12 年國教素養導向教學方案格式

<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="2">體育</td><td>設計者</td><td colspan="2">蘇郁茜</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">10 年級</td><td>教學節次</td><td colspan="2">共 2 節，本次教學為第 2 節</td></tr>
<tr><td>單元名稱</td><td colspan="5">自救四技—仰漂</td></tr>
<tr><td colspan="6">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>● 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。
● 3d-Ⅴ-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。
● 4c-Ⅴ-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td colspan="2" rowspan="2">● 健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。
● 健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議體題。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>● Gb-Ⅴ-1 水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂 60 秒。
● Cc-Ⅴ-1 水域休閒運動自我挑戰。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="4">● 海 U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。</td></tr>
<tr><td>所融入之學習重點</td><td colspan="4">● Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。
● Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</td></tr>
<tr><td colspan="2">與其他領域/科目的連結</td><td colspan="4">略</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="4">創新第一冊</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="4">浮板、學生自備手機(沒有可共用)</td></tr>
<tr><td colspan="6">學習目標</td></tr>
<tr><td colspan="6">一、認識仰漂的技巧和使用時機。
二、能正確使用行動裝置輔助體育學習。
三、能表現對自己肢體控制的能力。
四、能使用仰漂技能延長等待救援時間。</td></tr>
</table>

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	**時間**	**備註**
一、引起動機 (一)延續前一節水母漂，請學生比較仰漂和水母漂的差異。 (二)問學生，溺水時使用仰漂或水母漂哪個比較合適？為什麼？	5 分鐘	應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題 【3d-Ⅴ-2】
二、發展活動 (一) 使用白板和圖片介紹自救四招 1. 拍打水面 2. 運用漂浮物 3. 水母漂 **4. 仰漂**(本節重點)	30 分鐘	戶外戲水安全知識 【Gb-Ⅱ-1】
(二) 運用行動裝置觀看仰漂分解動作影片 影片 1 水中站立到仰漂 影片 2 仰漂到水中站立 影片 3 仰漂換氣 **課前**，先將教學影片傳給學生預看 **課中**，全班一起再次觀看並討論，並提醒行動裝置之使用規範		具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議體 題。 【健體-U-B2】
(三)動作技術講解及說明 1. 水中站立到仰漂的動作順序：(圖 1-1) 吸氣入胸腔→肩膀先入水→後腦杓仰躺→胸腔往上提→口鼻出水面→憋氣等浮力→身體要放鬆→腳輕輕助划。 2. 仰漂到水中站立的動作順利：(圖 2-1) 吸氣準備→收腳到肚子→屁股向下坐→吐氣面朝下→雙腳		

踩下去→穩穩站起來。 3. 仰漂換氣技巧： 吸氣後保持憋氣→以口快吐快吸。 圖 1-1　　圖 2-1 (四)練習方式 1. 複習水母漂站立 先建立水中站立動作，提高在水中活動安全性 2. 學習仰漂動作 Step by Step 建立仰漂動作及觀念 3. 學生兩兩一組，一組練習仰漂動作，一組觀摩同學動作 透過同學間互相欣賞與溝通分享，提升學習成效和學習氣氛		表現全身性的身體控制能力。 【3c-V-1】 水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂 60 秒 【Gb-Ｖ-1】 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 【健體-U-B1】

三、綜合活動

(一) 仰漂是最省力的自救方式，當體力不支或處於開放水域時，藉助仰漂可長時間浮於水面。

(二) 注意有些學生不敢仰躺在水中，可先教仰躺水中站立，會站立以後學生才能安心做動作。

(三) 鼓勵學生多練習徒手漂浮的基本動作，訂定練習目標並記錄，練習期間同學互相觀察和回饋動作，避免嬉鬧，注意安全。

(四)綜合評量

角色	學習表現	自評(打勾)	短評語(十個字以內)
仰漂者	能說出仰漂使用時機和技術		
	能做出仰躺水中站立		
	能做出仰漂正確動作		
觀察者	能欣賞同學仰漂動作的細節		
	能說出仰漂常見錯誤動作		
	能透過觀摩審視自己的動作		

15分鐘

水域休閒運動綜合應用。【Cc-IV-1】

水域休閒運動自我挑戰。【Cc-V-1】

檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。【4c-V-2】

參考資料：（若有請列出）

教育部體育署親水與水中自救教學方案手冊

https://drive.google.com/file/d/1TpUclGMV6O4ZtKEvWIyoVw1nh2rEQIvP/view

教育部學生水域運動安全網

https://watersafety.sa.gov.tw/

像一條魚 LIKEAFISH

https://likeafish.com.tw/back-floating/

附錄：無