

國小健體領域（三上）跑接樂悠遊

單元名稱		第 1 課 飛盤擲接樂	總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	領域核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。		
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		1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2. 熟練飛盤傳接。 3. 樂於參與團體飛盤傳接活動。		
教材來源		康軒健康與體育領域第五冊(3 上)單元五		
教學設備/資源		1. 教師準備每人一個飛盤。 2. 教師準備足夠數量的飛盤、粉筆和呼拉圈。 3. 教師確認教學活動空間，例如：室外草地或平坦的地面。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動1》上中下接飛盤 (一)教師請學生上前擲飛盤，師生傳接盤5回，全班仔細觀察接盤動作。 (二)教師提問：你剛剛觀察到哪些接飛盤的方式呢？ (三)教師說明與示範：依據飛盤的不同飛行高度，可採取不同的接盤動作，例如： 1. 接「胸部高度」的飛盤：手舉起朝飛盤來向張開，接住飛盤。 2. 接「膝蓋以上、胸部以下高度」的飛盤：一手上、一手下，掌心相對，夾接飛盤。 3. 接「膝蓋以下高度」的飛盤：手自然下伸朝飛盤來向張開，接住飛盤。 (四)2人一組，練習飛盤傳接。			15'	操作：做出飛盤擲接的正確動作技巧。 評量原則 (1)能因應飛盤來時的高度不同，以不同的的方式接盤。 (2)能控制力道與方向，與同伴合作完成擲接飛盤活動。

(五)重點歸納：因應飛盤來時的高度不同，以不同方式接盤。 《活動2》三人擲接飛盤 (一)3人一組，呈邊長5公尺的正三角形站立，進行飛盤擲接練習。教師巡視，適時給予協助並指導學生動作要領。 (二)由短距離開始，教師可依學生能力加長傳接距離，亦可嘗試指定學生擲盤的高度。 (三)重點歸納：練習三人擲接飛盤。 《活動3》多人擲接飛盤 (一)6人一組，同時多組進行多人擲接飛盤。 (二)教師說明「多人擲接飛盤」活動規則： 1.學生依分為兩排面對面站立，兩排間距離約5公尺，教師在第一人和最後一人旁邊各畫一個圓圈，並於第一人旁的圓圈中放置10個飛盤。 2.教師吹哨聲開始活動，由第一人拿起飛盤開始依序傳接，直到飛盤傳給最後一人。 3.最後一人接到第10個飛盤後全組蹲下，最快完成的組別獲勝。 (三)重點歸納：依距離控制力量擲盤，並安全接盤。 《活動4》攻占九宮格 (一)教師布置兩組「攻占九宮格」場地：在地面畫兩個九宮格場地，並於格內標示數字1~9，距離每個九宮格約7公尺處畫線設置投擲區，投擲區旁放置一個呼拉圈，圈內放入10個飛盤。 (二)教師將全班分為10人一組，說明「攻占九宮格」活動規則： 1.各組選定一名擲盤手，負責於投擲區投擲飛盤，其他人則每人負責九宮格的其中一格，作為活動時的接盤位置。 2.擲盤手在投擲區內擲飛盤，其他人輪流站到負責的格子中接盤。 3.擲盤者擲出飛盤，接盤者在格內順利接盤才算成功，可以放下飛盤占領格子，若接盤成功但身體移動到其他格子或未接到盤，則失敗。 4.一次兩組進行活動，占領的格子先連成2條線的組別獲勝。 (三)說明規則後，教師引導各組進行討論，決定各組的擲盤手與每個人分配的格子及先後順序，各組討論完後進行活動。	10' 15' 40'	1.觀察：依照能力分配擲接飛盤任務，團隊合作完成九宮格連線。 評量原則 (1)能積極參與討論，發表自己的意見。 (2)能在活動中盡力完成分配的任務。 2.問答：分享活動策略。 評量原則：能分享團隊的策略與成功經驗，並專注聆聽他人分享。 3.運動撲滿：課後練習飛盤擲接，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能於課後練習飛盤擲接，完成指定的運動實踐事宜。
--	----------------------------------	--

