教育部體育署

親水與水中自救教學方案手冊



教育部體育署親水體驗池暨水域安全巡迴教學計畫

教育部體育署序

臺灣四面環海，海洋、溪流、河川自然景觀相當豐富，非常適合發展各種水域活動，本署透過各級學校推動，提供學生多元化水域域動參與機會，並重視水域的安全性，是本署積極推動政策之一。

近年我國水域運動的蓬勃發展，從事水域活動的民眾逐漸成長，而我國學生溺水人數，自 94 年度的 80 人到 108 年度的 17 人，呈現明顯下降，學生溺水死亡率逐年下降，證明政府長期推動水域安全教育之成果，可見提升並強化學生水域安全是相關重要。

我國目前在游泳及水域安全教育推動實施過程中，無游泳池學校及偏遠地區學校，將游泳課安排於中高年級以上學生學習，因此錯過最佳親水及習泳黃金時機，又因授課時數有限，多數學校以游泳技能教學為主，以致於學生水域安全觀念薄弱，每年仍發生學生溺水事件。

為提升學生水域安全知能與技能，本署於 104 年度實施國民小學設置親水體驗池試辦計畫，並於 105 年度起推展至各縣(市)政府，同時進行偏鄉國民小學親水體驗池巡迴教學，以解決無游泳池及偏遠地區學校的學生，習得水域安全知能與技能，更能將課程延伸至低年級學生。

除親水體驗池購置外，培育優質教學師資更為重要，因此，本署委託臺北市立大學編撰「親水及水中自救教學方案」與「水域安全知能與技能操作教學方案」手冊，並融入健體領域課程綱要之核心素養等內容，協助設置親水體驗池學校或其他學校教師，於水域安全知能及自救教學課程上參考及應用，有效提升學生水域安全知能與技能，以達「零溺斃」之目標。

目　錄

主題一：適應水性..... 1

螃蟹走路..... 1

水中跳跳..... 4

水中競走..... 7

水中接力..... 10

池中撈球 (奪寶戰爭)..... 14

水中迷藏..... 18

支援前線..... 21

迷你水球..... 25

海豚跳跳..... 29

主題二：呼吸技巧..... 33

一起洗臉趣..... 33

我會吹泡泡..... 37

水中 123..... 41

閉氣小高手..... 45

移動明珠..... 49

原地韻律呼吸..... 53

行進韻律呼吸..... 57

跳躍式韻律呼吸..... 61
海底總動員..... 65
變形金剛..... 69
水中列車..... 72
主題三：水面援助..... 76
認識漂浮物..... 76
運用漂浮物..... 79
延伸救援－藉物救援棒..... 82
延伸救援－拋擲物品..... 85
主題四：水中自救..... 88
團身漂浮 (水母漂)..... 88
浮板自救..... 91
水桶自救..... 95
換氣水母漂..... 97
浮標自救－水中拔河..... 101
藉物仰漂－仰望天空..... 105
藉物俯漂..... 109
徒手仰漂..... 112
著衣自救－變裝超人..... 116
著褲自救－變裝超人..... 119

親水與水中自救教學方案課程架構表

項目	學習階段		
	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段
適應水性	● 螃蟹走路 ● 水中跳跳 ● 水中競走	● 水中接力 ● 池中撈球 (奪寶戰爭) ● 水中迷藏	● 支援前線 ● 迷你水球 ● 海豚跳跳
呼吸技巧	● 一起洗臉趣 ● 我會吹泡泡 ● 水中 123 ● 閉氣小高手	● 移動明珠 ● 原地韻律呼吸 ● 行進韻律呼吸 ● 跳躍式韻律呼吸	● 海底總動員 ● 變形金剛 ● 水中列車
水面援助	● 認識漂浮物	● 運用漂浮物	● 延伸救援－藉物救援棒 ● 延伸救援－拋擲物品
水中自救	● 團身漂浮 (水母漂) ● 浮板自救 ● 水桶自救 ● 換氣水母漂	● 浮標自救－水中拔河 ● 藉物仰漂－仰望天空 ● 藉物俯漂	● 徒手仰漂 ● 著衣自救－變裝超人 ● 著褲自救－變裝超人

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>適應水性</td><td>適用階段</td><td>第一學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">螃蟹走路</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。
2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。
3c-I-2 表現安全的身體活動行為。
4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-A3
具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。
Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、在水中作出攀附池壁、支撐軀體的能力。
二、能在水中作出跳躍動作。
三、能在水中憋氣或鼻子吐氣等基本呼吸技巧。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、能認識在水中攀附池壁橫移及持浮條跳躍前進的基本動作要領。
二、表現在水中攀附池壁和持浮條跳躍前進的動作。
三、尊重同學在水中遊戲及練習的權利。
四、課後能進行水中遊戲的身體活動，在水中表現安全的活動行為。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">講述教學法、示範教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 70－90 公分。
二、浮條 (數量同學生人數)。
三、臂圈 (數量同學生人數)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1c-I-1、3c-I-2、Gb-I-1、健體-E-A3】
(一) 攀附體驗池或泳池壁，雙腳著地做出「蹲」、「跳」兩階段動作。
(二) 攀附池壁作出「蹲」、「跳」、「踩」等三階段動作，讓雙手與雙腳依附在</td></tr>
</table>

	池壁上。 (三) 練習攀附池壁後沿泳池移動，並藉此訓練手臂及腿部肌力，以有充足體力維持於池中活動為基礎目標。 (四) 活動前引導學生分享課後練習的活動經驗。 二、發展活動 (練習方法)【1c-I-1、2c-I-1、3c-I-2、Gb-I-1、Gb-I-2、海 E1】 (一) 持浮條原地練習水中跳躍動作。 (二) 持浮條練習水中跳躍時，可讓學生「下壓」浮條產生支撐的浮力。 (三) 讓學生練習持浮條跳躍前進。 (四) 攀附池壁，自水中跳起後雙腳撐於池壁上，橫向移動如螃蟹行動。 (五) 運動宣言：我會尊重同學參與螃蟹走路遊戲的權利。 (六) 遊戲：分組競賽，均分課堂人數為兩大組，每組各半人數位於泳池兩端。以螃蟹走路或水中跳躍方式，配戴並傳遞臂圈，透過競賽方式刺激學生練習及嘗試動作。 三、綜合活動【4c-I-2、Gb-I-2、健體-E-A3】 (一) 鼓勵學生課後可與家人親友分享課堂學習經驗。 (二) 提醒學生課後練習，紀錄練習活動經驗，並提醒安全。 ★重點提示【2c-I-1、健體-E-A3】 一、學生如身高不足或因怕水而肢體僵硬，可給予臂圈增加浮力支撐。 二、強調雙手攀附及支撐下壓等動作。 三、課堂間如有聽障學生，可以手勢或旗號建立課堂規則及指揮方式，並請聽人學生先行示範，給聽障學生依循的範例。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 適應水性

學習評量	是	否
1. 能理解並說出「蹲」、「跳」、「踩」等動作順序。	□	□
2. 能雙手攀附、雙腳跳、踩後穩定於池壁上。	□	□
3. 能攀附池壁，做出橫向移動的動作技能。	□	□

二、圖卡

教師版

1 螃蟹走路



教學

目標 水中移動。

說明 學生沿著泳池排隊，攀附池壁移動。

方法 雙手攀附池壁、雙腳腳尖踩著池壁。

提示 1. 學生如肌力不足無法攀附池壁，可以浮條給予支撐代替攀附池壁的練習。
2. 沿池壁移動行進時給予指令，如加速、上下跳躍或折返等。
3. 以哨子或旗號為課堂發令方式。
4. 以分組競賽的遊戲方式作為課堂回饋或驗收。

適應水性 2

學生版

適應水性

1 螃蟹走路



目標 水中移動。

說明 抓住池壁像小螃蟹一樣橫移。

方法 雙手抓住池壁、雙腳踩著牆壁，模仿小螃蟹走路。

提示 1. 雙腳不可碰到池底。
2. 聽到哨子聲或看到老師揮旗子，就加速前進 / 折返 / 原地跳躍。
3. 小螃蟹接力賽。

1

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>適應水性</td><td>適用階段</td><td>第一學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">水中跳跳</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。
2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。
3c-I-2 表現安全的身體活動行為。
4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-B3
具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、能在水中行走。
二、能在水中憋氣或鼻子吐氣。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、能在水中攀附池壁橫移及持浮條跳躍前進。
二、尊重同學在水中遊戲及練習技能的權力。
三、在池中練習技能時注意安全的身體活動行為。
四、課後能依個人能力選擇適合自己的活動。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、討論教學法、講述教學法、示範教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 70－90 公分。
二、浮條 (數量同學生人數)。
三、臂圈 (數量同學生人數)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1c-I-1、3c-I-2、4c-I-2、Gb-I-2】
(一) 攀附池壁，雙腳著地做出「蹲」、「跳」兩階段動作。
(二) 持浮條作出「蹲」、「跳」等動作，以跳躍動作在池中行動；能在水中憋氣或鼻子吐氣的學生則增加沒入水中躍起的動作。</td></tr>
</table>

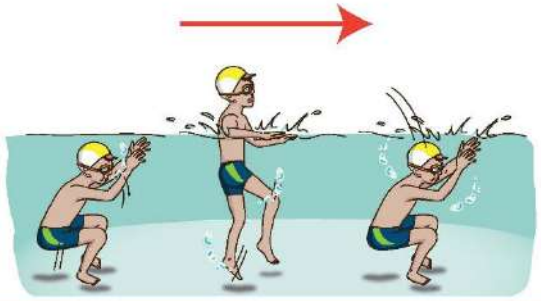
	(三) 熟練跳躍動作後，則移除浮條或其它輔具，練習徒手操作水中跳躍。 (四) 詢問並鼓勵學生分享課後練習游泳的經驗。 二、發展活動 (練習方法)【1c-I-1、2c-I-1、3c-I-2、Gb-I-2、海 E1】 (一) 攀附池壁原地練習水中跳躍動作。 (二) 持浮條練習水中跳躍時，可讓學生「下壓」浮條產生支撐的浮力。 (三) 讓學生練習持浮條跳躍前進或橫移等行動。 (四) 熟悉動作後，讓學生徒手操作，並於水中躍起時增加雙手下壓的動作，以增加躍起時的浮力。 (五) 運動宣言：我會尊重同學參與「水中跳跳」遊戲的權利。 (六) 遊戲：分組競賽，均分課堂人數為兩大組，每組以水中跳躍方式傳遞浮條接力，透過競賽方式刺激學生練習及嘗試動作。 三、綜合活動【4c-I-2、Gb-I-2、健體-E-B3】 (一) 運動欣賞：請表現優良同學示範「水中跳跳」動作，其餘同學觀察並說明動作要領。 (二) 鼓勵學生與父母共同練習，並記錄練習狀況，注意練習時的安全問題。 ★重點提示 一、學生如身高不足或因怕水而肢體僵硬，可給予臂圈增加浮力支撐。 二、強調雙手攀附及支撐下壓等動作。 三、如有聽障學生於課堂時，以大肢體動作示範為主，可以手勢或旗號建立課堂動作規則，並請聽人學生先示範或試作，給予聽障學生依循的範例。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 適應水性

學習評量	是	否
1. 攀附池壁，做出原地「蹲」、「跳」。	□	□
2. 能說出持浮條於水中做出「蹲」、「跳」移動的動作要領。	□	□

二、圖卡

教師版

2 水ㄕㄨㄟˇ中ㄓㄨㄥ跳ㄊㄧㄠˋ跳ㄊㄧㄠˋ



教學

目標 水中跳躍。

說明 學生持浮條或徒手操作跳躍動作，以跳躍方式在水中移動。

方法 雙手張開輔助肢體平衡，或持浮條、雙腳蹲、跳，於水中跳躍前進。

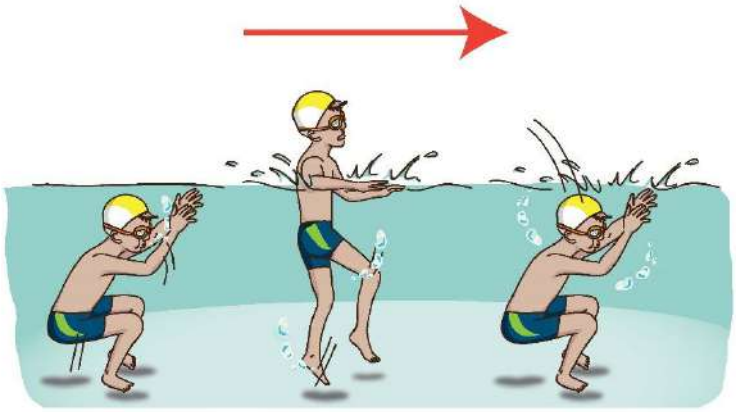
提示
1. 學生如肌力不足握持浮條，可給予浮板支撐，提供更具體明 顯的浮力。
2. 學生移動行進時給予指令，如加速、上下跳躍或折返等。
3. 以哨子或旗號為課堂發令方式。
4. 以分組競賽的遊戲方式作為課堂回饋或驗收。

適應水性 4

學生版

適應水性

2 水ㄕㄨㄟˇ中ㄓㄨㄥ跳ㄊㄧㄠˋ跳ㄊㄧㄠˋ



目標 水中跳躍。

說明 在水中以跳躍方式移動。

方法 在水中張開雙臂跳躍前進。

提示
1. 雙腳蹲下及跳躍。
2. 聽到哨聲或揮旗，就加速前進 / 折返 / 原地跳躍。
3. 小浮條接力賽。

3

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>適應水性</td><td>適用階段</td><td>第一學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">水中競走</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。
2c-I-2 表現認真參與的學習態度。
3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。
4c-I-2 選擇適合個人的身體活動</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-E-A3
具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
健-E-C1
具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、能在水中站立及行走。
二、能在水中持物 (浮條或浮板)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、能表現水中持物行走前進的能力。
二、課堂間練習活動時表現認真參與的態度。
三、能觀摩並模仿動作良好的同學。
四、課後能選擇適合自己能力的技能活動練習。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講述教學法、示範教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 70－90 公分。
二、浮條或浮板 (數量同學生人數)。
三、臂圈 (數量同學生人數)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1c-I-1、2c-I-2、3c-I-1、健-E-C1】
(一) 運動宣言：我會認真參與「水中競走」的活動和遊戲。
(二) 在水中練習抬腳、跨步等分解動作，並透過動作過程讓學生適應水深及水溫。
(三) 提醒學生於水中行走時可用手划水以增加助力。</td></tr>
</table>

	(四) 鼓勵學生分享課後練習游泳的經驗。 二、發展活動 (練習方法)【1c-I-1、2c-I-2、3c-I-1、Gb-I-2、海 E1】 (一) 練習原地交互抬腳及跨步慢走。 (二) 以不同速度在水中行走不同距離，訓練身體在水中的適應與平衡能力。 (三) 如有學生懼水，可讓學生扶池壁或給予臂圈增加浮力，穩定學生心情。 (四) 讓學生練習持浮條或浮板行走前進或橫移。 (五) 熟悉動作後，讓學生逐漸提升行走速度，並可增加變換方向等指令。 (六) 遊戲：分組競賽，均分課堂人數為兩大組，每組以水中競走方式傳遞浮條接力，透過競賽方式刺激學生練習及嘗試動作。 三、綜合活動【4c-I-2、Gb-I-2、健體-E-A3】 (一) 師生問答：「水中競走」的動作要領。 (二) 建議學生課後可與父母在泳池安全的淺水池練習水中行走，熟悉水中阻力的動作型態。 (三) 提醒學生課後練習應留意安全狀態，並應有家人陪同。 ★重點提示 一、學生如身高過不足因怕水而肢體僵硬，可給予臂圈增加浮力支撐。 二、班級內若有聽障學生，可在吹哨時同時使用旗號或手勢給予指令，並請聽人學生先示範或試作，給予聽障學生依循的範例。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 適應水性

