

創意教案—水中躲避球



高雄五權國小 全校人數 370人 教案提供陳婉綺、王瀟雯老師

目的

透過水中樂游，包含暖身、水中躲避球的活動，讓學生藉由繩梯在短時間內提升心肺功能達到暖身目的，再從遊戲中運用課堂中所習得的捷泳的技巧，增進學生之學習動機、發展合作及溝通技巧。

由來

游泳為本校的校本課程並有游泳領畢業證書的傳統。水中運動有利於燃燒脂肪保持體態，且活動過程關節不易損傷還能促進心血管機能及呼吸系統能力的提高，是非常適合身障生進行融合式的運動，能帶來復健寓於教學中的成效。

人數

15人，5名身障生，
10名一般生

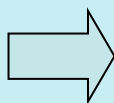
需求

場地：戶外或室內游泳池。
器材：充氣球2顆

規則

1. 將全部同學分布在泳池的固定區域(5M*5M)內，志工分布在固定攻擊區域外。
2. 比賽時間限時5-10分鐘，由志工負責發球攻擊，學生看到球落下時，必須先沒入水中以避免被擊中，被擊中者需立即上岸。未被擊中者，將球丟回給志工，再進行下一次攻擊行動，直到時間結束，成功留在水中的同學可獲得點數。
3. 當所有學生韻律呼吸都熟練後，便可進行分組攻守比賽。

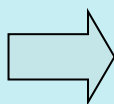
場地示意圖
泳池5M*5M



志工分布在
固定攻擊區
域外



志工負責發球
攻擊



學生躲入水
中,避免被擊
中。





創意教案—水中躲避球

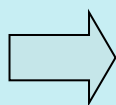
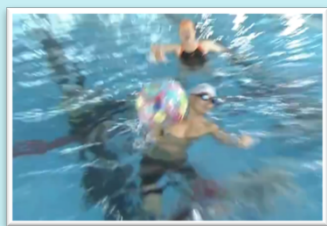


高雄五權國小 全校人數 370人 教案提供陳婉綺、王瀟雯老師

規則

1. 將全部同學分布在泳池的固定區域(5M*5M)內，志工分布在固定攻擊區域外。
2. 比賽時間限時5-10分鐘，由志工負責發球攻擊，學生看到球落下時，必須先沒入水中以避免被擊中，被擊中者需立即上岸。未被擊中者，將球丟回給志工，再進行下一次攻擊行動，直到時間結束，成功留在水中的同學可獲得點數。
3. 當所有學生韻律呼吸都熟練後，便可進行分組攻守比賽。

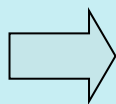
被擊中者需立即上岸



將球丟回給志工，再進行下一次攻擊行動。



時間結束成功留在水中的同學可獲得獎勵點數。



學年結束使用點數換獎品，達鼓勵效果。



注意事項：

- a. 下水前須先做暖身操及伸展操
- b. 身障生及身高未滿120公分的學生須在大人一對一陪同下才能下水。
- c. 飯前飯後或身體不適不宜游泳。
- d. 游泳技術較弱的學生，適時提供浮背的輔助工具和人員協助。
- e. 游泳時間不宜過久，確保在2個小時以內。
- f. 提醒學員遵守遊戲規則。
- g. 身障生均分在各小隊中，引導其參與活動並和隊友培養合作默契及團隊精神。
- h. 教師能適時給予學生正向增強和協助。