

領域/科目	健康與體育		設計者	張見銘	
實施年級	三		總節數	共 1 節，40 分鐘	
單元名稱	單元八 水中優游 活動二 泳池安全擺第一				
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	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-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。。		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。	
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					
教材來源		翰林三下健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書			
學習目標					
1. 學習游泳池安全規範並確實遵守。 2. 說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
第一節課 泳池場地介紹及注意事項解說				5 分	實作:能確實遵守泳池的安全規範。
● 介紹泳池集合地點、鞋子擺放位置、洗腳池、更衣室等相關設施。 ● 泳池區域介紹：淺水教學區：初學者使用；深水教學區：已具備游泳能力者；長泳水道：能長時間不間斷游泳者。				10 分	討論:能和同學討論並思考不遵守規範的後果。
說明泳池三不原則					觀察:觀察
● 泳池場地較為溼滑，需特別注意安全，跳水是難度較高的入水動作，務必接受指導後再進行。 1. 不嬉鬧：不可任意推人下水或將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息或撞到。在沒有入水準備時被同學推下水或在泳池中將同					

學壓入水中，都很容易造成危險。 2. 不奔跑：池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷。進入不同的上課場域，學生都會很興奮，忽略泳池很容易滑倒，一奔跑就很容易滑倒受傷。 3. 不跳水：池邊嚴禁跳水，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。跳水小祕訣：分立定式跳水與起跑式跳水，朝著水面的一個中心點入水，手指向在水面鑽洞，身體與水面成45 度角入水最佳，角度沒抓好或腹部先入水都很危險。		同學實際上課狀況，並作紀錄。
討論發表其他注意事項 ● 分組討論是否還有其他泳池注意事項：引導學生討論。 1. 身體不舒服不可勉強，馬上跟老師或教練反應。 2. 手腳指甲太長，在游泳過程中容易抓傷別人。 3. 要在有救生人員值勤的場地游泳。 4. 進行游泳活動時，要有同伴在旁。 5. 發現有人溺水，應大聲呼叫請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人。 6. 游泳前進時，應張開眼睛，跟前者並應保持安全距離，以免被踢到而受傷。 7. 在水中發現自己體力不支，無法游回池邊時，應立即舉手求救，或大聲喊叫「救命」等待救援。	5 分	
觀賞游泳池安全影片 1. 溺水怎麼辦？泳池篇】 泳池溺水自救3招式	8 分	
綜合活動 ● 撰寫學習單。	12 分	