學習評量	是	否
1. 能分享課後參與游泳遊戲的經驗。	□	□
2. 做出持浮條水中前後行走。	□	□

二、圖卡

教師版

3 水中競走



教學

目標 水中快速行走。

說明 學生在水中快速行走前進。

方法 練習跨步、抬腳等分解動作，熟悉水溫、水阻及水中 浮力後增加行走速度；熟練動作後可增加難度（持物）操作。

提示
1. 學生如怕水可扶壁或給予臂圈增加浮力支持。
2. 學生移動行進時給予指令，如加速、轉向或折返等。
3. 以哨子或旗號（如有聽障生）為課堂發令方式。
4. 以分組競賽的遊戲方式作為課堂回饋或驗收。

適應水性 6

學生版

適應水性

3 水中競走



目標 水中快速行走。

說明 在水中行走移動，慢慢增加速度。

方法 水中行走時可划手增加助力。

提示
1. 雙手划水輔助。
2. 聽到哨聲或揮旗，就加速前進 / 折返 / 轉向。
3. 水中競走接力賽。

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>適應水性</td><td>適用階段</td><td>第二學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">單元名稱</td><td colspan="3">水中接力</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。
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。
4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-E-B1
具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備韻律呼吸能力。
二、具備基礎捷式打水能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、增進捷式打水的技能概念與基礎能力。
二、透過團體參與的過程表現團隊合作的活動過程。
三、在練習中與同學討論並應用策略。
四、提升參加水中遊戲或活動的能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、體育教學模組、示範教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 90－100 公分。
二、浮條或浮板 (數量同學生人數)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1d-II-1、2c-II-2】
(一) 持浮條或浮板練習水中行走，作為暖身活動。
(二) 兩人一組，前者水中跑步前進、後者搭肩打水。</td></tr>
</table>

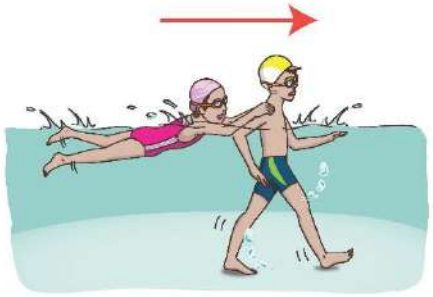
	(三) 引導學生分享課後參與游泳的經驗與練習內容。 二、發展活動 (練習方法)【2c-II-2、3d-II-2、Gb-II-2、健體-E-C2、海 E1】 (一) 持浮條或浮板在水中行走，熟悉水阻與浮力後，給予哨聲或旗號指揮加速、前進、後退或折返等指令。 (二) 兩人一組，前者水中跑步、後者搭肩打水並練習韻律呼吸。 (三) 創意隊呼：小組討論與展現小組隊呼 (四) 分組遊戲：水中接力賽，將學生人數均分為兩大組，各組間兩人一隊，以「奔跑+打水」的配合方式行進至對岸，交換位置與動作後折返，以擊掌方式接力完成競賽。 (五) 小組討論遊戲策略。 (六) 再次進行「水中接力賽」遊戲。 三、綜合活動【1d-II-1、4d-II-2、Gb-II-2、健體-E-B1】 (一) 小組討論與分享「水中接力賽」遊戲策略。 (二) 鼓勵學生課後練習，並提醒學生須有大人陪同，重視游泳安全。 ★重點提示 一、可於下水前操作陸上捷式打水動作，作為暖身及動作調整。 二、浮條與浮板作為練習時的安全輔助器材。 三、練習間以韻律呼吸作為段落休息，要求次數以讓學生確實做完。 四、分組遊戲時，教師在旁巡視，視學生表現狀況給予動作提示。 五、班級內若有聽障學生，教師/教練可以哨聲/旗號搭配手勢或大肢體動作指揮，建立課堂默契及秩序，並請聽人學生先示範動作，給予聽障學生依循的範例。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 適應水性

學習評量	是	否
1.能夠兩人互相協助完成練習活動。	☐	☐
2.能在活動中展現團隊合作與友善互動的行為。	☐	☐
3.持浮條在水中跑步、快走或以打水前進。	☐	☐

二、圖卡

教師版

4 水中接力賽



教學

目標 熟悉韻律呼吸及捷式打水。

說明 兩人一組，水中跑步及打水前進。

方法 一人跑步、一人在後搭肩打水，兩人合作前進。

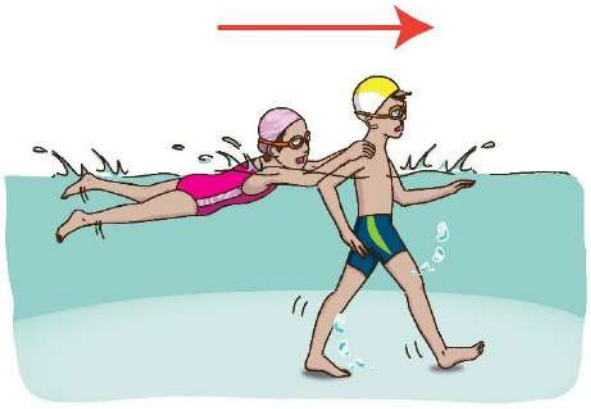
提示 1. 打水時做韻律呼吸換氣。
2. 強調打水動作確實。

適應水性 8

學生版

適應水性

4 水中接力賽



目標 做好韻律呼吸及捷式打水。

說明 兩人一組，水中跑步及打水前進。

方法 一人跑步、一人搭肩打水。

提示 打水確實、韻律呼吸換氣。

7

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>適應水性</td><td>適用階段</td><td>第二學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">池中撈球 (奪寶戰爭)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。
2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。
3d-II-1 運用動作技能的練習策略。
4c-II-2 瞭解個人體適能與基本運動能力表現。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-E-A3
具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。
Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備韻律呼吸技巧。
二、具備捷式打水能力/基礎捷式游泳能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、理解呼吸技巧與增進熟練度。
二、練習活動時能遵守課堂規範及遊戲規則。
三、能運用水中帶物行進的能力，與同儕合作完成任務。
四、能欣賞其他技能純熟的同學動作，瞭解自己的不足並多加練習。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、討論教學法、講述教學法、示範教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 100－120 公分。
二、泳圈 10 個、臂圈 (數量同學生人數)。
三、竹籃 4 個。
四、彩色浮球 30 個。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1c-II-1、2c-II-1、Gb-II-2、海 E3、健體-E-A3】
(一) 運動宣言：我會遵守上課規範和運動比賽的規則。</td></tr>
</table>

	(二) 以韻律呼吸、捷式打水、捷式全泳為暖身活動。 (三) 練習帶物 (泳圈、竹籃) 游泳前進。 (四) 鼓勵學生踴躍分享課後練習動作技能的經驗與練習內容。 二、發展活動 (練習方法)【3d-II-1、Gb-II-2、健體-E-C2、海 E3】 (一) 學生可依個人能力選擇打水或捷泳前進，以攜帶泳圈打水/全泳作為第一階段練習及熱身。 (二) 給予學生竹籃，訓練水中帶物移動的能力。 (三) 給予指定條件，例如撈回特定顏色浮球或數量作為練習目標。 (四) 分組遊戲：奪寶戰爭，將學生人數均分為兩大組，各組分列於池中兩岸，各組依據教師 (教練) 指令，輪流攜帶竹籃移動撈取浮球。 (五) 小組討論遊戲的戰術。 (六) 再次進行奪寶遊戲。 三、綜合活動【4c-II-2、健體-E-A3】 (一) 小組發表與分享遊戲的戰術。 (二) 鼓勵學生課後練習打水與捷泳，並紀錄或繪畫游泳運動的過程。 ★重點提示 一、教師 (教練) 以哨聲/旗號指揮，建立課堂默契及秩序。 二、課堂間若有聽障學生，可請聽人學生先示範或試作，給予聽障學生依循的範例。 三、提醒遊戲過程中不得有肢體接觸 (以距離規範)，並以安全為最高原則；較不熟稔的學生可給予泳圈輔助。 四、分組競賽時可於池中散布浮條或浮板，作為干擾學生的環境因素，亦讓學生得有安全支撐。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 適應水性

學習評量	是	否
1.能攜帶泳圈水中行動，並完成至少一次的取物任務。	☐	☐
2.理解團隊任務，協助指引同學完成遊戲目標。	☐	☐
3.能紀錄或繪畫課後參與游泳運動的過程。	☐	☐

二、圖卡

教師版

5 池ㄔˊ中ㄓㄨㄥ撈ㄌㄠ球ㄑㄧㄡˊ



教學

目標 增進捷式打水 / 游泳技巧。

說明 水中打水或捷泳帶物，完成教師 / 教練的克能指令與目標。

方法 以打水 / 捷泳為水中移動方式，攜帶竹籃撈球，逐步給予不同條件與目標。

提示 1. 打水 / 捷泳前進。
2. 帶物游泳，可給予泳圈輔助。
3. 進攻與防守皆不得有肢體接觸。
4. 哨聲及旗號指揮競賽開始 / 暫停 / 結束 / 注意。

學生版

5 池ㄔˊ中ㄓㄨㄥ撈ㄌㄠ球ㄑㄧㄡˊ



目標 熟悉捷式打水 / 游泳技巧。

說明 打水或捷泳帶竹籃撈球。

方法 以打水 / 捷泳帶竹籃撈起教師指定的色球。

提示 1. 打水 / 捷泳帶物。
2. 不可有肢體接觸。
3. 注意教師的哨聲 / 旗號。

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>適應水性</td><td>適用階段</td><td>第二學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">水中迷藏</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。
2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。
3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。
4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-B3
具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備韻律呼吸技巧。
二、具備捷式打水能力/基礎捷式游泳能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、增進捷式打水與活動能力。
二、能觀摩同學的動作，並描述同學動作的正確之處。
三、與同學在分組活動中討論並應用策略。
四、能培養課後規律參與運動的習慣，並踴躍分享身體活動的好處。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、討論教學法、講述教學法、示範教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 90－100 公分。
二、臂圈或浮板 (數量同學生人數)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1d-II-2、4d-II-1】
(一) 以原地韻律呼吸及捷式打水為暖身活動。
(二) 在水中快走、跳躍或捷式打水作為行進技巧。
(三) 提示本節課堂動作技能要點，鼓勵學生依自身已具備的能力與技巧認</td></tr>
</table>

	真參與各種基本練習。 二、發展活動 (練習方法)【2d-Ⅱ-2、3d-II-2、Gb-II-2、健體-E-A2、海 E3】 (一) 學生練習原地韻律呼吸、水中跳躍前進、水中快走及捷式打水等技巧，循序漸進作為在水中行動的動作方式。 (二) 給予指定條件，例如水中衝刺，聞教師指令後折返等等，作為反應訓練。 (三) 分組遊戲：將學生人數均分為兩大組，各組分列於池中兩岸，各組一名學生負責捕捉對方同學，最先完全捕捉到對方組員者為優勝；水中移動的技巧以打水為主，請同學在遊戲時，相互觀察同學的打水動作。 (四) 小組討論「水中迷藏」遊戲策略。 (五) 學生兩兩一組練習「水中迷藏」遊戲的策略。 (六) 返回「水中迷藏」遊戲驗證遊戲策略。 三、綜合活動【2d-II-2、4d-II-1、健體-E-B3】 (一) 小組發表：小組分享遊戲的策略 (二) 運動欣賞：請打水表現良好的同學示範，其他同學觀察並分享打水的動作要領。教師引導觀賞者的責任與角色。 (三) 提醒學生遊戲中使用的技能重點，並鼓勵學生課後可與家長分享、練習，並注意水中活動安全。 ★重點提示 一、可給對於動作技能較不熟稔的學生臂圈或浮板予以輔助。 二、遊戲過程中不得有推、拖、拉等激烈肢體接觸 (以距離規範)。 三、教師 (教練) 以哨聲/旗號指揮遊戲開始或暫停，以建立課堂默契及秩序，如有聽障學生，可請聽人學生先示範，作為聽障學生依循的範例。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 適應水性

學習評量	是	否
1. 能表現游泳觀察者的責任與角色	□	□
2. 做出水中快走、跳躍及打水前進等連續技能動作。	□	□

二、圖卡

教師版

6 水中迷藏



教學

目標 增進水中移動技巧，提升適應泳池環境能力。

說明 練習各種水中移動技巧（跳躍、快走、打水）。

方法 以各種水中移動技巧完成競賽及教師指令。

提示
1. 跳躍、快走、打水前進。
2. 可給予臂圈或浮板輔助。
3. 不得有激烈（推、拖、拉）肢體接觸。
4. 哨聲及旗號指揮競賽開始 / 暫停 / 結束 / 注意。

適應水性 12

學生版

適應水性

6 水中迷藏



目標 提升水中移動能力。

說明 在水中跳躍、快走、打水行動。

方法 水中移動完成競賽。

提示
1. 跳躍、快走、打水。
2. 不可對同學推、拖、拉。
3. 注意教師的哨聲 / 旗號。

11

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>適應水性</td><td>適用階段</td><td>第三學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">支援前線</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。
2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。
4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-A3
具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
健體-E-C1
具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺(需換氣三次以上) 與簡易性游泳比賽。</td></tr>
<tr><td colspan="2">議題融入
實質內涵</td><td colspan="3">海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、孰悉韻律呼吸的技巧。
二、具備持浮板/徒手捷式打水能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、表現團體合作精神，協助同學互相完成活動。
二、能與同學共同討論分組活動策略並實際應用。
三、能應用不同的學習策略提升技能學習成效。
四、能於課後訂定簡易的運動計畫。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、PLAY 體育教學模組、講述教學法、示範教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 100－110 公分。
二、浮條或浮板 (數量同學生人數)。
三、多種單色浮球及象棋。</td></tr>
</table>