(四)活動結束後，教師帶領學生思考：你們這組的策略是什麼？策略執行狀況如何？這個策略讓你們贏了嗎？活動中，有什麼可以改進的地方？ (五)重點歸納：透過團隊合作與討論，完成擲接飛盤活動。		
教學提醒	1. 教師提醒學生飛盤傳接時應注意周圍同學，避免因接盤時跑動而發生衝撞。 2. 教師提醒學生飛盤傳接時應注意周圍同學，避免接盤時跑動而衝撞發生危險。 3. 活動進行前可先將學生分為2人一組，進行擲接飛盤暖身。	
網站資源	無	
關鍵字	飛盤, 高度, 擲接	

單元名稱		第 2 課 伸展跑步趣		總節數	共 5 節，200 分鐘
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		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	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。			
核心素養呼應說明					
議題融入	實質內涵	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。			
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
摘要					
學習目標		1. 了解運動前暖身的方式與好處。 2. 學會進行身體各部位的暖身活動。 3. 認識正確的擺臂動作要領。 4. 體驗不同的跑步姿勢。 5. 體驗以不同速度跑步。 6. 認識站立式起跑的動作要領。 7. 認真參與學習活動並樂於分享。 8. 學會進行身體各部位的伸展活動。			
教材來源		康軒健康與體育領域第五冊(3上)單元五			
教學設備/資源		1. 教師準備哨子。 2. 學生每人準備2個寶特瓶。 3. 教師準備粉筆或畫線筒。 4. 教師準備角錐數個。 5. 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。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量/備註
《活動1》原地伸展暖身 (一)教師提問：運動前，你會先暖身嗎？暖身對身體有什麼好處呢？請學生自由分享。 (二)教師說明：運動前暖身可以預防運動時受傷，還能增進運動表現。				25'	操作：完成運動前暖身。 評量原則：能做出運動前的原地與前進伸展暖身動作。

(三)教師說明並示範暖身動作： 1.預備動作：雙腳打開與肩同寬，腳尖向前。 2.放鬆腿部：右腳站直，左腳抬起，雙手抱住左膝關節下方，維持10秒；左腳站直，右腳抬起，雙手抱住右膝關節下方，維持10秒。 3.放鬆手臂（向前畫圓）：手臂平舉向兩側伸直，和地面平行，手臂向前先畫小圓，圓慢慢越畫越大，直到轉10圈。 4.放鬆手臂（向後畫圓）：手臂平舉向兩側伸直，和地面平行，手臂向後先畫小圓，圓慢慢越畫越大，直到轉10圈。 5.放鬆身體側肌肉：左手插腰，右手向左上方伸展，維持10秒；右手插腰，左手向右上方伸展，維持10秒。 6.放鬆膝蓋：站立，一腳彎曲90度離地，提高至約腰部高度，接著慢慢踢動小腿，前後踢10下後換腳。 7.放鬆腳踝：雙腳開站，右腳抬起懸空，輕輕轉動腳踝關節10圈後放下，換抬左腳轉動腳踝關節10圈。 (四)請學生分散站立，教師示範，學生跟著做。 (五)重點歸納：了解運動前暖身的好處，學會運動前的暖身動作。		
《活動2》前進伸展 (一)教師說明：除了原地伸展之外，還可以一邊伸展一邊前進呵！ (二)教師說明並示範前進伸展動作： 1.抱膝抬腿前進：一腳向前抬起，雙手抱住膝蓋下方，維持10秒後放下同時前進一步，接著換另一腳抬起，以此方式前進。 2.後拉腿伸展前進：一腳向後抬起，同側手握住腳背，使腳跟朝大腿靠近，另一手向上伸直，維持10秒後手腳放下同時前進一步，接著換另一腳抬起，以此方式前進。 (三)請學生面朝同一方向，彼此間拉開距離排成多列，教師於學生前方示範並前進，學生跟著做，全體朝同一方向前進。 (四)重點歸納：學會前進伸展的暖身動作。	15'	
《活動3》擺臂體驗 (一)教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，可以讓你跑得更順暢呢？請學生自由分享。	10'	操作：做出正確擺臂姿勢。 評量原則：能以正確擺臂姿勢跑步。

