

**注意事項：**

- (1) 請使用本手冊提供的教案格式，否則不予評分。
- (2) 須根據教授建議修正後繳交，覆核通過後始得給予該階段成績。

## 國立臺灣師範大學雙語課程單元教案

### National Taiwan Normal University Bilingual Education Unit Lesson Plan

<b>單元主題 Topic</b>	游泳-仰泳 Backstroke Swimming	<b>科目名稱 Subject</b>	體育科 Physical Education
<b>教材來源 Teaching Materials</b>	教育部體育屬體育課程綱要 教師自編教材	<b>教案設計者姓名 任教學校及科目 Name, School, &amp; Subject</b>	國立頭城家商體育科 陳怡安教師
<b>適用年級 Grade Level</b>	高中二年級	<b>授課時間 Time</b>	There are <u>4</u> periods in this unit. (This is period <u>1</u> .)
<b>教學 設計理念 Design Concepts</b>	<p style="background-color: yellow;">撰寫說明：請以一段文字敘述主題的重要性、單元學習目標、教學方法(如探究式教學、合作學習等)、授課語言的使用(中文為主/英文為主)、雙語進行的模式(學科為主/學科與語言並重)。</p> <p>本單元以「仰泳」為核心主題，透過四節循序漸進課程，協助學生建立仰漂、水中平衡、打水、划手與完整協調動作。課程由基礎水中適應，逐步進入仰泳完整技能學習，並結合水域安全觀念與運動英語應用，培養學生水中自信與自主運動能力。</p> <p>教學過程採示範教學、分組合作與任務導向學習，引導學生透過觀察、練習與同儕回饋修正動作。授課語言以中文為主，搭配關鍵游泳術語與簡易英語指令，採「學科為主、語言為輔」之雙語教學模式。</p>		
<b>學科核心素 養對應內容 Core- Competencies</b>	<b>總綱 (General Guidelines)</b>	A1 身心素質與自我精進	
	<b>領綱 (Subject Area Guidelines)</b>	體育 3C- IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	
<b>學科 學習重點 Subject Performance &amp; Content</b>	<b>學習表現 (Performance)</b>	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	
	<b>學習內容 (Content)</b>	Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。	
<b>學生 先備知識 Student's Prior Knowledge</b>	<b>1. 學科先備知識 (Content)：</b> 學生已具備基本水中適應能力，能進行漂浮與自由是基本打水。		
	<b>2. 英語先備知識 (English)：</b> 學生已能理解簡單單字與動作指令，例如：float、kick、breathe、straight body、relax、line up、eyes on me 等等。		



第 1 節  
Period 1

學習目標  
Learning  
Objectives

1. 學科學習目標 (Content) [請加註學習表現和學習內容的代碼]：

- Students will be able to / 學生能  
學生能夠正確在教師協助下完成仰漂姿勢。 [3c-IV-1 + Gb-IV-2]  
Students will be able to perform a basic back floating position with teacher assistance.
- Students will be able to / 學生能  
學生能夠維持身體平衡與放鬆姿勢。 [3c-IV-1 + Gb-IV-2]  
Students will be able to maintain body balance and relaxation in the water.
- Students will be able to / 學生能  
學生能夠完成基礎仰泳打水動作。 [3c-IV-1 + Gb-IV-2]  
Students will be able to perform basic backstroke kicking movements.

2. 英語學習目標 (English)：

- Students will be able to / 學生能  
學生能理解教師簡易英語指令，例如：relax、look up、float、small kicks、straight body  
Students will be able to understand simple English swimming instructions.
- 學生能以簡單英語回應教師提問，例如：Are you ready? Yes, I am./ Can you float? Yes / A little.  
Students will be able to respond to simple questions in English.

## 教學流程 Teaching Procedures

### I. 暖身活動 Warm-up

#### 1. 動態伸展 Dynamic Stretching and Shadow Swing

(1) 我們現在來做熱身操，從關節開始。(頸關節、肩關節、腰、膝關節、手腕腳踝)

Let's do some warm up, we start from joints. (Neck joint, shoulder joint, lower back, knee joint, wrist, and ankle.)

(2) 接下來是肌肉群的伸展。(全身向上伸展、手臂肌肉伸展、摸腳尖做腰部肌肉伸展、雙腳打開做腿部肌肉伸展)

Next, we will stretch the muscle groups. (Full-body upward stretch, arm muscle stretch, toe-touch stretch for the lower back muscles, and a leg muscle stretch with the feet spread apart.)

