

游泳-打水動作教案設計

單元名稱	游泳打水動作	設計者	施瑞傑
班級	二年十八班	人數	28
設計理念	游泳是一種協調性、平衡感的運動，也是講求動作最要的技巧。本課程會透過樂趣化方式來進行教學，並從中學到游泳動作技巧，以達到教學目標。		
教學目標	1. 能了解游泳的打水動作要領。 2. 能確實做出打水的動作。 3. 從活動中觀察同學的優缺點。 4. 培養挑戰自我的精神。		
教學方式	講解教學、示範教學、實作教學	教學時間	45 分鐘
教學器材	哨子		
相對應能力指標	1-1-1 了解動作技巧要領的重要性，並充分發展。 2-2-1 能確實做出打水動作要領。 3-3-1 評估自己及他人的動作技巧，以改善本身動作技巧。 4-4-1 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-5-1 培養欣賞運動美感的能力及團隊合作。		
教學目標	教學活動	時間	備註

1	一、準備活動 (一) 集合點名。 (二) 活動前詢問同學，是否有身體不適者，予以安排其他活動。 (三) 暖身活動 1. 開合跳。 2. 關節活動：頸部、肩關節、腰部、膝蓋、手腕及腳踝。 3. 伸展運動：向上伸展、向下伸展、手臂伸展、壓膝、下壓、弓箭步。	1	
1、2	二、發展活動 (一) 主題講解與示範：打水動作通常用在捷泳。 1. 雙腳交併攏，，腳尖向前並下壓以確保雙腳伸直。 2. 以大腿帶動小腿，兩腳上下打水。 3. 雙手臂向前伸直放鬆。 (二) 岸上打水：坐在岸上，雙腳伸直，腳尖向下壓，以大腿發力，上下打水。	15	哨子
1	三、綜合活動 (一) 優秀同學示範，並討論其優缺點。 (二) 教師講評。 (三) 點名並請同學清點器材、整理場地。	25	
		5	回饋 欣賞、討論