(二)請用以下五種不同的手臂擺動方式，配合跑步動作試一試： 1. 雙手胸前交叉擺動跑。 2. 雙手平舉上下擺動跑。 3. 雙手左右擺動跑。 4. 雙手直臂前後擺動跑。 5. 雙手屈臂前後擺動跑。 (三)學生於場地內自由跑動，體驗以不同的擺臂方式跑動，教師適時提醒學生變換各種擺臂動作，五種擺臂方式都要體驗。 (四)體驗結束後，教師提問：你覺得以哪一種手臂擺動的方式，跑步時最順暢呢？ (五)重點歸納：體驗以不同的擺臂方式跑步的感覺。		
《活動4》正確擺臂姿勢 (一)教師說明並示範正確擺臂動作。 1. 雙手自然握拳，雙臂彎曲約90度。 2. 雙臂自然前後交替擺動，手臂前擺的拳頭約與鼻子同高，後擺時拳頭約與腰部同高。 (二)教師請學生原地練習擺臂動作，動作熟悉後再加上跑步，體驗正確擺臂對跑步的幫助。 (三)重點歸納：做出正確擺臂動作。	10'	
《活動5》寶特瓶練擺臂 (一)教師說明：學會正確擺臂動作後，我們可以利用寶特瓶來練習。 (二)教師引導學生將寶特瓶裝水，扭緊瓶蓋防止練習時水灑出。 (三)教師說明並示範寶特瓶練擺臂的動作：雙腿伸直坐在地上，左右手各持一個寶特瓶，練習擺臂動作。教師示範完畢後，請學生開始練習。教師行間巡視，適時指導學生動作正確性。 (四)待學生熟練後，可改為雙腿併攏站立練習，以及前後腳站立練習。 (五)重點歸納：熟練正確擺臂動作。	10'	
《活動6》擺臂對對碰 (一)教師將學生分為2人一組，同組學生前後站立。 (二)教師說明並請學生一同示範「擺臂對對碰」活動方式： 1. 2人一組，一前一後同向站立，站在前面的學生為練習者，站在後方的學生為協助者。 2. 協助者雙手前伸，舉至約胸口高度。	10'	

3. 練習者練習擺臂，手臂後擺時，手肘要碰到協助者的手掌。 4. 練習者擺臂20次後，兩人同時向後轉，換人練習擺臂。 (三)教師示範完畢後，請學生開始練習。教師行間巡視，適時指導學生動作正確性。 (四)重點歸納：雙人練習正確擺臂動作。 《活動7》改變步伐跑線梯 (一)教師預備活動場地：在地上畫線梯，每組線梯約20格，每格邊長約30公分。 (二)教師說明跑步姿勢可以有各種變化，示範各種跑步姿勢： 1. 抬腿跑：腿抬高向前跑。 2. 踢臀跑：小腿後勾，邊跑邊踢臀。 3. 直膝跑：腿伸直向前跑。 (三)教師每示範一種跑步姿勢後，就先請學生模仿動作原地練習，接著請學生進入線梯，配合正確擺臂動作、一步踩一格練習。 (四)重點歸納：在線梯上練習各種跑步姿勢。 《活動8》線梯變換跑 (一)教師預備活動場地：在地上畫線梯，依照動作不同，線梯的格子大小亦不同：抬腿跑的格子最小（約20×20cm），直膝跑的格子最大（約40×40cm），踢臀跑和自然向前跑的格子適中（約30×30cm），四條線梯圍成活動場地。 (二)教師說明「線梯變換跑」活動進行方式： 1. 4人一組，每個場地每次一組進行。 2. 一次一人由起點起跑，依照規定的跑步姿勢配合正確擺臂，一步踩一格線梯跑步，第一個人跑過第一段線梯後，第二人再出發。 3. 每到轉角要變換跑步姿勢，每人跑一圈。 (三)活動結束後，教師請學生分組分享活動時身體的感覺。 (四)重點歸納：配合正確擺臂練習各種跑步姿勢。 《活動9》忽快忽慢 (一)教師布置「忽快忽慢」活動場地：使用三條直跑道，左跑道起點處放置一個角錐，左跑道在距離起點25公尺處放置一個角錐，中間跑道放置一個角錐，和起點平行。 (二)教師說明：除了擺臂與跑步姿勢外，跑步速度也可	15' 25' 40'	操作：配合正確擺臂動作，進行抬腿跑、踢臀跑與直膝跑。 評量原則：能配合正確擺臂動作，進行抬腿跑、踢臀跑與直膝跑。 發表：分享學習跑步活動的心得。 評量原則：能認真參與並表達想法。 1. 操作：練習以不同速度跑走前進。 評量原則：能控制速度，以不同的速度跑走前進。 2. 發表：分享以不同速度跑走時身體動作和感覺的變
--	----------------------------------	--