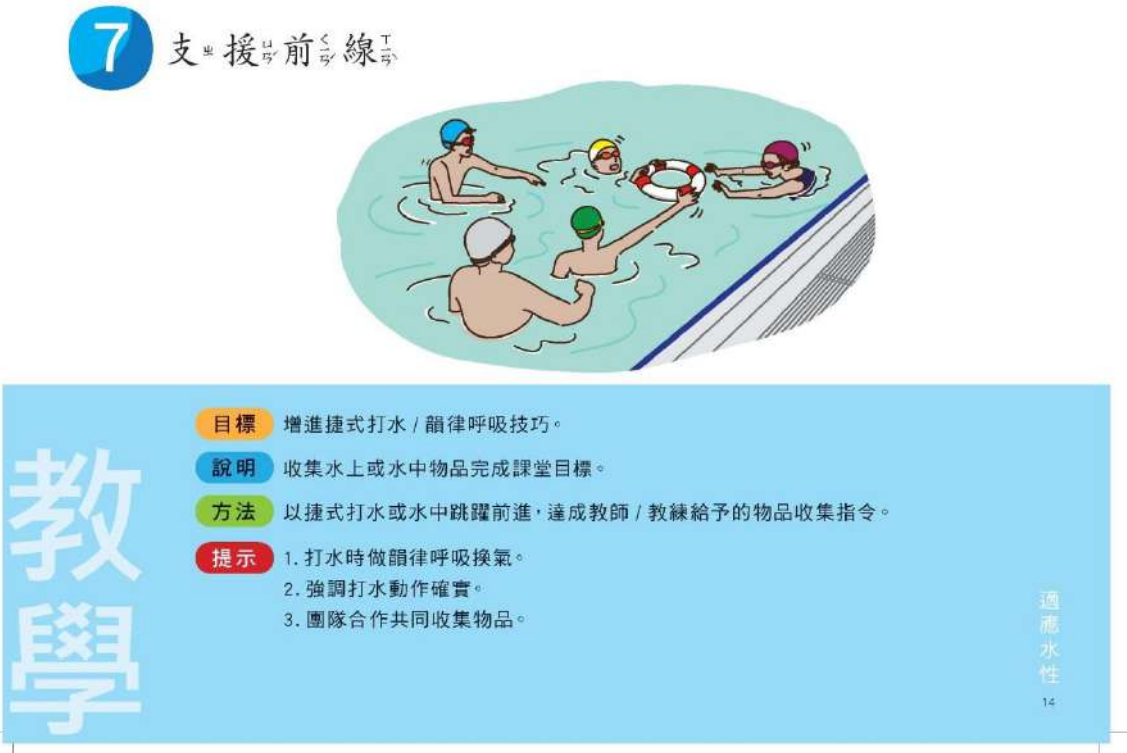
教學內容	一、準備活動 (動作說明)【2c-III-3、3d-III-1】 (一) 運動宣言：我會積極參與活動，接受挑戰並努力達成目標。 (二) 持浮板或徒手練習多趟捷式打水，作為暖身活動 (每趟 10－15 公尺)。 (三) 操作韻律呼吸讓學生調整休息並提醒接下來的課堂指令。 (四) 教師 (教練) 給予指令，學生打水或水中跳躍移動，指定顏色與數量的浮球。 (五) 請學生踴躍分享自己的熟練技能與練習經驗，鼓勵學生課堂發表想法與練習策略。 二、發展活動 (練習方法)【1d-III-3、2c-III-3、3d-III-1、Gb-III-2、海 E3 健體-E-A2】 (一) 持浮板或徒手練習捷式打水。 (二) 每趟打水間操作韻律呼吸，讓學生調整休息，同時給予下一階段的課堂指令。 (三) 教師 (教練) 給予指令，學生依指令收集漂浮於水面上的浮球顏色及數量；教師 (教練) 可依學生完成程度調整難度，如：收集不同顏色浮球及不同數量組合、收集池底的象棋、收集特定顏色浮球及特定象棋等。 (四) 分組遊戲：學生依人數均分為至少兩組 (三組、四組...等皆可)。 1.教師 (教練) 指定水中的移動動作 (打水或水中跳躍) 作為起始條件。 2.設定不同難度的物品收集條件讓學生完成。 3.依學生完成的速度/完成度給予積分或回饋。 4.分組競賽中設定清楚規則： (1) 不得自他人手中奪取浮球或象棋。 (2) 達成設定目標的隊伍立刻舉手向教師 (教練) 示意。 (3) 每組內的同學皆須輪流參與不同難度關卡。 (五) 小組討論「支援前線」遊戲戰術。 (六) 返回比賽驗證遊戲戰術。 三、綜合活動【1d-III-3、3d-III-1、4c-III-3、健體-E-A3、健體-E-C1】 (一) 小組發表並分享遊戲戰術。 (二) 自省時間：自我評量積極參與活動，接受挑戰的展現程度。 (三) 鼓勵學生在課後應加強練習不熟悉的動作技能，並將練習進度記錄下來，於下次上課與同學或老師分享，並提醒學生練習時應有基人陪同，以策安全。 ★重點提示 一、教師 (教練) 以哨聲/旗號指揮，建立課堂默契及秩序。

	二、浮板作為打水練習時的安全輔助器材。 三、練習間以韻律呼吸作為段落休息，要求次數以讓學生確實做完。 四、如有聽障學生，可請聽人學生先示範，作為聽障學生依循的範例。 五、提醒學生在遊戲過程中應尊重他人的行動與身體，以不得有肢體接觸為原則。 六、水中的移動方式可指定以捷式打水/水中跳躍。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 適應水性

學習評量	是	否
1. 能表現積極參與活動、接受挑戰並努力達成目標的態度。	☐	☐
2. 能閉氣潛入水中拾取物品。	☐	☐

二、圖卡

教師版


7
支援前線
教學
目標 增進捷式打水 / 韻律呼吸技巧。
說明 收集水上或水中物品完成課堂目標。
方法 以捷式打水或水中跳躍前進，達成教師 / 教練給予的物品收集指令。
提示 1. 打水時做韻律呼吸換氣。
2. 強調打水動作確實。
3. 團隊合作共同收集物品。
適應水性
14

學生版


適應水性
7
支援前線
目標 做好韻律呼吸及打水。
說明 收集浮球或象棋。
方法 打水或水中跳躍收集物品。
提示 1. 打水或水中跳躍前進。
2. 團隊合作收集浮球或象棋。
13

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>適應水性</td><td>適用階段</td><td>第三學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">迷你水球</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。
2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。
3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。
4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-B2
具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺(需換氣三次以上) 與簡易性游泳比賽。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備韻律呼吸能力。
二、具備捷式打水能力/基礎捷式游泳能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、增進捷式打水/游泳技巧。
二、增進呼吸技巧運用效率與熟練度。
三、提升學生水中動作協調性及反應能力。
四、理解活動規則並遵守規範。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講述教學法、示範教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 100－120 公分。
二、浮板 4 個。
三、海灘球 2 個。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1d-III-1、Gb-III-2、健體-E-B2】
(一) 以韻律呼吸、捷式打水、捷式全泳為暖身活動。</td></tr>
</table>

	(二) 給予學生海灘球於水中練習傳接球，在不穩定的泳池水中訓練移動能力及反應力。 (三) 練習帶海灘球打水前進。 (四) 利用水中攝影機拍攝學生打水動作。 二、發展活動 (練習方法)【2d-III-1、3d-III-2、Gb-III-2、健體-E-A1、健體-E-C2、海 E3】 (一) 創意隊呼：小組討論並展現創意隊呼。 (二) 持海灘球打水前進，如雙腳觸地則不可再作打水，僅能選擇傳球或射門(攻擊)。 (三) 如遇對手阻擋可跳起傳接球，作為訓練水中跳躍的動作。 (四) 分組遊戲：迷你水球賽，將學生人數均分為兩大組，各組間選一人擔任守門員，可將大浮板立起做為射門標的。 (五) 分組競賽以安全為最高原則，防守與進攻不得有肢體接觸。 三、綜合活動【3d-III-2、4c-III-3、健體-E-A2、健體-E-B2】 (一) 觀賞自己與同學打水動作的影片，反思自我的打水的動作，並兩兩給予讚美與修改意見。 (二) 鼓勵學生課後練習水中傳接球與帶球游泳前進等基本技巧，並設定練習目標，請家人或朋友陪同參與及檢視練習成效。 ★重點提示 一、教師 (教練) 以哨聲/旗號指揮，建立課堂默契及秩序。 二、如有聽障學生於課堂時，以手勢、大肢體動作或旗號作為指揮方式；分組活動時宜採聽障與聽人學生混合編隊，以使聽障學生可依循聽人同學的動作進行課堂活動。 三、遊戲過程中應尊重同學的身體，不得有肢體接觸(以距離規範)。 四、分組競賽時可於池中散布浮條或浮板，作為干擾學生的環境因素，亦讓學生得有安全支撐。 五、提醒學生利用短程傳球提升進攻的成功率，防守方隊伍則多以言語提示同隊同學。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 適應水性

學習評量	是	否
1.能透過打水動作的影片，解析自己與同學的動作。	☐	☐
2.在池中與同學完成「傳」及「接」球動作。	☐	☐

二、圖卡

教師版

8 迷你水球



教學

目標 熟悉捷式打水 / 游泳技巧。

說明 以打水或捷泳為水中移動技巧，完成傳、接、擲等遊戲策略。

方法 以打水 / 捷泳、跳躍、水中跑步等移動技能，搭配訓練過程中的傳、接、擲等技巧。

提示
1. 打水 / 捷泳前進。
2. 水中跑步、跳躍。
3. 進攻與防守皆不得有肢體接觸。
4. 團隊合作，留意隊友位置。
5. 哨聲及旗號指揮競賽開始 / 暫停 / 結束 / 注意。

適應水性 16

學生版

適應水性

8 迷你水球



目標 熟悉捷式打水 / 游泳技巧。

說明 以打水或捷泳為水中移動技巧，完成傳、接、擲等遊戲策略。

方法 以打水 / 捷泳、跳躍、水中跑步等移動技能，搭配訓練過程中的傳、接、擲等技巧。

提示
1. 打水 / 捷泳前進。
2. 水中跑步、跳躍，不可有肢體接觸。
3. 注意隊友位置。

15

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>適應水性</td><td>適用階段</td><td>第三學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">海豚跳跳</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。
2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。
4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-A3
具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
健體-E-C3
具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺(需換氣三次以上) 與簡易性游泳比賽。</td></tr>
<tr><td colspan="2">議題融入
實質內涵</td><td colspan="3">海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備韻律呼吸能力/呼吸變換技巧能力。
二、具備捷式打水能力/基礎捷式游泳能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、增進捷式打水/游泳基礎技巧與熟練度。
二、能觀摩他人的動作表現，並與自己的動作比較正確之處。
三、表現積極參與課堂練習的態度，應用不同學習策略提升學習效能。
四、提升學生水中適應環境能力，並於課後擬定簡單的練習計畫。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、討論教學法、講述教學法、示範教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 100－120 公分。
二、浮條 8 個。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1d-III-2、Gb-III-2】
(一) 以韻律呼吸、捷式打水、捷式全泳為暖身活動。</td></tr>
</table>

	(二) 捷式打水時要求學生重拍打水，增加自髖部帶動腿部的打水動作。 (三) 練習蝶式打水動作。 (四) 比較自己與同學各種打水方式的正確性。 二、發展活動 (練習方法)【1b-III-3、2c-III-3、3d-III-1、Gb-III-2、健體-E-A2、海 E3】 (一) 自捷式打水動作開始，打水時以重拍加強腿部打水動作。 (二) 雙腿併攏練習蝶式打水動作，強調腿部拍擊水面的重拍動作。 (三) 學生雙腳微蹲，往前躍起水面後以雙手帶動身體向水底前進，做出類似海豚躍出水面的動作，雙腿於水面上拍擊給予動力；執行動作時應提醒學生雙手併攏向前伸，以避免入潛過深撞擊頭部，單一次跳躍僅執行一次雙腿拍擊動作即站立。 (四) 分組遊戲：學生分為兩大組，輪流練習海豚跳跳的動作，以接力賽形式進行分組練習。 (五) 分組競賽以安全為最高原則，如有未熟悉動作或呼吸技巧的學生，可以給予浮具支撐。 (六) 可增加池中拾物 (象棋、拼圖等) 作為難度設定。 (七) 小組討論「海豚跳跳接力」遊戲的動作與策略。 (八) 返回比賽驗證遊戲的動作與策略。 二、綜合活動【4c-III-3、健體-E-A3、健體-E-C3】 (一) 國際游泳運動時事新聞閱讀、問題討論與發表，比較各國游泳運動之異同，並書寫心得。 (二) 鼓勵學生課後多練習捷式打水→蝶式打水的動作進程，設定自己的練習目標，並邀請家人或朋友一起參與，協助觀察動作。 ★重點提示 一、教師 (教練) 以哨聲/旗號指揮，建立課堂默契及秩序。 二、遊戲過程中視學生能力增加難度與關卡。 三、練習動作時加強雙手併攏前伸的動作，並強調保護頭部的重要性。 四、課堂間若有聽障學生，可以手勢、大肢體動作或旗號作為指揮方式，並請聽人學生先行示範，給予聽障學生依循的範例。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 適應水性

學習評量	是	否
1.能了解各國游泳比賽與自救能力的現況，並比較其異同之處。	☐	☐
2.做出微蹲、前跳、潛入水中的連續技能動作。	☐	☐

二、圖卡

教師版

9 海豚跳跳



教學

目標 提升水中適應環境能力。

說明 練習池中躍起向前優游前進的動作，如海豚自水中躍起的動作型態。

方法 自捷式打水練習開始，強調打水拍擊水面的重拍動作與節奏，而後雙腿併行，如海豚躍出水面的形象。

提示 1. 打水 / 捷泳重拍前進。
2. 水中跳躍、雙腿併攏拍擊水面。
3. 分組魚貫前進，隊伍行進不間斷。
4. 哨聲及旗號指揮競賽開始 / 暫停 / 結束 / 注意。

適應水性 18

學生版

適應水性

9 海豚跳跳



目標 提升水中適應環境能力。

說明 模仿海豚躍出水面前進。

方法 雙腿共同拍擊水面，向前躍進。

提示 1. 打水 / 捷泳重拍前進。
2. 水中向前躍進。
3. 與隊伍一起向前躍進練習。

17

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>呼吸技巧</td><td>適用階段</td><td>第一學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">一起洗臉趣</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。
2c-I-2 表現認真參與的學習態度。
3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。
4c-I-1 願意從事規律身體活動。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-A3
具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識
Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備基本適應水性能力。
二、具備水中行走之能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、認識水中閉氣的基本口訣和動作要領。
二、表現捧水洗臉、洗頭之連續動作。
三、能在活動中表現認真參與的學習態度。
四、能於課後進行水中練習之身體活動。
五、在游泳池中能表現安全的身體活動行為。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">講述教學法、示範教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 70－90 公分。
二、勺子或可舀水的器具。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【Gb-I-1、Gb-I-2、4c-I-1、健體-E-A3】
(一) 運動宣言：我會認真參與「水中競走」的活動
(二) 學生沿著池邊排隊下水。
(三) 以跳躍、水中行走、跑步之方式作為暖身以適應水性。
(四) 引導學生分享課後玩水的經驗。</td></tr>
</table>

	二、發展活動 (練習方法)【1c-I-1、2c-I-2、3c-I-1、Gb-I-2、健體-E-A1、海 E1、海 E2】 (一) 口訣講述 1.學生沿著牆邊排好，保持適當間隔距離。 2.教師說明並示範閉氣的基本口訣：吸、閉、吐、啪。 (1) 吸：吸氣－嘴巴吸氣。 (2) 閉：閉氣－鼻子、嘴巴閉緊緊。 (3) 吐：吐氣－鼻子、嘴巴慢慢吐氣。 (4) 啪：嘴巴露出水面後，喊出「啪！」，鼻子較不易吸入水。 3.引導學生複誦閉氣的口訣。 (二) 小組練習 1.練習一：由老師示範並說明捧水洗臉、洗頭之動作，學生可自行練習也可與老師、同學練習，鼓勵學生要認真參與捧水洗臉活動。 2.練習二：較不怕水之學生，可給予勺子或可舀水之器具，幫助其淋溼臉部及頭部。 二、綜合活動【4c-I-1、健體-E-A3】 (一) 動作要領提示：捧水洗臉、洗頭的過程中，嘴巴和鼻子要閉緊。 (二) 鼓勵學生課後可與家人、好友互相分享學習經驗並共同練習。 (三) 請學生將課後練習、活動過程記錄在聯絡簿上。 ★重點提示 一、分組練習時，教師至各小組巡視，視學生個別情況協助練習。 二、提醒學生進行課後練習時，需大人陪同，注意游泳安全。 三、課堂間如有聽障學生，可以手勢或旗號建立課堂規則及指揮方式，並請其他學生先行示範，給聽障學生依循的範例。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 呼吸技巧

學習評量	是	否
1.能認識水中閉氣的口訣與動作要領。	☐	☐
2.能與好友分享玩水經驗，並展現認真參與的學習態度。	☐	☐
3.能完成將水淋溼臉部及頭部之連續動作。	☐	☐
4.能記錄課後練習內容並以口頭方式分享。	☐	☐