#### 2. 水中適應活動 Water Adjustment Activity

(1) 學生在淺水區進行前後走動。

Students walk forward and backward in the water.

(2) 學生練習用手潑水至臉部進行換氣。

Students blow bubbles and relax.

### II. 主題呈現 Presentation

#### 1. 引起動機：Motivation Activity:

(1) 教師提問：「為什麼有些人躺在水上不會下沉？」

The teacher asks a question: "Why can some people float on the water?"

(2) 教師說明身體的放鬆和身體的平衡是仰漂的重要關鍵。

Relaxation and body balance are important for floating.

#### 2. 教師示範仰漂動作

(1) 頭部位置 Head Position：

教師示範眼睛看上方、耳朵貼近水面。

Look up. Keep your ears in the water.

(2) 身體姿勢 Body Position

教師示範身體打直、肚子抬高。

Keep your body straight. Hips up.

**(3) 放鬆技巧 Relaxation**

教師提醒學生不要緊張、保持自然呼吸。

Relax your body. Take a deep breath.

**(4) 完整示範 Full Demonstration**

教師完整示範仰漂與站立動作。

Watch the full floating movement.

**III. 練習與應用 Practice & Application****1. 學生個別練習 Practice Time****(1) 學生扶池邊進行仰漂。**

Hold the wall and float on your back.

**(2) 同儕協助**

Work with your partner.

**2. 仰泳打水練習 Backstroke Kicking****(1) 浮板打水 Kickboard Practice**

學生使用浮板進行仰泳打水。

Small and fast kicks.

**(2) 教師巡視與修正**

教師提醒學生從髖部打水。

Kick from your hips. Keep your knees relaxed.

**3. 小組挑戰活動 – 海星漂浮大挑戰 Starfish Floating Challenge****(1) 學生四個人一組進行挑戰。 Students work in groups of four.****(2) 遊戲規則：學生模仿海星姿勢進行仰漂(雙手打開、身體放鬆、眼睛看天花板、維持漂浮不下沉)**

Students float like a starfish: arms open, body relaxed, eyes looking up.

**(3) 挑戰任務：教師會將小球或浮具輕放在學生肚子上。學生需保持平衡，不能讓浮具掉落。**

The teacher puts a small floating toy on the student's stomach. Keep balance and do not let the toy fall.

**(4) 計時挑戰：每位學生挑戰 10 秒鐘仰漂，成功者可獲得小組積分。**

Float for 10 seconds. Successful students earn points for their team.

**(5) 程度變化：基礎版→進階版→挑戰版**

基礎版：雙手張開進行漂浮。

進階版：雙手放胸前進行漂浮。

挑戰版：加入輕微踢水維持漂浮。

**IV. 複習與學習評量 Review & Assessment****1. 複習 Review****(1) 教師提問仰漂動作重點 What is the key point of back floating?**

(2) 學生能夠回答出動作重點。(放輕鬆、眼睛向上看、身體保持平衡)

Students can answer the key points of the skill: relax、look up、Straight body

2. 形成性評量 Formative Assessment

在前一部份教學時，教師觀察每一位同學之表現並做紀錄，是否能夠放鬆漂浮? 是否能夠維持平衡? 是否能完成基礎打水?。

The teacher observes students' floating and kicking performance.

**V. 學生自評與反思 Self-Evaluation**

學生自評 Self-check list. Check your own performance.

1. 我能完成仰漂 I can float on my back.
2. 我能保持身體平衡 I can keep balance.
3. 我能完成仰泳打水 I can do backstroke kicks.

**VI. 延伸活動 Extension**

1. 下節課程預告 Next Lesson Preview

(1) 教師提醒下一堂課的上課地點，並提出表揚今日表現優良之同學。

The teacher reminds students of the location for the next class and praises those who performed well today.

(2) 下堂課即將進行仰泳流線姿勢、持續打水前進、身體平衡控制課程，請同學們做好準備。

The next lesson will focus on streamline position and kicking forward.

**參考資料  
References**

撰寫說明：

請寫下設計本單元教案時，所參考的書籍、文章或網站等資料(含可供學生進行自主學習的參考資料或網站)。

教育部體育署(2018)十二年國民基本教育體育課程綱要。