以有很多變化，讓我們來體驗不同速度的跑步，身體的感受有什麼不同。 (三)教師說明「忽快忽慢」活動進行方式： 1. 學生3人一組，每次一組進行活動。 2. 由起點出發，左跑道快步走，中間跑道慢跑，右跑道快速跑，碰到角錐就變換跑步速度和方向。 3. 前一組過第一個角錐後，下一組才能出發。 4. 活動進行時，要和前方的人保持2~3步的距離，以策安全。 (四)活動結束後教師提問：用不同速度前進時，你發現了什麼？ (五)重點歸納：體驗以不同速度跑走前進。		化。 評量原則：能具體說出以不同速度跑走時身體動作和感覺的變化。
《活動10》站立式起跑 (一)教師提問：你看過有人用站立的姿勢起跑嗎？那個姿勢是什麼樣子呢？請看過的學生模仿發表。 (二)教師說明：比賽時，正確的起跑姿勢，能讓你贏在起跑時呵！接著示範站立式起跑動作： 1. 起跑線前站立預備。 2. 膝微彎，呈起跑姿勢。 3. 聽令起跑。 (三)教師請學生嘗試以站立式起跑姿勢練習起跑，教師適時指導學生動作。 (四)重點歸納：練習站立式起跑。	20'	操作：練習站立式起跑姿勢。 評量原則：能以站立式起跑姿勢起跑。
《活動11》運動後伸展 (一)教師提問：你知道運動後伸展對身體有什麼好處嗎？ (二)教師歸納：運動後伸展可以減輕肌肉痠痛，還能幫助身體放鬆。 (三)教師說明並示範伸展動作： 1. 大腿外側伸展：坐姿，左腿向前伸直，右腿越過左腿踩在左側地上，雙手按住右膝，向身體方向輕推，維持10秒後換腿。 2. 腿後肌肉伸展：坐姿，雙腿張開右腿向前伸直、腳板立起，左腿向身體方向彎，雙手撐在右腿兩側地面，身體向右腿方向前彎，右腳板用力，使腳板向身體方向彎，維持10秒後換腿。 3. 腳踝伸展：坐姿，左腿向左前方伸直，右手將彎曲的右腳輕輕拉向身體並環住腳踝上方，左手握著腳背轉動腳踝，先順時針轉，再逆時針轉，各轉10圈後換腳。 4. 大腿內側伸展：坐姿，雙腿向身體彎，兩腳腳底	20'	1. 操作：練習運動後伸展動作。 評量原則能做出運動後伸展動作。 2. 運動撲滿：課後找同學一起用站立式起跑姿勢練習跑步，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能於課後找同學一起用站立式起跑姿勢練習跑步，完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。

相對，雙手握住足部，身體向前彎。如果可以，可將雙手手肘放在小腿前方，維持10秒後放鬆。 (四)教師請學生散開，保持安全距離，教師示範伸展動作，學生跟著做。 (五)重點歸納：了解運動後伸展的好處，學會運動後伸展身體。		
教學提醒	1. 教師提醒學生練習時應與其他人保持距離，避免活動時碰撞。 2. 做動作時不閉氣，維持正常呼吸；每個動作應和緩而確實的伸展，維持至少10秒。 3. 教學活動在跑道上進行較佳。	
網站資源		
關鍵字	擺臂姿勢, 起跑姿勢, 步伐, 伸展	

單元名稱		第 3 課 跑步接力傳寶		總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據					
學習重點	學習表現	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		領域核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。			
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		1. 認識接力跑的概念。 2. 團隊合作完成活動，並與同伴友善互動。 3. 運用合作策略完成接力活動。			
教材來源		康軒健康與體育領域第五冊(3 上)單元五			
教學設備/資源		1. 教師準備紅色小球20顆、藍色小球20顆、呼拉圈8個。 2. 教師確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備兩種顏色的標誌圓盤各10個、粉筆、不同顏色的背心數件。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量/備註
《活動1》紅球接力跑 (一)教師布置「紅球接力跑」活動場地：安排4組活動空間，每組地上擺放2個呼拉圈，呼拉圈相距20公尺，一端的呼拉圈當作起點，放置5顆紅球，呼拉圈之間放3個角錐，各角錐間約相距5公尺。 (二)教師說明「紅球接力跑」活動規則： 1. 3人一組，分別站在角錐前準備。 2. 第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。 3. 第二人拿到球後接著向前跑，傳球給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 4. 接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 5. 傳完5顆球即完成活動。 (三)重點歸納：利用跑步傳球遊戲，建立接力跑傳接概念。				10'	操作：團結合作完成取球接力跑活動。 評量原則：能與同伴合作，熟悉紅、藍球不同路線的接力跑規則。