二、圖卡

教師版


1
水中閉氣（一起洗臉趣）
教學
目標 認識水中閉氣的基本口訣、親近水。
說明 洗臉、淋水之動作，進行閉氣的練習。
方法 1. 閉氣口訣：吸、閉、吐、啪。
2. 自己或兩人一組進行練習，以雙手捧水的方式，將水沾濕臉 部和頭部。
3. 不怕水的小朋友，可用舀水的器具進行淋水。
提示 提示：捧水洗臉、淋水的過程中，記得搭配閉氣口訣喔！
呼吸技巧 2

學生版


呼吸技巧
1
水中閉氣（一起洗臉趣）
目標 認識水中閉氣的基本口訣、親近水。
說明 藉由捧水洗臉、淋濕頭部之動作，進行引導教學。
方法 1. 教師講述閉氣基本口訣：吸、閉、吐、啪。
2. 教師示範以雙手捧水之方式，將水沾濕臉部與頭部。
3. 自行或兩人一組進行練習，較不怕水的學生，可提供勺子、 舀水的器具作為輔助練習。
提示 教師以提問方式，引導並複習水中閉氣口訣。
1

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

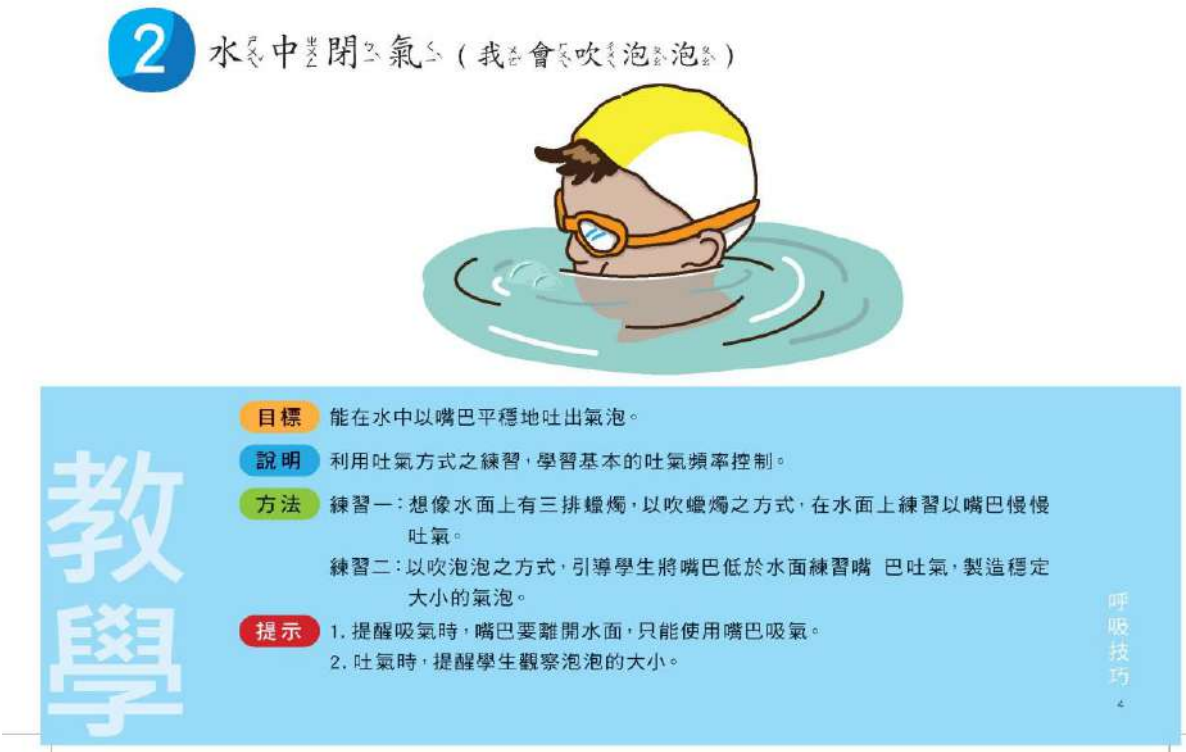
<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>呼吸技巧</td><td>適用階段</td><td>第一學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">我會吹泡泡</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。
2c-I-2 表現認真參與的學習態度。
3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。
4c-I-1 願意從事規律身體活動。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-B3
具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。
Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備基本適應水性能力。
二、具備水中行走之能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、認識嘴巴吐氣的基本口訣和動作要領。
二、表現嘴巴吐氣之連續動作。
三、能在活動中表現認真參與的學習態度。
四、能在課後進行水中練習之身體活動。
五、在游泳池中能表現安全的活動行為。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">講述教學法、示範教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">體驗池或泳池水深 70－90 公分。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【Gb-I-1、Gb-I-2、4c-I-1】
(一) 學生沿著池邊排隊下水，以跳躍、水中跑步之方式作為暖身。
(二) 藉由水中吹蠟燭、吹泡泡之動作，練習基本的吐氣頻率控制。
(三) 引導學生分享課後玩水的經驗。</td></tr>
</table>

	二、發展活動 (練習方法)【1c-I-1、2c-I-2、3C-I-1、Gb-I-2、健體-E-A1、海 E1、海 E2】 (一) 口訣講述 1.學生沿著牆邊排好，保持適當間隔距離。 2.教師說明並示範嘴巴吐氣的基本口訣：快吸、慢吐。 (1) 快吸－嘴巴吸氣。 (2) 慢吐－緩慢地吐氣。 3.引導學生複誦嘴巴吐氣的口訣。 (二) 小組練習 1.練習一：水中蠟燭－想像水面上有三排蠟燭，引導學生以吹蠟燭之方式，在水面上練習以嘴巴慢慢吐氣，鼓勵學生要認真參與練習活動。 2.練習二：泡泡世界－以吹泡泡之方式，引導學生將嘴巴低於水面練習嘴巴吐氣，製造穩定大小的氣泡。 二、綜合活動【4c-I-1、健體-E-B3】 (一) 動作要領提示：吸氣時，嘴巴要離開水面，記得只能使用嘴巴吸氣。 (二) 運動欣賞：請表現優良同學示範「水中吐泡泡」動作，其餘同學觀察、並說明動作要領。 (三) 吐氣時，提醒學生觀察泡泡的大小，代表吐氣的穩定性。 (四) 鼓勵學生課後可與家人、好友互相分享學習經驗並共同練習。 (五) 請學生將課後練習、活動過程記錄在聯絡簿上。 ★重點提示 一、如學生較怕水，不敢將嘴巴接近水面，可由老師以雙手捧水之方式，協助學生先以水就口之方式，進行練習。 二、提醒學生進行課後練習時，需大人陪同，注意游泳安全。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 呼吸技巧

學習評量	是	否
1.能認識嘴巴吐氣的口訣與動作要領。	☐	☐
2.能與好友分享玩水經驗，並展現認真參與的學習態度。	☐	☐
3.能在水中以嘴巴平穩地吐出氣泡達五秒以上。	☐	☐
4.能記錄課後練習內容並以口頭方式分享。	☐	☐

三、圖卡

教師版


2
水中閉氣（我會吹泡泡）
教學
目標 能在水中以嘴巴平穩地吐出氣泡。
說明 利用吐氣方式之練習，學習基本的吐氣頻率控制。
方法 練習一：想像水面上有三排蠟燭，以吹蠟燭之方式，在水面上練習以嘴巴慢慢吐氣。
練習二：以吹泡泡之方式，引導學生將嘴巴低於水面練習嘴 巴吐氣，製造穩定大小的氣泡。
提示 1. 提醒吸氣時，嘴巴要離開水面，只能使用嘴巴吸氣。
2. 吐氣時，提醒學生觀察泡泡的大小。
呼吸技巧

學生版


呼吸技巧
2
水中閉氣（我會吹泡泡）
目標 能用嘴巴平穩地吐出氣泡。
說明 透過練習，學習基本的吐氣頻率控制。
方法 1. 用吹蠟燭的方式，在水面上以嘴巴慢慢地吐氣。
2. 用吹泡泡的方式，低於水面練習吐氣，製造泡泡。
提示 1. 吸氣時，只能使用嘴巴吸氣。
2. 吐氣時，仔細觀察泡泡的大小，是否一致。

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>呼吸技巧</td><td>適用階段</td><td>第一學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">水中 123</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。
2c-I-2 表現認真參與的學習態度。
3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。
4c-I-1 願意從事規律身體活動。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-E-A3
具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
健體-E-C1
具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。
Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備基本適應水性能力。
二、具備水中行走之能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、知道水中閉氣的基本口訣和動作要領。
四、表現水中悶氣之連續動作，並完成至少五次以上之練習及識字活動。
五、能在活動中表現認真參與的學習態度。
六、能在課後進行水中練習之身體活動。
五、在游泳池中能表現安全的活動行為。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">講述教學法、示範教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">體驗池或泳池水深 70－90 公分。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【Gb-I-1、Gb-I-2、4c-I-1、健體-E-C1】
(一) 運動宣言：我會認真參與「水中閉氣」的活動
(二) 學生沿著池邊排隊下水，以跳躍、水中行走、跑步之方式作為暖身以適應水性。
(三) 藉由水中閉氣之動作練習，循序增加在水中閉氣的時間。</td></tr>
</table>

	(四) 引導學生分享課後玩水的經驗。 二、發展活動 (練習方法)【1c-I-1、2c-I-2、3c-I-1、Gb-I-2、海 E1、海 E2】 (一) 口訣講述 1.學生沿著池邊排好，並保持適當間隔距離。 2.教師說明並示範閉氣的基本口訣：吸、閉、吐、啪。 (1) 吸：氣－嘴巴吸氣。 (2) 閉：閉氣－鼻子、嘴巴閉緊緊。 (3) 吐：吐氣－鼻子、嘴巴慢慢吐氣。 (4) 啪：嘴巴露出水面後，喊出「啪！」，鼻子較不易吸入水。 3.引導學生複誦閉氣的口訣。 (二) 小組練習 1.學生以分組方式進行閉氣練習，循序漸進地從口、鼻，將頭部沒入水中，5 至 10 秒，鼓勵學生認真參與並至少完成五次以上之練習。 2.識字練習：一位學生在水中比出不同數字，另一位學生則以閉氣方式在水中進行識字、並向比數字之同學確認是否為該數字。 3.加減遊戲：可閉氣較長時間的學生，可請同學同時比出兩個不同數字，進行加減遊戲。 三、綜合活動【4c-I-1、健體-E-A3】 (一) 動作要領提示：閉氣的過程中，嘴巴和鼻子要閉緊；吸氣時，嘴巴要離開水面。 (二) 較怕水之學生，可先在水面上識字，進行活動。 (三) 鼓勵學生課後可與家人、好友互相分享學習經驗並共同練習。 (四) 請學生將課後練習、活動過程記錄在聯絡簿上。 ★重點提示 提醒學生進行課後練習時，需大人陪同，注意游泳安全。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 呼吸技巧

學習評量	是	否
1.能認識水中閉氣的口訣與動作要領。	☐	☐
2.能與好友分享玩水經驗，並展現認真參與的學習態度。	☐	☐
3.完成水中閉氣之完整動作，達五次以上。	☐	☐
4.能記錄課後練習內容並以口頭方式分享。	☐	☐

二、圖卡

教師版

3 水中閉氣（水中123）



教學

目標 完成五次以上水中閉氣之連續動作，進行識字活動。

說明 藉由練習，增加在水中閉氣的時間。

方法 1. 閉氣口訣：吸、閉、吐、啪，循序增加練習秒數。
2. 識字練習：兩人一組，一人在水中比數字，另一人則以閉氣方式在水中進行識字。
3. 加減遊戲：閉氣時間較長的學生，可請同學同時比出兩個 不同數字，進行遊戲。

提示 教師以提問方式，引導學生複習水中閉氣口訣。

呼吸技巧 6

學生版

呼吸技巧

3 水中閉氣（水中123）



目標 能完成五次以上水中閉氣之連續動作。

說明 反覆練習，增加在水中閉氣的時間。

方法 1. 閉氣口訣：吸、閉、吐、啪，慢慢地增加閉氣秒數。
2. 識字練習：在水中比數字，另一人在水中識字。
3. 加減遊戲：比出兩種數字，回答加減後的數字。

提示 閉氣 - 嘴巴和鼻子要閉緊；吸氣 - 嘴巴要離開水面。

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>呼吸技巧</td><td>適用階段</td><td>第一學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">閉氣小高手</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。
2c-I-2 表現認真參與的學習態度。
3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。
4c-I-1 願意從事規律身體活動。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-B3
具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。
Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備基本適應水性能力。
二、具備水中行走之能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、知道水中閉氣的基本口訣和動作要領。
二、能在活動中表現認真參與的學習態度。
三、能運用正確閉氣之方式將頭部浸入水中，至少 10 秒以上。
四、能在課後進行水中練習之身體活動。
五、在游泳池中能表現安全的活動行為。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">講述教學法、示範教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">體驗池或泳池水深 70－90 公分。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【Gb-I-1、Gb-I-2、4c-I-1】
(一) 學生沿著池邊排隊下水，以跳躍、水中跑步之方式作為暖身。
(二) 藉由水中讀秒之反覆練習，進而提升學生在水中閉氣之能力。
(三) 引導學生分享課後玩水的經驗。</td></tr>
</table>

	二、發展活動 (練習方法)【1c-I-1、2c-I-2、3c-I-1、Gb-I-2、健體-E-A1、海E1、海 E2】 (一) 口訣講述 1.學生沿著池邊排好，並保持適當間隔距離。 2.教師說明並示範閉氣的基本口訣：吸、閉、吐、啪。 (1) 吸：吸氣－嘴巴吸氣。 (2) 閉：閉氣－鼻子、嘴巴閉緊緊。 (3) 吐：吐氣－鼻子、嘴巴慢慢吐氣。 (4) 啪：嘴巴露出水面後，喊出「啪！」，鼻子較不易吸入水。 3.引導學生複誦閉氣的口訣。 (二) 小組練習 1.學生以兩人一組之方式進行閉氣練習，循序漸進地從口、鼻，將頭部沒入水中，鼓勵學生要認真參與閉氣練習活動。 2.能將頭部沒入水中且熟悉閉氣要訣後，以手指比數互相進行讀秒。 3.讀秒時，教師可依據學生能力，循序訂定秒數目標。 二、綜合活動【4c-I-1、健體-E-B3】 (一) 運動欣賞：請表現優良同學示範「水中閉氣」動作，其餘同學觀察並說明動作要領。 (二) 鼓勵學生課後可與家人、好友互相分享學習經驗並共同練習。 (三) 請學生將課後練習、活動過程記錄在聯絡簿上。 ★重點提示 一、較怕水之學生，可由老師以雙手捧水之方式，以水就近口鼻，進行練習。 二、提醒學生進行課後練習時，需大人陪同，注意游泳安全。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 呼吸技巧

