑水樂」、「同心協

<p>身。</p> <p>《活動 3》水中漫步</p> <p>(一)全班分成 4 組，一次一組進入水池，在水中跨步向前走、向後走、學螃蟹橫著走。</p> <p>(二)教師提醒學生，水中漫步時要踩穩步伐，一步走完再踏出下一步，亦須注意不與他人碰撞。</p> <p>(三)重點歸納：體驗水中行走的感覺。</p>	10'	<p>力」等遊戲。</p> <p>評量原則：能完成「水中漫步」、「球來運轉」、「潑水樂」、「同心協力」等遊戲，並注意安全。</p>
<p>《活動 4》球來運轉</p> <p>(一)活動方式有二種：</p> <p>1. 4 人一組，2 人於對岸預備，各組第一人前方放一顆桌球，教師哨音響後，各組第一人潑水讓球前進，到達對岸。第二人接著出發，以此類推。最快完成的組別獲勝。</p> <p>2. 2 人一組，面對面站立，距離約 3 公尺，中間放一顆桌球，利用潑水讓球前進接近對方。教師哨音響後，離球較遠者獲勝。</p> <p>(二)重點歸納：透過趣味水中遊戲熟悉水性。</p>	20'	
<p>《活動 5》潑水樂</p> <p>(一)學生坐在泳池邊，雙腳放在水中，用雙手把水潑到肚子上、肩膀上、頭上。</p> <p>(二)學生進入泳池內，用雙手把水潑到肩膀上、頭上、臉上。</p> <p>(三)2 人一組前後站立，距離約 2 公尺。教師哨音響後，同時往泳池中央前進，後者向前者的背部潑水，到對岸後兩人向後轉，前後位置互換，再進行一次遊戲。</p> <p>(四)重點歸納：透過潑水遊戲熟悉水性。</p>	20'	
<p>《活動 6》同心協力</p> <p>(一)5 人一組圍成圈，中間放置一個保麗龍盒，教師哨音響後，全組一同往保麗龍盒中潑水，保麗龍盒先沉到水裡的組別獲勝。</p> <p>(二)重點歸納：合作完成趣味水中遊戲。</p>	20'	
<p>《活動 7》水下開花</p> <p>(一)下水前，教師帶領學生做暖身活動，並提醒學生遵守泳池安全規則。</p> <p>(二)全班分成 3~4 組，用臉盆舀泳池水後放在岸上，輪流自臉盆潑水，口鼻閉氣數秒後再張嘴呼吸。</p> <p>(三)2 人一組，一人雙手扶在臉頰旁，扮演含苞待放的</p>	20'	<p>1. 問答：說出水中閉氣要領。</p> <p>評量原則：能說出水中閉氣的三個要領。</p> <p>2. 操作：完成「炸彈開花」遊戲。</p>

<p>花朵，另一人用小水桶從扮花朵的同伴頭頂澆水，扮花朵的同伴被澆水後，雙手高舉呈花開的樣子。</p> <p>(四)教師提醒學生：澆花時應慢慢、緩緩將水流下，避免練習閉氣的學生因水流過大或過急而嗆到。</p> <p>(五)重點歸納：嘗試練習閉氣。</p> <p>《活動 8》閉氣小勇士</p> <p>(一)教師說明並示範水中閉氣要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 吸氣後閉氣入水。 2. 在水裡用鼻子吐氣。 3. 抬頭出水喊出「啲」，張嘴吸氣。 <p>(二)2 人一組，兩人雙手互牽圍成圓，兩人輪流嘗試於圓內將口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭出水，喊出「啲」，張嘴吸氣。</p> <p>(三)在閉氣練習的過程中，觀察對方閉氣的情形，互相提醒水中閉氣要領。</p> <p>(四)重點歸納：演練水中閉氣要領。</p> <p>《活動 9》炸彈開花</p> <p>(一)活動方式有二種，規則如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭出水，喊出「啲」，張嘴吸氣。 2. 站在泳池內，吸氣後，雙腳微蹲，口鼻浸入水中，聽教師哨音響起，揮動雙手奮力向上躍起出水，喊出「啲」，張嘴吸氣。 <p>(二)重點歸納：透過趣味遊戲演練水中閉氣要領。</p>	<p>10'</p> <p>10'</p>	<p>評量原則：能流暢的完成「炸彈開花」遊戲，並注意安全。</p> <p>3. 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學前，教師應先向學生強調泳池的安全守則，教學時亦須隨時留意學生的活動情形。 2. 若學生不敢閉氣入水，可嘗試先以一手捏住鼻子閉氣再入水，待適應後再放開手不捏鼻。 	
<p>網站資源</p>	<p>體育教材資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>游泳, 暖身, 閉氣, 水中遊戲</p>	