《活動2》藍球接力跑 (一)教師布置「藍球接力跑」活動場地同《活動1》，起點呼拉圈中的球改為藍球。 (二)教師說明「藍球接力跑」活動規則： 1. 3人一組，分別站在角錐前準備。 2. 第一人取出呼拉圈中的藍球後，繞角錐跑再向前跑，將球傳給第二人。 3. 第二人拿到球後接著繞角錐跑再向前跑，將球傳給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 4. 接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 5. 傳完5顆球即完成活動。 (三)重點歸納：變化跑步路線練習接力跑。	10'	
《活動3》紅藍球接力賽 (一)教師布置「紅藍球接力賽」活動場地同《活動1》，起點呼拉圈中放置紅球5顆、藍球5顆。 (二)教師說明「紅藍球接力賽」活動規則： 1. 3人一組，分別站在角錐前準備。 2. 紅球代表1分，藍球代表2分。 3. 第一人從呼拉圈中取出一顆球（紅球或藍球皆可）向前跑，將球傳給第二人。若拿到紅球，直接向前跑；若拿到藍球，繞角錐再向前跑。每人傳完球後，必須回原位等待。第三人將球放入終點的呼拉圈中。接著第一人再取一顆球，繼續接力傳球。 4. 計時3分鐘，計算終點呼拉圈中的球，依顏色計分，得分較多的組別獲勝。 (三)活動進行前，教師請學生討論各組的得分策略，例如：因藍球分數高，先傳完藍球再傳紅球；或是因紅球傳接路線短速度快，可以短時間累積得分，所以先傳完紅球再傳藍球。 (四)活動結束後，教師帶領學生分享在活動中的觀察，再分組討論，並應用討論的結果擬定策略，再次進行活動。 (五)重點歸納：思考策略並實際運用，完成接力活動。	20'	發表：與同伴溝通合作，決定適當的接力跑策略。 評量原則：能積極與同伴討論，共同決定接力跑策略完成活動。
《活動4》九宮格連線 (一)教師布置「九宮格連線」活動場地：用粉筆在地上畫出九宮格，在距離九宮格5公尺處畫一條線為接力線，距離10公尺處畫一條線為準備線。各組出發位置旁擺放標誌圓盤10個作為寶物，圓盤一組一種顏色，每次兩組進行活動。 (二)教師說明「九宮格連線」活動規則：	40'	1. 操作：合作完成九宮格連線。 - 評量原則：能運用接力的技巧，與同伴合作完成九宮格連線。 2. 發表：分享活動的合作策略。

1. 4人一組，各組第一人在接力線後預備，其他人於準備線後預備，第二人從呼拉圈中拿寶物（圓盤）。 2. 第二人向前跑，把寶物傳給第一人，第二人留在接力線等待接下一個寶物。 3. 第一人到九宮格放寶物後，到隊伍後方排隊。 4. 以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。 (三)活動結束後，教師帶領學生分享各組九宮格連線的策略，例如：占領中心位置比較容易連線，第一、二人要派跑最快的，先搶到中心位置；接力時要小心，避免寶物掉落，撿起寶物會浪費時間。 (四)分組討論，並應用討論的結果擬定策略，再次進行活動。 (五)重點歸納：練習接力跑，完成九宮格連線活動。		評量原則：能完整表達「九宮格連線」的合作策略，並嘗試應用。 3. 運動撲滿：課後找同學一起練習「紅藍球接力賽」，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能於課後找同學一起練習「紅藍球接力賽」，完成指定的運動實踐事宜。
教學提醒	教師布置活動場地時，應規畫適當的跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，既可達到運動效果，又能避免運動傷害。	
網站資源		
關鍵字	接力跑, 團結合作, 溝通	