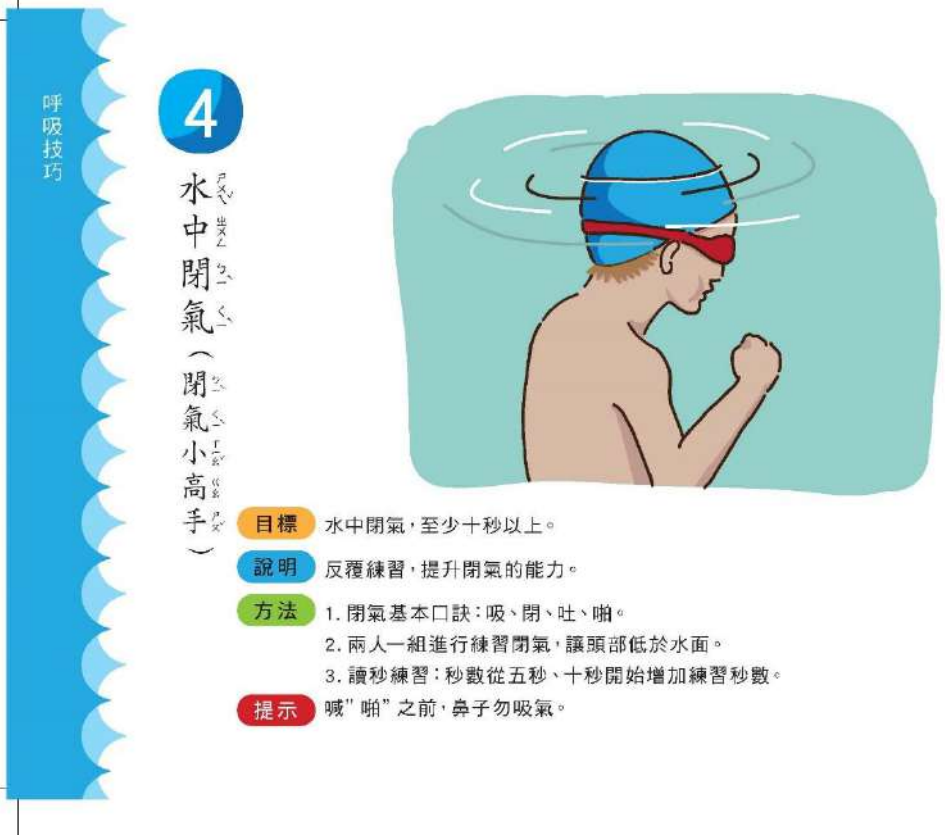
學習評量	是	否
1.能認識水中閉氣的口訣與動作要領。	☐	☐
2.能與好友分享玩水經驗，並展現認真參與的學習態度。	☐	☐
3.能運用閉氣之方式將頭部浸入水中，達 10 秒以上。	☐	☐
4.能記錄課後練習內容並以口頭方式分享。	☐	☐

二、圖卡

教師版


4
水中閉氣（閉氣小高手）
教學
目標 運用閉氣之方式將頭部低於水面，至少十秒以上。
說明 反覆練習，提升學生在水中閉氣之能力。
方法 1. 教師講述閉氣基本口訣：吸、閉、吐、啪。
2. 兩人一組，進行悶氣練習，循序漸進地從口、鼻，至頭部 完全低於水面。
3. 一人在水中進行讀秒練習、另一人進行閉氣。
4. 讀秒時，教師可依據學生能力，訂定秒數目標。
提示 教師以提問方式，引導並複習水中閉氣口訣。
呼吸技巧
8

學生版.


呼吸技巧
4
水中閉氣（閉氣小高手）
目標 水中閉氣，至少十秒以上。
說明 反覆練習，提升閉氣的能力。
方法 1. 閉氣基本口訣：吸、閉、吐、啪。
2. 兩人一組進行練習閉氣，讓頭部低於水面。
3. 讀秒練習：秒數從五秒、十秒開始增加練習秒數。
提示 喊" 啪" 之前，鼻子勿吸氣。
7

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>呼吸技巧</td><td>適用階段</td><td>第二學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">移動明珠</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。
2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。
3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。
4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-B1
具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備水中吐泡泡之能力。
二、具備水中悶氣之能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、認識水中吐氣的基本口訣和動作要領。
二、表現水中吐氣之連續動作。
三、能在活動、遊戲過程中，遵守相關規則，並與同伴合作。
四、能在課後進行水中練習，並了解身體活動的益處。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講述教學法、示範教學法、討論教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 100－120 公分。
二、乒乓球 (視活動分組人數分配)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【4d-II-1】</td></tr>
</table>

	(一) 學生下水後以跳躍、水中行走、跑步之方式作為暖身以適應水性。 (二) 藉由吹乒乓球之動作，練習行進中能控制嘴巴吐氣的節奏與輕重。 (三) 引導學生分享課後練習游泳的經驗。 二、發展活動 (練習方法)【1d-II-1、2c-II-1、3d-II-2、健體-E-C2、海 E1、海 E2】 (一) 口訣講述 1.學生沿著池邊排好，保持適當間隔距離。 2.教師說明並幫助學生複習水中吐氣的基本口訣：快吸、慢吐。 (1) 快吸－嘴巴吸氣。 (2) 慢吐－嘴巴緩慢地吐氣。 3.引導學生複誦水中吐氣的口訣。 (二) 小組練習與競賽 1.兩人一組，鼓勵學生嘗試以平穩的吐氣練習讓水面上的乒乓球移動。 2.練習距離：由近到遠。 3.創意隊呼：小組討論與展現小組隊呼 4.競賽：全班分為四組，每組分站兩側，比賽開始，首位小朋友以嘴巴吐氣之方式將乒乓球移動至對面的同學面前，對面的同學再以嘴巴吐氣的方式將球移動回來，依此類推，完成接力。 5.小組討論競賽策略。 6.再次進行「移動明珠」競賽，並驗證策略。 三、綜合活動【4d-II-1、健體-E-B1】 (一) 小組共同討論並分享「移動明珠」競賽策略。 (二) 動作要領提示：吸氣的時候，嘴巴要離開水面，記得只能使用嘴巴吸氣。 (三) 鼓勵學生課後可與家人、好友互相分享學習經驗並共同練習。 (四) 請學生將課後練習、活動過程記錄在聯絡簿上。 ★重點提示 一、比賽開始，教師以哨音搭配揮旗方式執行。 二、提醒學生進行課後練習時，需大人陪同，注意游泳安全。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 呼吸技巧

學習評量	是	否
1.能說出水中吐氣的動作要領與口訣。	☐	☐
2.能與好友分享課後練習經驗，並表現主動參與活動的態度。	☐	☐
3.能以平穩的吐氣移動乒乓球。	☐	☐
4.能記錄課後練習內容並以口頭方式分享。	☐	☐

二、圖卡

教師版


5
韻律呼吸（移動明珠）
教學
目標 在行進過程中，控制吐氣的節奏與輕重。
說明 以吐氣方式移動乒乓球，作為韻律呼吸之引導活動。
方法 1. 教師講述吐氣之要訣：快吸、慢吐。
2. 兩人一組，練習以平穩的吐氣移動水面上的乒乓球。
3. 競賽：全班分為四組，每組分站兩側，比賽開始，各組以嘴 巴吐氣之方式移動乒乓球並完成接力，最快完成的為贏家。
提示 提醒吸氣時，頭要離開水面，記得只能使用嘴巴吸氣。
呼吸技巧
10

學生版


呼吸技巧
5
韻律呼吸（移動明珠）
目標 能在移動過程中，控制吐氣的節奏、輕重。
說明 使用嘴巴吐氣，移動乒乓球。
方法 1. 練習：兩人一組，以平穩的吐氣讓水面上的球移動。
2. 競賽：用嘴巴吐氣移動球以完成接力，最快完成的為贏家。
提示 吸氣的時候，頭要離開水面，只能使用嘴巴吸氣，才 不會嗆到水喔！
9

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>呼吸技巧</td><td>適用階段</td><td>第二學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">原地韻律呼吸</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。
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。
4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-E-A3
具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
健體-E-C1
具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備水中悶氣之能力。
二、具備口鼻吐氣控制之能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、認識原地韻律呼吸的基本口訣和動作要領。
二、表現韻律呼吸之動作，並連續完成 20 次以上 (學生游泳能力第一級：海馬)。
三、能在活動中表現認真參與的學習態度。
四、知道呼吸技巧對於戶外戲水安全之重要性。
五、能在課後進行水中練習，並了解身體活動的益處。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">講述教學法、示範教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">體驗池或泳池水深 100－120 公分。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【4d-II-1、健體-E-A3、健體-E-C1】
(一) 運動宣言：我會認真參與「韻律呼吸」的練習和活動。</td></tr>
</table>

	(二) 學生下水後以跳躍、水中行走、跑步之方式作為暖身以適應水性。 (三) 藉由吸、沉、吐、起之基本韻律呼吸練習，以增加熟悉度。 (四) 引導學生分享課後練習游泳的經驗。 二、發展活動 (練習方法)【1d-II-1、2c-II-3、3c-II-1、海 E1、海 E2】 (一) 口訣講述 1.學生沿著池邊排好，保持適當間隔距離。 2.教師說明並示範韻律呼吸基本口訣：吸、沉、吐、起。 (1) 吸：嘴巴吸氣。 (2) 沉：頭部沉下去。 (3) 吐：口鼻吐泡泡。 (4) 起：邊吐邊站起。 3.引導學生複誦韻律呼吸的口訣。 (二) 小組練習 1.兩人一組，輪流練習並提醒同學口訣，或由老師帶領全班練習，鼓勵學生參與並嘗試韻律呼吸練習。 (1) 速度：韻律呼吸動作由慢至快進行練習。 (2) 次數：動作熟悉後可漸增韻律呼吸之次數。 (3) 節奏：利用數拍之方式引導練習，如：從 1 數到 5 做一次韻律呼吸、從 1 數到 3 做一次韻律呼吸、至間隔時間越來越短，達到 1 上 1 下之節奏。 三、綜合活動【4d-II-1、健體-E-C1、健體 E-A3】 (一) 自省時間：自我評量其參與活動、以及努力嘗試練習的程度。 (二) 動作要領提示：吸氣的時候，頭要離開水面，記得只能使用嘴巴吸氣。 (三) 鼓勵學生課後可與家人、好友互相分享學習經驗並共同練習。 (四) 請學生將課後練習、活動過程記錄在聯絡簿上。 ★重點提示 提醒學生進行課後練習時，需大人陪同，注意游泳安全。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 呼吸技巧

學習評量	是	否
1.能認識韻律呼吸的口訣與動作要領。	☐	☐
2.能與好友分享課後練習經驗，並表現主動參與活動的態度。	☐	☐
3.能連續完成 20 次以上原地韻律呼吸。	☐	☐
4.能記錄課後練習內容並以口頭方式分享。	☐	☐

二、圖卡

教師版

6 韻律呼吸（原地韻律呼吸）



教學

目標 能控制韻律呼吸之節奏，完成連續韻律呼吸。

說明 藉由韻律呼吸之口訣，以增加熟悉度。

方法
1. 教師說明、示範基本口訣：吸、沉、吐、起。
2. 兩人一組進行練習並互相提醒口訣。
   (1) 頻率：由慢到快。
   (2) 次數：動作熟悉後可漸增韻律呼吸之次數。
   (3) 節奏：從 1 數到 5 做一次韻律呼吸、從 1 數到 3 做一次韻律呼吸、至 1 上 1 下之節奏。

提示 教師以提問之方式，複習韻律呼吸之口訣。

學生版

6 韻律呼吸（原地韻律呼吸）



目標 能控制韻律呼吸之節奏，完成連續韻律呼吸。

說明 藉由韻律呼吸的口訣，增加熟悉度。

方法
1. 韻律呼吸口訣：吸、沉、吐、起。
2. 分組練習 (1) 頻率：慢至快。
   (2) 次數：增加次數。
   (3) 節奏：慢慢做到 1 上 1 下的節奏。

提示 吸氣時，記得只能使用嘴巴吸氣。

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>呼吸技巧</td><td>適用階段</td><td>第二學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">行進韻律呼吸</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。
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。
4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-C1
具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備在水中悶氣之能力。
二、具備原地韻律呼吸之能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、認識行進韻律呼吸的動作要領。
二、表現行進韻律呼吸之聯合動作。
三、能在活動中表現認真參與的學習態度。
四、知道呼吸技巧對於戶外戲水安全之重要性。
五、能在課後進行水中練習，並了解身體活動的益處。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">講述教學法、示範教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 100－120 公分。
二、浮板或各式浮具 (數量同學生人數)。</td></tr>
</table>

教學內容	一、準備活動 (動作說明)【3c-II-1、4d-II-1、健體-E-C1】 (一) 運動宣言：我會認真參與「行進韻律呼吸」的遊戲和活動。 (二) 學生下水後以跳躍、水中行走、跑步之方式作為暖身以適應水性。 (三) 藉由各式浮具之輔助，搭配行進韻律呼吸練習，以提升呼吸變換之能力。 (四) 引導學生分享課後游泳運動經驗。 二、發展活動 (練習方法)【1d-II-1、2c-II-3、3c-II-1、健體-E-A1、海 E1、海 E2】 (一) 原地韻律呼吸複習 1.學生沿著池邊排好，保持適當間隔距離。 2.教師說明並複習韻律呼吸基本口訣：吸、沉、吐、起。 (1) 吸：嘴巴吸氣。 (2) 沉：頭部沉下去。 (3) 吐：口鼻吐泡泡。 (4) 起：邊吐邊站起。 3.學生複誦韻律呼吸的口訣。 (二) 行進韻律呼吸練習 1.學生靠池邊排隊。 2.教師給予學生浮具，包括浮板、浮條...等之不同種類的浮具。 3.使用浮具，鼓勵學生主動參與並依序練習行進韻律呼吸。 4.頻率為走三步，韻律呼吸一次；走兩步，韻律呼吸一次；至不需使用浮具，邊走邊韻律呼吸。 三、綜合活動【4d-II-1】 (一) 動作要領提示：吸氣的時候，記得只能使用嘴巴吸氣。 (二) 進行韻律呼吸時，吐氣過程需平均且穩定。 (三) 鼓勵學生課後可與家人、好友互相分享學習經驗並共同練習。 (四) 請學生將課後練習、活動過程記錄在聯絡簿上。 ★重點提示 提醒學生進行課後練習時，需大人陪同，注意游泳安全。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 呼吸技巧

學習評量	是	否
1.能認識行進韻律呼吸的動作要領。	☐	☐
2.能與好友分享課後練習經驗，並表現主動參與活動的態度。	☐	☐
3.能在水中行進的過程中完成 5 次以上韻律呼吸。	☐	☐
4.能記錄課後練習內容並以口頭方式分享。	☐	☐

二、圖卡

教師版


7
韻律呼吸（行進韻律呼吸）
教學
目標 能在水中行進的過程中運用韻律呼吸。
說明 藉由各式浮具之輔助，搭配行進韻律呼吸練習，以提升 呼吸變換之能力。
方法 1. 複習原地韻律呼吸複習。
2. 學生領取並使用浮具，依序練習行進韻律呼吸。
3. 頻率為走三步，韻律呼吸一次；走兩步，韻律呼吸一次；至 不需使用浮具，邊走邊韻律呼吸。
提示 教師以提問方式，複習行進韻律呼吸之要訣。
呼吸技巧
14

學生版


呼吸技巧
7
韻律呼吸（行進韻律呼吸）
目標 行進過程中運用韻律呼吸。 說明：藉由各式浮具，完成行進韻律呼吸練習。 方法：
說明
方法 1. 複習原地韻律呼吸。
2. 領取浮具，邊走邊韻律呼吸，調整頻率。
3. 不使用浮具，邊走邊韻律呼吸。
提示 行進過程中，身體保持穩定，吐氣平穩。
13

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>呼吸技巧</td><td>適用階段</td><td>第二學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">跳躍式韻律呼吸</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。
2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。
3c-II-1 表現聯合性動作技能。
4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-E-B3
具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
健體-E-C3
具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備在水中悶氣之能力。
二、具備行進韻律呼吸之能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、認識跳耀式韻律呼吸的動作要領。
二、表現跳耀式韻律呼吸之聯合動作。
三、能觀察並欣賞同儕示範之動作要領。
四、知道呼吸技巧對於戶外戲水安全之重要性。
五、能在課後進行水中練習，並了解身體活動的益處。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">講述教學法、示範教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 100－120 公分。
二、浮板或各式浮具 (數量同學生人數)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【4d-II-1】
(一) 學生下水後以跳躍、水中行走、跑步之方式作為暖身以適應水性。
(二) 藉由各式浮具之輔助，搭配跳躍式韻律呼吸練習，以提升呼吸變換之能力。</td></tr>
</table>