單元名稱		第 4 課 安全漂浮游		總節數	共 5 節，215 分鐘
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。		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	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。			
核心素養呼應說明					
議題融入	實質內涵	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。			
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
摘要					
學習目標		1. 認識戶外戲水安全守則。 2. 認識水上救生祕訣。 3. 練習扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。 4. 練習漂浮後站立動作要領。 5. 練習俯伸漂動作要領。 6. 練習水母漂後放鬆漂浮動作要領。 7. 練習蹬地漂浮與蹬牆漂浮動作要領。			
教材來源		康軒健康與體育領域第五冊(3上)單元五			
教學設備/資源		1. 教師課前準備戶外戲水守則、水上救生祕訣圖片。 1. 教師確認教學活動空間：淺水游泳池（水深低於學生胸部）。 2. 學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量/備註
《活動1》戶外戲水安全守則 (一)教師提問：你有沒有到戶外戲水的經驗？你曾經聽過或看過哪些危險的戶外戲水事件？ (二)教師配合「戶外戲水安全守則」圖片說明：戶外戲水潛藏的危險多，因此當我們到戶外戲水時，要謹記以下的安全守則： 1. 下水前先暖身，不穿厚重衣褲下水。 2. 注意湖泊溪流落差。 3. 戲水地點要有救生人員和設備。				20'	問答：認識戶外戲水安全守則。 評量原則：能說出戶外戲水安全守則。

4. 不落單，並隨時注意同伴狀況。 5. 不進入有禁止戲水公告的地點。 6. 不跳水，不在水中嬉鬧。 7. 不長時間浸泡水中，避免失溫。 8. 其他：身體疲累不下水、天候不佳不下水、加強練習漂浮技巧可用來自救等。 (三)教師強調：戶外戲水時，危險往往是在一瞬間發生，熟記並確實遵守安全守則，才能玩得安全。 (四)重點歸納：牢記並遵守戶外戲水安全守則。 《活動2》水上救生祕訣 (一)教師提問：戲水時如果遇到有人發生意外，你會怎麼做呢？ (二)教師說明：如果在戶外遇到有人溺水，可以透過以下原則處理： 1. 叫：大聲呼救。 2. 叫：打電話向119、110求救。 3. 伸：利用延伸物讓溺水者抓住，例如：樹枝、長竿。 4. 拋：向溺水者拋出漂浮物，例如：球、繩子。 5. 划：利用大型浮具划到溺水者身邊。 (三)教師強調：救人時要量力而為，如果發現自己無法安全的救人，一定要向大人請求協助，不可逞強，以免自己也成為溺水者。 (四)重點歸納：熟記水上救生祕訣，救人時量力而為。 《活動3》扶牆屈膝漂浮 (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、小腿等部位的暖身。 (二)教師請學生入水，平均分散在泳池中。教師說明扶牆屈膝漂浮動作要領，以及漂浮後站立要領： 1. 雙手扶牆於池邊站立。 2. 低頭閉氣入水，屈起一腳。 3. 另一腳也屈起，扶牆屈膝漂浮。 4. 準備起身時，雙腳向下伸直踩地站立，頭露出水面。 (三)教師說明完畢，接著示範多次，讓學生從水面上和水面下觀察。示範完畢請學生演練，教師於泳池內巡視，適時指導並注意學生狀況，避免發生危險。 (四)重點歸納：練習扶牆屈膝漂浮後站立。 《活動4》抱膝式水母漂 (一)教師請學生平均分散在泳池中並說明抱膝式水母漂動	20' 20' 20'	問答：認識水上救生祕訣。 評量原則：能說出水上救生祕訣。 操作：學會扶牆屈膝漂浮後站立。 評量原則：能做出扶牆屈膝漂浮後站立動作。 操作：學會抱膝式水母漂後站立。
--	----------------------------------	--