	(三) 引導學生分享課後練習游泳的經驗。 二、發展活動 (練習方法)【1d-II-1、3c-II-1、海 E1、海 E2】 (一) 動作說明及複習 1.學生沿著池邊排好，保持適當間隔距離。 2.複習原地、行進韻律呼吸。 3.教師說明並示範跳躍式韻律呼吸之要訣。 (1) 吸氣：原地吸氣。 (2) 屈膝：身體沉入水，口鼻吐氣。 (3) 跳躍：跳起時，雙手掌心朝下壓水、軀幹打直、嘴巴吸氣。 (4) 入水：重複屈膝動作、口鼻吐氣，重複下一次跳躍。 4.學生複誦閉氣的口訣。 (二) 分組練習 1.原地跳躍韻律呼吸－搭配口訣練習。 2.行進跳躍韻律呼吸－領取浮具靠池邊排隊，鼓勵學生主動參與並嘗試練習。 3.頻率為向前跳三步，韻律呼吸一次；向前跳兩步，韻律呼吸一次；至不需使用浮具，進行一上一下之跳躍式韻律呼吸。 三、綜合活動【2d-II-2、4d-II-1、健體-E-B3、健體-E-C3】 (一) 運動欣賞：請動作正確的同學示範，其他同學觀察並分享跳躍式韻律呼吸的動作要領，教師引導觀賞者的責任與角色。 (二) 動作要領提示：進行韻律呼吸時，吐氣過程需平均且穩定。 (三) 鼓勵閱讀國際游泳運動時事新聞、問題討論與發表，比較各國游泳運動之異同，並分享心得。 (四) 鼓勵學生課後可與家人、好友互相分享學習經驗並共同練習。 (五) 請學生將課後練習、活動過程記錄在聯絡簿上。 ★重點提示 提醒學生進行課後練習時，需大人陪同，注意游泳安全。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 呼吸技巧

學習評量	是	否
1.能認識跳躍式韻律呼吸的動作要領。	☐	☐
2.能與好友分享課後練習經驗，並展現觀察者的角色及責任。	☐	☐
3.能確實完成連續 10 次以上跳躍式韻律呼吸之動作。	☐	☐
4.能記錄課後練習內容並以口頭方式分享。	☐	☐

二、圖卡

教師版

8 韻律呼吸（跳躍式韻律呼吸）



教學

目標 能確實完成跳躍式韻律呼吸之動作。

說明 藉由跳躍式韻律呼吸練習，提升呼吸變換之能力。

方法
1. 學生領取浮板，複習行進韻律呼吸。
2. 說明跳躍式韻律呼吸之要訣：吸氣、屈膝、跳躍、入水。
3. 原地跳躍韻律呼吸 - 搭配口訣練習。
4. 行進跳躍韻律呼吸 - 搭配浮具練習。
5. 不使用浮具，進行一上一下之行進跳躍韻律呼吸。

提示 教師提醒韻律呼吸過程中需平穩且穩定呼氣。

呼吸技巧 16

學生版

呼吸技巧

8 韻律呼吸（跳躍式韻律呼吸）



目標 完成跳躍式韻律呼吸之動作。

說明 透過練習，提升呼吸變換的能力。

方法
1. 複習 - 行進韻律呼吸。
2. 跳躍韻律呼吸要訣：吸氣、屈膝、跳躍、入水。
3. 原地跳躍韻律呼吸。
4. 行進跳躍韻律呼吸 - 搭配浮具。
5. 不使用浮具，進行 1 上 1 下的行進跳躍韻律呼吸。

提示 韻律呼吸過程中需平穩且穩定呼氣。

15

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>呼吸技巧</td><td>適用階段</td><td>第三學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">海底總動員</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。
2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
4c-III-3 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-E-A3
具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
健體-E-B1
具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺(需換氣三次以上) 與簡易性游泳比賽。</td></tr>
<tr><td colspan="2">議題融入
實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備水中閉氣之能力。
二、具備韻律呼吸之能力。
三、有身體控制之能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、認識並展現呼吸技巧 (水中悶氣、韻律呼吸) 的動作要領。
二、在活動中表現積極參與之精神。
三、表現穩定的身體控制與協調能力。
四、能在課後規劃並執行運動計畫。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講述教學法、合作學習教學法、討論教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、體驗池或泳池水深 100－120 公分。
二、象棋或自製拼圖教具、浮具。</td></tr>
</table>

教學內容	一、準備活動 (動作說明)【4c-III-3、健體-E-A3】 (一) 學生下水後以跳躍、水中行走、跑步之方式作為暖身以適應水性。 (二) 藉由活動之內容變化，以提升呼吸變換之能力。 (三) 引導學生分享課後練習游泳的經驗。 二、發展活動 (練習方法)【2c-III-3、3c-III-1、健體-E-B1、健體-E-C2、海 E1、海 E2】 活動：海底總動員 (一) 學生分為兩隊，各隊沿著池邊排好，保持適當間隔距離。 (二) 創意隊呼：小組討論與展現小組隊呼 (三) 教師於水池底放置象棋。 (四) 活動開始，鼓勵學生可透過水中行走、悶氣等方式，尋找象棋。 (五) 教師可依顏色或排序做為闖關之任務。 (六) 完成任務 (如：最快找到將士象車...並排好) 的隊伍即為贏家。 三、綜合活動【1d-III-1、健體-E-B1】 (一) 活動前引導學生複習韻律呼吸，口訣：吸、沉、吐、起。 (二) 水性較不佳之學生，可調整活動範圍或使用輔助浮具進行活動。 (三) 撿拾象棋過程中需注意學生周遭安全，避免肢體碰撞。 (四) 小組討論與分享「海底總動員」遊戲策略。 (五) 鼓勵學生課後可與家人、好友互相分享學習經驗並共同練習。 (六) 請學生將課後練習、活動過程記錄在聯絡簿上。 ★重點提示 一、教師發令以哨音搭配揮旗進行。 二、除了象棋之外，也可使用與水上安全宣導有關之海報作為拼圖教具進行拾物活動。 三、提醒學生進行課後練習時，需大人陪同，注意游泳安全。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 呼吸技巧

學習評量	是	否
1.能因應不同遊戲狀況，運用呼吸技巧，如:閉氣、韻律呼吸。	☐	☐
2.能遵守遊戲規則，表現積極參與的學習態度	☐	☐
3.能將課後練習過程記錄下來，並以口頭分享	☐	☐

二、圖卡

教師版


9
呼吸變換（海底總動員）
教學
目標 因應不同情境的變化，靈活運用不同的呼吸技巧。
說明 藉由活動的變化及樂趣性，提升呼吸變換之能力。 方法：
方法 1. 各隊沿著牆邊排好，保持適當間隔距離。
2. 活動開始透過水中行走、閉氣等方式，尋找象棋。
3. 教師可依顏色、或排序做為闖關之任務。
4. 完成任務（如：最快找到將士象車…）的隊伍勝出。
提示 1. 水性較不佳之學生，可給予輔助浮具，進行活動。
2. 教師發令以哨音搭配揮旗進行。
呼吸技巧
18

學生版


呼吸技巧
9
呼吸變換（海底總動員）
目標 在不同情境，靈活運用不同的呼吸技巧。
說明 透過活動，提升呼吸變換之能力。
方法 1. 活動開始，用走的、或閉氣去尋找象棋。
2. 找到象棋後，完成老師指定的任務，最快完成的隊伍獲勝！
提示 1. 延長你在水中的時間，尋找更多象棋。
2. 遊戲過程中，要注意！不要撞到或踢到同學。
17

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>呼吸技巧</td><td>適用階段</td><td>第三學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">變形金鋼</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。
2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。
3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
4c-III-3 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-B2
具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺 (需換氣三次以上) 與簡易性游泳比賽。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備韻律呼吸之能力。
二、具備身體控制之能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、認識並展現呼吸技巧 (水中悶氣、韻律呼吸) 的動作要領。
二、在活動中展現創意、並欣賞他人之運動表現。
三、表現穩定的身體控制與協調能力。
四、能在課後規劃並執行運動計畫。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">講述教學法、合作學習教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">體驗池或泳池水深 100－120 公分。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【4c-III-3】
(一) 學生下水後以跳躍、水中行走、跑步之方式作為暖身以適應水性。
(二) 藉由活動之內容變化，以提升呼吸變換之能力。</td></tr>
</table>

	(三) 引導學生分享課後游泳運動經驗。 二、發展活動 (練習方法)【1d-III-1、3c-III-1、健體-E-A1、海E1、海E2】 活動：變形金鋼 (一) 練習：兩人一組，鼓勵學生嘗試以身體不同之部位貼近池底，進行悶氣練習。 (二) 活動開始，小朋友進行水中行走、韻律呼吸...等。 (三) 當哨音一響，教師以口頭或手勢比出指定之身體部位，如：手掌、膝蓋、臀部...等。 (四) 學生則以該教師指定之身體部位，雙手由內向外撥水、身體下沉，盡量貼近池底，進行 10 至 15 秒之閉氣。 (五) 完成後指定另一個接近池底的部位。 (六) 活動過程中，教師協助拍攝學生水中動作。 三、綜合活動【2d-III-1、健體 E-B2】 (一) 水性較不佳之學生，不強迫一定要將身體貼近池底。 (二) 教師提問：在水中跟在水底，你覺得閉氣的感覺有什麼變化？ (三) 觀賞自己與同學活動過程的影片，並給予讚美與建議。 (四) 鼓勵學生課後可與家人、好友互相分享學習經驗並共同練習。 (五) 請學生將課後練習、活動過程記錄在聯絡簿上。 ★重點提示 提醒學生進行課後練習時，需大人陪同，注意游泳安全。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 呼吸技巧

學習評量	是	否
1.能因應不同遊戲狀況，運用呼吸技巧，如:閉氣、韻律呼吸。	□	□
2.能遵守遊戲規則，表現勇於嘗試的學習態度。	□	□
3.能將課後練習過程記錄下來，並以口頭分享。	□	□

二、圖卡

教師版


10 呼吸變換（變形金鋼）
教學
目標 因應不同情境的變化，靈活運用不同的呼吸技巧。
說明 說明：藉由活動的變化及樂趣性，提升呼吸變換之能力。 方法：
方法 1. 兩兩一組，以身體不同之部位貼進池底，進行閉氣。
2. 活動開始，進行水中行走、韻律呼吸…等。
3. 哨音一響，教師以口頭或手勢指定觸地部位。
4. 學生以該教師指定之身體部位，盡量貼近池底，進行十至十 五秒之閉氣練習。
5. 完成度較高的學生，可選擇下一個指定部位
提示 教師提醒學生，除了呼吸控制之外，也要控制身體。
呼吸技巧
20

學生版


呼吸技巧
10
呼吸變換（變形金鋼）
目標 依不同情境，靈活運用呼吸技巧。
說明 透過活動以提升呼吸變換之能力。
方法 1. 兩人一組，依身體不同之部位貼進池底，進行閉氣練習。
2. 活動開始，各自進行水中行走、韻律呼吸…等。
3. 哨音一響，依老師指定的部位，盡量將該部位貼近池底，進行十到十五秒的閉氣。
4. 完成度最高的小朋友，可指定下一個部位喔！
提示 除了呼吸控制之外，也要控制身體！
19

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>呼吸技巧</td><td>適用階段</td><td>第三學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">水中列車</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。
2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
4c-III-3 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-E-A3
具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
健體-E-C1
具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前 15 公尺 (需換氣三次以上) 與簡易性游泳比賽。</td></tr>
<tr><td colspan="2">議題融入
實質內涵</td><td colspan="3">海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">一、具備韻律呼吸之能力。
二、具備水中身體控制之能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、認識並展現呼吸技巧 (水中悶氣、韻律呼吸) 的動作要領。
二、在活動中表現積極參與之精神。
三、表現穩定的身體控制與協調能力。
四、能在課後規劃並執行運動計畫。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講述教學法、合作學習教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">體驗池或泳池水深 100－120 公分。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【4c-III-3、健體-E-A3、健-E-C1】
(一) 運動宣言：我會認真參與「水中列車」的活動和遊戲。
(二) 學生下水後以跳躍、水中行走、跑步之方式作為暖身以適應水性。</td></tr>
</table>

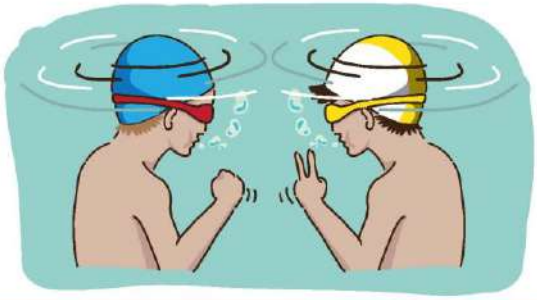
	(三) 藉由活動之內容變化，以提升呼吸變換之能力。 (四) 引導學生分享課後練習游泳的經驗。 二、發展活動 (練習方法)【2c-III-3、3c-III-1、海 E1、海 E2】 (一) 活動：水中列車 1.學生在水中各自散開，保持適當距離。 2.當哨音開始，找到另一人在水中悶氣猜拳。 3.贏的同學成為火車頭，輸的同學則雙手輕搭擔任火車頭同學的肩膀，一起尋找其他同學進行猜拳，依此類推。 4.移動過程中列車需保持韻律呼吸。 5.火車頭在水中猜拳時，搭肩的同學可下潛觀看，增加趣味及挑戰性。 6.最終以最多人的水中列車為贏家。 三、綜合活動【1d-III-1、健體-E-A3】 (一) 列車移動時，提醒學生勿強壓同學肩膀，確保安全。 (二) 活動前，可幫助學生複習韻律呼吸之口訣：吸、沉、吐、起。 1.吸：嘴巴吸口氣。 2.沉：頭部沉下去。 3.吐：鼻子吐泡泡。 4.起：邊吐邊站起。 (三) 鼓勵學生課後可與家人、好友互相分享學習經驗並共同練習。 (四) 請學生將課後練習、活動過程記錄在聯絡簿上。 ★重點提示 一、教師發令以哨音、揮旗進行。 二、提醒學生進行課後練習時，需大人陪同，注意游泳安全。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 呼吸技巧

學習評量	是	否
1.能因應不同遊戲狀況，運用呼吸技巧，如:閉氣、韻律呼吸。	☐	☐
2.能遵守遊戲規則，表現積極參與的學習態度。	☐	☐
3.能將課後練習過程記錄下來，並以口頭分享。	☐	☐

二、圖卡

教師版

11 呼吸變換（水中列車）



教學

目標 因應不同情境的變化，靈活運用不同的呼吸技巧。

說明 藉由活動的變化及樂趣性，提升呼吸變換之能力。

方法 1. 學生在水中各自散開，保持適當距離。
2. 哨音開始，找到另一人在水中悶氣猜拳。
3. 贏的成為火車頭；輸的則雙手輕搭火車頭的肩膀，尋找其他 火車頭進行猜拳。
4. 水中猜拳時，搭肩的同學可下潛觀看。
5. 過程中需韻律呼吸，最終以最長列車的那組為贏家。