作要領，以及漂浮後站立要領： 1. 站立水中，接著低頭閉氣入水。 2. 入水後，下巴向身體縮，屈膝靠向胸部，雙手抱膝，完成抱膝式水母漂。 3. 準備起身時，先鬆開雙手，四肢自然放鬆下垂。 4. 雙手向下划水，同時雙腳向下伸直踩地站立，頭露出水面。 (二)教師說明完畢，接著示範多次，讓學生從水面上和水面下觀察。示範完畢請學生演練，教師於泳池內巡視，適時指導並注意學生狀況，避免發生危險。 (三)重點歸納：練習抱膝式水母漂後站立。 《活動5》扶牆漂浮後俯伸漂 (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、小腿等部位的暖身。 (二)教師請學生沿著泳池邊站成一排，教師在泳池中一邊說明一邊示範「扶牆漂浮後俯伸漂」動作要領： 1. 手臂伸直手握池邊，低頭閉氣入水。 2. 身體放鬆浮起。 3. 慢慢鬆開手，離開池邊漂浮，雙掌交疊。 (三)教師再示範多次，讓學生在岸邊、水面上和水面下觀察。示範完畢請學生演練，教師於泳池內巡視，適時指導並注意學生演練狀況。 (四)重點歸納：練習扶牆漂浮後俯伸漂。 《活動6》水母漂後俯伸漂 (一)教師說明「水母漂後俯身漂」動作要領： 1. 做抱膝式水母漂。 2. 雙手鬆開，雙腿放鬆。 3. 手腳慢慢前後伸平漂浮，雙掌交疊。 (二)教師說明完畢，再示範多次讓學生在岸邊、水面上和水面下觀察。示範完畢請學生演練，教師於泳池間巡視，適時指導並注意學生演練狀況。 (三)重點歸納：練習水母漂後俯伸漂。 《活動7》水母也瘋狂 (一)學生入水，平均分散在泳池中。教師說明「水母也瘋狂」活動進行方式：先做抱膝式水母漂，接著讓身體自然放鬆，手腳慢慢打開，讓身體漂浮於水面。此時學生可能做出兩種姿勢： 1. 大字形漂浮。 2. 一字形漂浮。 兩種姿勢都是正常的情況，自然放鬆漂浮即可，起身	15' 25' 15'	評量原則：能做出抱膝式水母漂後站立動作。 操作：學會扶牆漂浮後俯伸漂。 評量原則：能做出扶牆漂浮後俯伸漂。 操作：學會水母漂後俯伸漂。 評量原則：能做出水母漂後俯伸漂。 操作：學會水母漂後放鬆漂浮。 評量原則：能做出水母漂後大字形漂浮和一字形漂浮。
--	----------------------------------	--

方法和水母漂相同。身體放鬆時，有時會感覺到全身慢慢下沉，是正常現象。如果只有腳慢慢向下沉也不要緊張，順勢踩地站起即可。 (二)教師示範水母漂後大字形漂浮和一字形漂浮，示範完畢請學生演練，教師於泳池內巡視，適時指導並注意學生演練狀況。 (三)重點歸納：在水中放鬆漂浮。 《活動8》蹬地漂浮與蹬牆漂浮 (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、小腿等部位的暖身。 (二)教師請學生入水，沿著泳池邊站立，每人相距約30公分。教師說明「蹬地漂浮」動作要領： 1. 站立於水中，雙手向上伸直貼耳。 2. 雙腳屈膝後蹬地，自然伸平身體，向前漂浮。 3. 向前的力量消失時，可以踩池底站起再繼續以相同方式前進。 (三)教師示範多次，讓學生在水面上和水面下觀察。示範完畢請學生演練，教師於泳池內巡視，適時指導並注意學生演練狀況。 (四)教師說明「蹬牆漂浮」動作要領： 1. 背靠牆站立於水中，雙手向上伸直貼耳。 2. 吸氣後，閉氣屈膝蹲入水，低頭時手向前伸，身體彎曲，此時一腳踩池底，一腳向後踩牆。 3. 雙手伸平，雙腳蹬牆後伸直，全身順勢向前漂浮。 4. 漂浮一段後，雙腳彎曲，雙手順勢向下划水並挺起身體，雙腳向下踩地站立。 (五)教師說明完畢，接著示範多次讓學生在水面上和水面下觀察。示範完畢請學生演練，教師於泳池內巡視，適時指導並注意學生演練狀況。 (六)教師觀察學生狀況，待學生兩種漂浮動作都熟練後，可引導學生蹬牆漂浮後接蹬地漂浮，以此方式在泳池內前進。 (七)重點歸納：練習蹬地漂浮與蹬牆漂浮。 《活動9》漂浮小接力 (一)5人一組，在泳池一端集合預備。 (二)教師吹哨，每組第一人以蹬牆漂浮接蹬地漂浮方式到泳池對岸碰牆。第一人抵達後，第二人即可出發，以此方式進行接力。全組最快抵達對岸的組別獲勝。 (三)重點歸納：以蹬牆漂浮與蹬地漂浮方式，進行接力活動。	60' 20'	操作：學會蹬地漂浮與蹬牆漂浮。 評量原則：能連續完成蹬牆漂浮後接蹬地漂浮動作。 運動撲滿：課後到合格泳池練習漂浮，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能於課後到合格泳池練習漂浮，完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。
---	-----------------------	---

教學提醒	無
網站資源	學生水域運動安全網 https://watersafety.sa.gov.tw
關鍵字	戲水安全, 水上救生, 漂浮