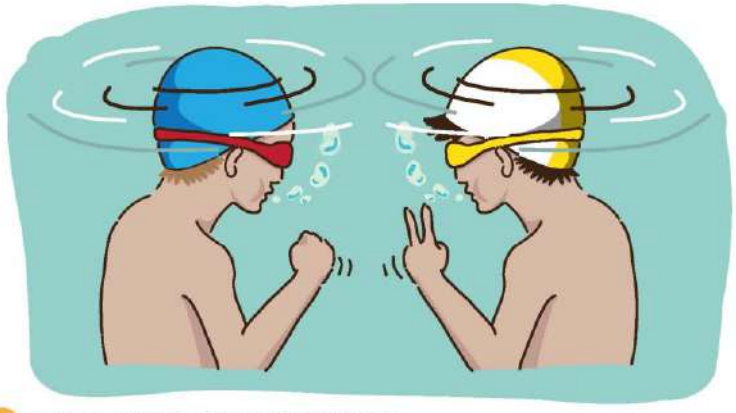
提示 教師發令以哨音、揮旗進行。

呼吸技巧 22

學生版

呼吸技巧

11 呼吸變換（水中列車）



目標 隨不同情境的變化，運用不同的呼吸技巧。

說明 藉由活動，提升呼吸變換之能力。

方法 1. 活動開始，找到另一人在水中悶氣猜拳。
2. 贏家成為火車頭，輸的雙手輕搭擔任火車頭同學的肩膀，繼續尋找其他火車頭進行猜拳。
3. 移動過程中需保持韻律呼吸。
4. 最終以最多人的火車頭為贏家！

提示 列車移動時，請不要用力壓同學肩膀，確保安全！

21

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水面援助</td><td>適用階段</td><td>第一學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">認識漂浮物</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。
3c-I-2 表現安全的身體活動行為。
4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">略。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、能認識並分辨可漂浮及不可漂浮的物品。
二、能在課程中，表現認真參與的學習態度。
三、能在活動中，表現安全的身體活動。
四、能將體驗之過程記錄下來，於課後與家人、好友分享。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">講述教學法、觀察法、發表教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、木桶。
二、木板。
三、浮筒。
四、球 (排球、籃球、足球等)。
五、樹幹。
六、水桶。
七、盆子。
八、塑膠袋。</td></tr>
</table>

教學內容	一、準備活動 (動作說明)【健體-E-A2】 (一) 讓學生認識什麼物品可以漂浮在水面上，可以利用來救援。老師先準備一顆球，丟入水中。等待球浮起來，再請學生壓壓看，放手後它就是不沉下去。 (二) 師生問答：小朋友你知道為什麼會有這種現象？說說看你的經驗和想法！你在什麼地方有看過相同的情境嗎？ 二、發展活動 (練習方法)【2c-I-2、3c-I-2、健體-E-A2、海 E2】 (一) 利用水桶或是臉盆將物品置於水面上，讓學生了解什麼是漂浮物。 (二) 鼓勵並提醒學生認真參與「認識漂浮物」活動。 (三) 使用可漂浮的物品與不可漂浮的物品在水面上做比較，並注意相關安全。 三、綜合活動【4c-I-1】 (一) 比較漂浮物及不可漂浮的物品。 (二) 鼓勵學生課後可與家人、好友分享並討論不同漂浮物的特性。 (三) 建議學生將分享內容或相關體驗記錄下來。 ★重點提示 分組練習時，教師至各小組巡視，視學生個別情況協助練習。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 水面援助

學習評量	是	否
1.能辨識三種以上，可漂浮及不可漂浮之物品。	□	□
2.能主動參與活動與討論、表現積極的學習態度。	□	□
3.能將學習經驗或相關體驗記錄下來，並與家人、老師、好友分享	□	□

二、圖卡

教師版

1 認識漂浮物



教學

目標 認識可以漂浮的物品。

說明 可以在水面上漂浮的物品。

方法 利用不同物品比較（實心空心的物品）。

提示 1. 什麼東西會浮在水面？
2. 什麼東西會沉在水底？

水面救援 2

學生版

水面救援

1 認識漂浮物



說明 認識可以漂浮的物品。

方法 利用球跟石頭。

提示 1. 什麼東西會浮在水面？
2. 什麼東西會沉在水底？

1

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水面援助</td><td>適用階段</td><td>第二學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">運用漂浮物</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。
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。
4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">漂浮的物品運用。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、認識借物漂浮的動作要領。
二、在活動中表現積極參與、嘗試練習之學習態度。
三、運用不同漂浮物，表現聯合性動作技能。
四、能於課後參與提高體能之身體活動。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">討論教學法、講述教學法、示範教學法、發表教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、木桶。
二、木板。
三、浮筒。
四、球 (排球、籃球、足球等)。
五、樹幹。
六、水桶。</td></tr>
</table>

	七、盆子。 八、塑膠袋。
教學內容	一、準備活動 (動作說明)【1d-II-1】 雙手抱住漂浮物體，利用漂浮物的浮力等待救援或是休息。 二、發展活動 (練習方法)【2c-II-3、3c-II-1、健體-E-A2、海 E2】 (一) 運用漂浮物體驗活動：將漂浮物體置於水中，鼓勵學童參與練習並體驗在水中利用漂浮物進行漂浮。 (二) 師生問答： 1.在戶外戲水時，不慎失足落水，應該怎麼辦？選擇有浮力之物品，抱住漂浮物等待救援等。 2.抱住漂浮物等待救援的要領有哪些？找到漂浮物的中心點，避免造成力量不平均而翻覆等。 三、綜合活動【4d-II-2、健體-E-A3】 (一) 鼓勵學生課後可與家人、好友利用不同漂浮物進行練習。 (二) 建議學生將課後練習經驗記錄在聯絡簿上。 ★重點提示 提醒學生進行課後練習時，需大人陪同，注意安全。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 水面援助

學習評量	是	否
1.能說出戶外戲水時，不慎失足落水的處理方式。	□	□
2.能利用不同浮力之物品，完成漂浮動作。	□	□
3.能主動參與練習、表現積極的學習態度。	□	□
4.能將學習經驗或相關體驗記錄下來，並與家人、老師、好友分享。	□	□

二、圖卡

教師版

2 運用漂浮物



教學

目標 如何將漂浮物當成自救的器材。

說明 運用有浮力的物品，讓自己有更長的時間等待救援。

方法 將身旁可以漂浮在水面上的物品抱在胸前。

提示 1. 提示學童找到漂浮物的中心點避免造成力量不平均而翻 覆。
2. 選擇有浮力之物品。
3. 抱住漂浮物等待救援。

水面救援 4

學生版

水面救援

2 運用漂浮物



說明 運用有浮力的物品，讓自己有更長的時間等待救援。

方法 將身旁可以漂浮在水面上的物品抱在胸前。

提示 1. 選擇有浮力之物品。
2. 抱住漂浮物等待救援。

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水面援助</td><td>適用階段</td><td>第三學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">延伸救援－藉物救援棒</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。
2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-E-B1
具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">利用器材延伸救援。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、認識延伸救援－借物救援的動作要領。
二、在游泳池中能表現安全的身體活動。
三、在活動中表現積極參與、嘗試練習之學習態度。
四、在活動中表現穩定的身體控制和協調能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">講述教學法、示範教學法、合作學習教學法、討論教學法、發表教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、棍棒。
二、掃把。
三、拖把。
四、晾衣桿。</td></tr>
</table>

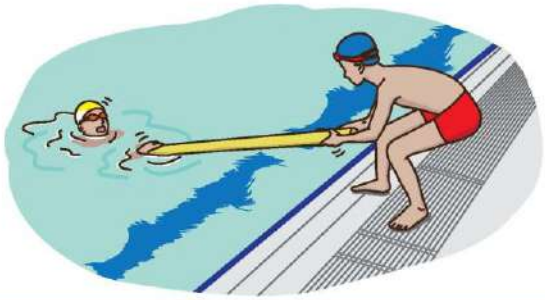
教學內容	一、準備活動 (動作說明)【1c-III-2、健體-E-B1】 (一) 小組討論與發表:發現有人溺水時,應該如何處理？大聲呼救、呼叫 119、利用延伸物救援等。 (二) 師生問答：利用延伸物的動作要領？ 1.用一手緊抓池邊固定物，另一隻手拿棍 (棒) 延伸遞給溺者。 2.傳遞棍 (棒) 時由溺者左或右邊傳遞至溺者前方。 二、發展活動 (練習方法)【2c-III-3、3c-III-1、健體-E-C2、海 E2】 (一) 兩人一組互相操作，練習利用不同延伸物進行救援。。 (二) 多人一組協力操作，練習利用不同延伸物進行救援。 三、綜合活動【1c-III-2】 (一) 小組討論與發表利用延伸物救援的感覺與要領： 1.提醒救援者重心放低，緊抓池邊固定物，將溺者拉回岸邊。 2.由溺者兩側以畫半圓方式，將棍 (棒) 傳遞至溺者面前，為確保安全請勿直接由正面傳遞。 (二) 鼓勵學生課後可與家人、好友分享學習經驗。 ★重點提示 老師可帶領學生模擬實際救溺情況。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 水面援助

學習評量	是	否
1.能說出延伸物救援之動作要領。	□	□
2.能完成 3 次延伸物救援之動作。	□	□
3.能主動參與練習、表現積極的學習態度。	□	□
4.能將學習經驗或相關體驗記錄下來，並與家人、老師、好友分享	□	□

二、圖卡

教師版

3 延伸救援－藉物救援棍（棒）



教學

目標 藉物延伸救援。

說明 利用棍（棒）延伸救援。

方法 救援者將自己抓住池邊或岸邊固定物，再將棍（棒）延伸出去傳遞給溺者並將溺者拉回岸邊。

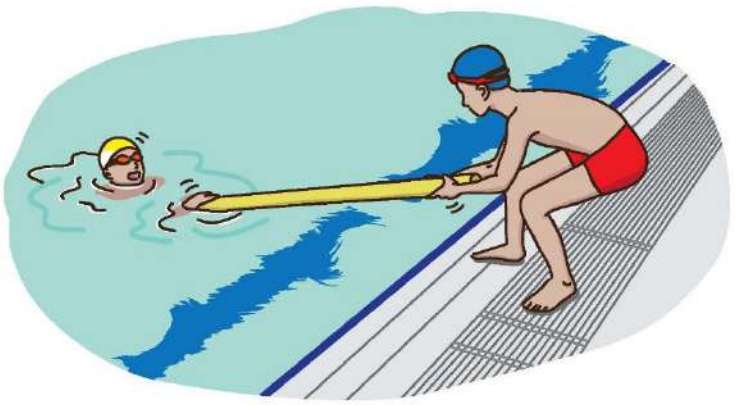
提示 1. 救者需抓住岸邊固定物。
2. 不要被溺者拖下水。
3. 不要戳到溺者眼睛。

水面救援 6

學生版

水面救援

3 延伸救援－藉物救援棍（棒）



說明 說明：延伸救援。

方法 將自己抓住池邊或岸邊固定物，用棍（棒）將溺者拉回。

提示 1. 一定要緊抓住岸邊。
2. 注意溺者安全。

5

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水面援助</td><td>適用階段</td><td>第三學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">延伸救援－拋擲物品</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。
2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-E-A3
具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
健體-E-B1
具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">利用繩索綁住漂浮物。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、認識延伸救援－拋擲物品的動作要領。
二、在游泳池中能表現安全的身體活動。
三、在活動中表現積極參與、嘗試練習之學習態度。
四、在活動中表現穩定的身體控制和協調能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">講述教學法、示範教學法、合作學習教學法、討論教學法、發表教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、繩。
二、救生圈。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1c-III-2、健體-E-B1】
師生問答：發現有人溺水的處理方式：「叫、叫、伸、拋、划」，大聲呼救、呼叫 119、利用延伸物、拋送漂浮物、利用大型浮具划過去。</td></tr>
</table>

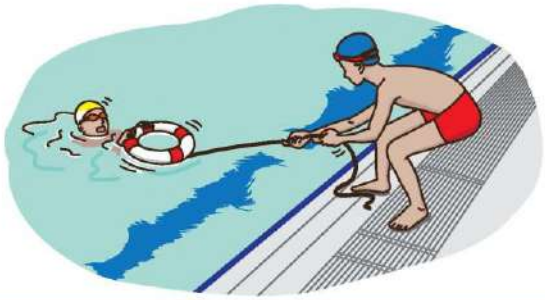
	二、發展活動 (練習方法)【2c-III-3、3c-III-1、健體-E-C2、健體-E-B1、海 E2】 (一) 兩人一組互相操作，練習利用繩索綁住漂浮物拋向溺者，將溺者拉回岸邊。 (二) 多人一組協力操作，練習利用繩索綁住漂浮物拋向溺者，將溺者拉回岸邊。 (三) 小組討論與發表拋送漂浮物的動作要領： 1.拋擲救援物品時，可利用上拋、下拋或側拋之動作。 2.用繩子綁住救生圈，將救生圈拋向溺者後，請溺者抓牢，順勢將溺者拉回。 3.拋擲時請拋至溺者伸手可及之處。 三、綜合活動【1c-III-2、4d-III-3、健體-E-A3】 (一) 提醒救援時，救援者在岸上將身體重心放低，並確認自身安全。 (二) 鼓勵學生課後與親朋好友分享、演練並紀錄陸上拋送漂浮物救溺的過程與心得。 ★重點提示 老師可帶領學生模擬實際救溺情況。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 水面援助

學習評量	是	否
1.能說出拋擲物品進行延伸救援之動作要領。	☐	☐
2.利用上拋、下拋或側拋之動作，完成 3 次拋擲物品救援之動作。	☐	☐
3.能主動參與練習、表現積極的學習態度。	☐	☐
4.能與親朋好友分享、演練並紀錄陸上拋送漂浮物救溺的動作要領。	☐	☐

二、圖卡

教師版

4 延伸救援－拋擲物品



教學

目標 目延伸救援－拋擲物品。

說明 利用繩索綁住漂浮物。

方法 利用繩索綁住漂浮物，拋向溺者，將溺者拉回岸邊。

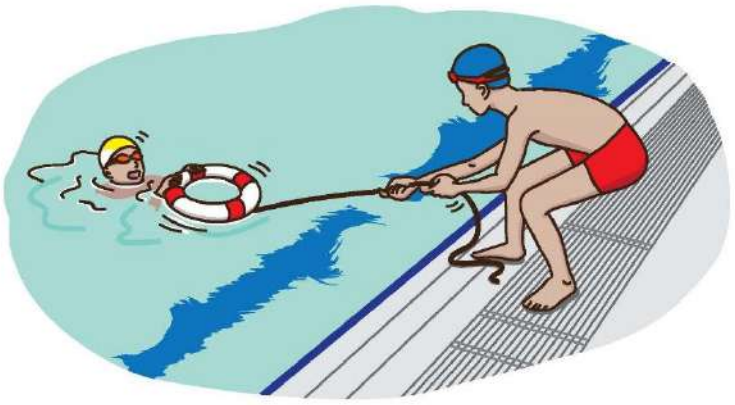
提示 1. 提醒救者需注意自己安全、保護自己。
2. 不要被溺者拖下水。

水面救援 8

學生版

水面救援

4 延伸救援－拋擲物品



說明 延伸救援－拋擲物品。

方法 利用繩索綁住漂浮物拋向溺者將溺者拉回岸邊。

提示 1. 救者需注意自己安全。
2. 不要被溺者拖下水。

7

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水中自救</td><td>適用階段</td><td>第一學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">團身漂浮 (水母漂)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-I-2 認識基本的運動常識。
2d-I-2 認識並體驗多元性身體活動。
3c-I-2 表現安全的身體活動行為。
4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救技能</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">能做出漂在水中的能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、理解並能說出團身水母漂的基本動作要領。
二、能夠以身體漂在水中想像成水母在水中游泳的動作。
三、以安全的方式練習水母漂。
四、課後選擇適合自己的泳池深度練習水母漂</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講解教學法、示範教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、親水池或泳池水深 50－60 公分。
二、浮腰 (數量同學生人數)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1c-I-2、2c-I-2、3c-I-2、4c-I-2】
(一) 團身漂浮的動作，入水前先吸一口氣後閉氣，利用水中浮力特性，漂浮在水中，是水母漂的基礎動作之一。
(二) 雙手掌心朝下壓水、雙腳踢水，幫助換氣。</td></tr>
</table>

	(三) 可依個人閉氣時間的長短做分組。 (四) 鼓勵學生踴躍發表對水母漂功能的理解與作用時機。 二、發展活動 (練習方法)【3c-I-2、4c-I-2、Gb-I-2、健體-E-A2、海 E2】 (一) 深吸氣憋氣後將臉埋入水中，身體前頃，雙腳略向上提起，此時身體背部會漂在水中。 (二) 身體團屈身後，兩手可環抱膝關節或自然向下伸直。 (三) 漂浮過程宜閉氣進行。 三、綜合活動【2c-I-2、3c-I-2、4c-I-2、健體-E-C2】 (一) 可兩人一組互相觀摩動作。 (二) 練習團身漂浮時，須保持間隔距離。 (三) 鼓勵學生課後複習水中閉氣的要領，並記錄練習狀況。 ★重點提示 一、教師須留意學生的身體狀況及水中安全。 二、水性較不佳的學生，可分小組調整活動範圍；或由教師給予浮腰，進行練習與活動。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 水中自救

學習評量	是	否
1.理解並能說出水母漂的作用。	□	□
2.在水中做出團身漂浮 10 秒。	□	□

二、圖卡

教師版

1 團身漂浮（水母漂）



教學

目標 能做出團身漂在水中時的能力。

說明 團身漂浮的動作，是於水中閉氣，利用水中浮力特性。

方法 1. 深吸氣憋氣後將臉埋入水中，上半身體前傾，下半身大腿 略向上提起，此時身體背部會漂在水中。
2. 身體團屈身後，兩手可環抱膝蓋外側或自然向下伸直。
3. 漂浮過程宜閉氣進行，需在換氣前將氣呼出後再吸氣。

提示 1. 能在水中時做出團身漂浮能力。
2. 可給予浮腰輔助。

水中自救 2

學生版

水中自救

1 團身漂浮（水母漂）



目標 能做出團身漂在水中時的能力。

說明 深吸氣憋氣後將臉埋入水中，上半身體前傾，下半身大腿略向上提起，此時身體背部會漂在水中。。

方法 1. 深吸氣憋氣後將臉埋入水中，上半身體前傾，此時身體背 部會漂在水中。
2. 身體團屈身後，兩手可環抱膝蓋外側或自然向下伸直。
3. 漂浮過程宜閉氣進行，需在換氣前將氣呼出後再吸氣。。

提示 1. 能在水中時做出團身漂浮能力。
2. 可給予浮腰輔助。

1

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水中自救</td><td>適用階段</td><td>第一學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">浮板自救</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-I-2 認識基本的運動常識。
2d-I-2 認識並體驗多元性身體活動。
3c-I-2 表現安全的身體活動行為。
4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救技能</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">能夠在水中抱住浮板的能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、理解並建立使用浮板自救的基礎概念。
二、能以安全的練習方式在水中體驗保持浮板漂浮的技能。
三、觀摩同學練習抱持浮板自救的動作，並與自己比較。
四、課後選擇適合自己的水池深度練習。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講解教學法、示範教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、親水池或泳池水深 50－60 公分。
二、浮板 (數量同學生人數)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1c-I-2、3c-I-2】
(一) 浮板的動作重點，是雙手抱住浮板、頭部浮出水面，身體其他部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。
(二) 鼓勵學生分享使用浮板戲水的經驗，了解浮板對水中安全協助的作用。</td></tr>
</table>

	二、發展活動 (練習方法)【2c-I-2、3c-I-2、4c-I-2、Gb-I-2、健體-E-C2、海 E2】 (一) 教師給予浮板，學生依據其能力利用浮板或扶牆練習。 (二) 可兩人一組，一人做動作，另一人幫助。 (三) 雙手抱或握住浮板，使身體俯臥姿勢在水下，用雙腳打水即可前進。 (四) 分組競賽增加趣味性，俯臥姿勢打水和仰臥姿勢打水接力，人數由老師自訂。 三、綜合活動【3c-I-2、4c-I-2、健體-E-A1】 (一) 先學利用浮板讓身體站起來。 (二) 雙手抓住浮板，不要放掉，請同學互相觀察及檢視動作是否符合老師講授的要領，養成正確的浮板握持習慣。 (三) 鼓勵學生課後練習池浮板漂浮的身體協調能力與技巧。 ★重點提示 一、注意學生不得拿浮板相互玩耍、敲打以免發生危險。 二、教師須留意學生的身體狀況及水中安全。 三、水性較不佳之學生，能由老師在旁協助，學生才有安全感。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 水中自救

學習評量	是	否
1.理解並能說出手抱浮板漂浮的正確抱持位置。	□	□
2.協助同學在練習過程中維持體態平衡，完成漂浮動作。	□	□
3.雙手抱(握)浮板漂浮。	□	□

二、圖卡

教師版

2 浮ㄈㄨˊ板ㄅㄢˇ自ㄗˋ救ㄐㄧㄡˋ



教學

目標 使用浮板自救的基礎概念。

說明 雙手抱住浮板、頭部浮出水面，其餘的身體的部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。

方法 給予浮板，學生依據其能力利用浮板或扶牆練習。

提示 1. 先學利用浮板讓身體站起來。
2. 雙手抓住浮板，不要放掉。
3. 身體放鬆不要緊張。

水中自救 4

學生版

水中自救

2 浮板自救



目標 使用浮板自救的基礎概念。

說明 雙手抱住浮板、頭部浮出水面，其他的身體的部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。

方法 給予浮板，依據能力利用浮板或扶牆練習。

提示 1. 雙手抓住浮板，不要放掉。
2. 身體放鬆不要緊張。

3

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水中自救</td><td>適用階段</td><td>第一學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">水桶自救</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-I-1 描述動作技能基本常識。
2c-I-2 表現認真參與的學習態度。
3c-I-2 表現安全的身體活動行為。
4d-I-1 願意從事規律身體活動。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-C1
具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救技能</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">能夠水中使用水桶漂浮能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、建立使用水桶自救的基礎概念，並能描述基本動作內容。
二、能用認真的態度參與課堂練習活動。
三、能以安全的方法參與課堂練習。
四、能於課後培養規律的運動習慣。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講解教學法、示範教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、親水池或泳池水深 50－60 公分。
二、水桶 6 個 (可四人一組)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1d-I-1、3c-I-2、4d-I-1、健體-E-A2】
(一) 水桶自救的動作重點，是雙手抱住水桶、頭部浮出水面，身體其他部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。
(二) 需要反覆練習，讓低年級先學習平衡感。
(三) 提醒學生可利用前一個「浮板自救」的學習經驗，應用於本課程活動中，</td></tr>
</table>

	並踴躍分享前一個活動利用浮板漂浮的練習經驗。 二、發展活動 (練習方法)【2c-I-2、3c-I-2、4d-I-1、Gb-I-2、健體-E-C1、海 E2】 (一) 教師給予水桶，學生依據其能力利用水桶浮力讓身體浮在水中。 (二) 可兩人一組，一人做動作，另一人幫助，同學間互相約束不可持水桶在水中玩耍，以免造成危險。 (三) 雙手抱住水桶，使身體俯臥姿勢在水下，用雙腳打水即可前進。 (四) 雙手抱住水桶，使身體仰臥姿勢在水下，用雙腳打水即可前進。 (五) 分組競賽增加趣味性，俯臥姿勢打水和仰臥姿勢打水接力，人數由老師自訂。 三、綜合活動【2c-I-2、3c-I-2、4d-I-1】 (一) 先學利用水桶讓身體站起來。 (二) 雙手抱住水桶，不要放掉。 (三) 可兩人一組互相觀摩動作，若有同學利用水桶做出具危險性的動作時，應互相約束指正，維持教學現場安全。 (四) 練習水桶自救時，須保持間隔距離。 (五) 鼓勵學生課後可利用家中現有的水桶，與父母或家人一起練習。 ★重點提示 一、教師須留意學生的身體狀況，注意水中練習的安全。 二、水性較不佳的學生，可分小組調整活動範圍，或由教師給予浮腰，進行練習與活動。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 水中自救

學習評量	是	否
1.理解並能說出抱住水桶自救的動作要點。	□	□
2.與同學兩人一組並互相約束水中練習的安全行為準則。	□	□
3.雙手保住水桶於水中露出頭部穩定漂浮。	□	□

二、圖卡

教師版

3 水桶自救



教學

目標 使用水桶自救的基礎概念。

說明 雙手抱住水桶、頭部浮出水面，其他的身體的部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。

方法 給予水桶，學生依據其能力利用水桶或扶牆練習。

提示 1. 先學利用水桶讓身體站起來。
2. 雙手抱住水桶，不要放掉。
3. 身體放鬆不要緊張。

水中自救 6

學生版

水中自救

3 水桶自救



目標 使用水桶自救的基礎概念。

說明 雙手抱住水桶、頭部浮出水面，其他的身體的部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。

方法 給予水桶，依據其能力利用水桶或扶牆練習。

提示 1. 雙手抱住水桶，不要放掉。
2. 身體放鬆不要緊張。

5

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、 教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水中自救</td><td>適用階段</td><td>第一學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">換氣水母漂</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td>學習表現</td><td>1c-I-2 認識基本的運動常識。
2d-I-2 認識並體驗多元性身體活動。
3c-I-2 表現安全的身體活動行為。
4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-E-B2
具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本要素，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救技能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">漂在水中時能換一口氣動作的能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、能夠以身體漂在水中想像成水母在水中游泳的動作。
二、想像成水母能夠漂在水中任由水漂流前進。
三、練習水母漂時留意自己與同學間的安全距離。
四、課後能選擇適合自己的水池深度練習水母漂。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講述教學法、示範教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、親水池或泳池水深 60－80 公分。
二、浮腰 (數量同學生人數)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1c-I-2、3c-I-2、4c-I-2】
(一) 水母漂的動作，於入水前先吸一口氣後閉氣，利用水中浮力特性，漂浮在水中，是水母漂的基礎動作之一。
(二) 可依個人閉氣時間的長短做分組。
(三) 請學生分享先前課程學習團身水母漂的心得與經驗，導引學生進一步進</td></tr>
</table>

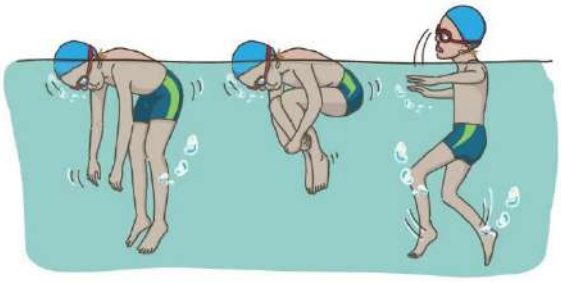
	行水母漂換氣的進階活動內容。 二、發展活動 (練習方法)【2d-I-2、3c-I-2、4c-I-2、Gb-I-2、健體-E-C2、海 E2】 (一) 吸氣後將臉埋入水中，身體前頃，雙腳略向上提起，此時身體會背部會漂在水中。 (二) 身體團屈身後，兩手可環抱膝關節或自然向下伸直。 (三) 漂浮過程宜閉氣進行，需換氣時，抬頭將氣呼出後再吸氣。 (四) 抬頭吸氣同時，雙手需向下划水，雙腳向下蹬夾，藉此作用力，使下巴離開水面即可吸氣。 (五) 嘴巴大口吸氣後，隨即低頭入水繼續成漂浮狀。 (六) 分組遊戲：4 人一組，一位做水母漂動作，另一位在後面用水中行走方式並用手輕推往前移動，約 5 公尺後再交接棒，最後看哪一隊先到達終點。 (七) 分組競賽以安全為最高原則，水中行走時不得與他隊有肢體接觸；不會游泳的學生，可給予泳圈輔助在水中行走。 三、綜合活動【4c-I-2、健體-E-B2】 (一) 水性較不佳之學生，可分小組調整活動範圍；或由教師給予浮腰，進行練習與活動。 (二) 可兩人一組互相觀摩動作，並指出認為對方動作表現最好與待改進的地方。 (三) 教師可請學生利用平板或手機搜尋溺水事件或水母漂自救成功獲救的新聞報導，並與家人共同撥放觀賞，鼓勵學生將安全基本知能分享與周遭親友。 ★重點提示 一、換氣時雙手划動、雙腳蛙腳踢水，利用反作用力讓身體瞬間浮起來，此時頭抬起吸氣，反覆練習。 二、教師須留意學生的身體狀況，並提醒學生練習換氣漂浮時須保持間隔距離。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 水中自救

學習評量	是	否
1.理解並能說出水母漂換氣的動作要領。	☐	☐
2.分享與周遭親友分享水母漂基本知能的心得。	☐	☐
3.能作出水母漂並換氣成功至少 1 次。	☐	☐

二、圖卡

教師版

4 換氣水母漂



教學

目標 能做出漂在水中時能換一口氣的能力。

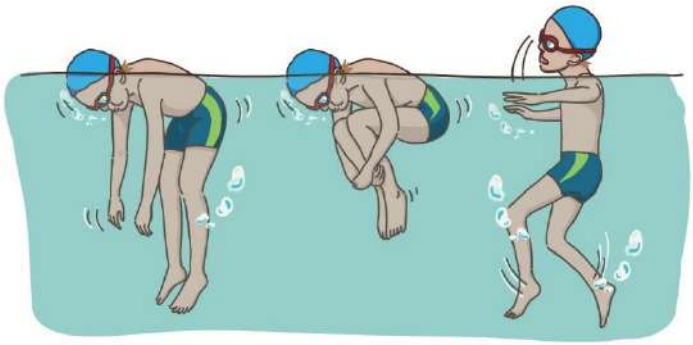
說明 一次性換氣水母浮的動作，在於水中憋氣後能做出換一口氣的能力，利用水中浮力特性做出水母漂動作。

方法 1.吸氣後將臉埋入水中,上半身體前傾,下半身大腿略向上提起,此時身體背部會漂在水中。
2. 身體團屈身後，兩手可環抱膝蓋外側或自然向下伸直。
3. 漂浮過程宜閉氣進行，需在換氣前將氣呼出後再吸氣。

提示 1. 一次性換氣水母浮的動作，在於水中憋氣後能做出換一口氣的能力，利用水中浮力特性，漂浮在水中。
2. 可給予浮腰輔助。

學生版

4 換氣水母漂



目標 能做出漂在水中時能換一口氣的能力。

說明 吸氣後將臉埋入水中,上半身體前傾,下半身大腿略 向上提起,此時身體會背部會漂在水中。

提示 1. 漂在水中時能換一口氣動作的能力。
2. 可給予浮腰輔助。

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水中自救</td><td>適用階段</td><td>第二學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">浮標自救－水中拔河</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-II-1 認識技能概念與動作練習的策略。
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。
4c-II-2 瞭解個人體適能與基本運動能力表現。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-E-A3
具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
健體-E-B1
具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。
Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳技能。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">能在水中使用魚雷浮標能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、認識與培養使用魚雷浮標自救的基礎概念。
二、練習時能與同學互相協助，完成浮板自救的基本動作要領。
三、分組遊戲時能與同學討論並應用策略於活動內容。
四、瞭解自己的技巧與體能不足之處，並於課後安排練習。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講述教學法、示範教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、魚雷浮標。
二、親水池或泳池水深 60－80 公分。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1d-II-1、Gb-II-1】
(一) 浮標使用重點，先雙手抱住浮標、頭部浮出水面，其他的身體的部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。</td></tr>
</table>

	(二) 教師可列舉各種日常水中活動情境，鼓勵學生依情境發想魚雷浮標使用的方式及時機，並踴躍發表想法。 二、發展活動 (練習方法)【2c-II-2、3d-II-2、Gb-II-1、Gb-II-2、健體-E-B1、海E2】 (一) 抱持魚雷浮標使身體浮在水中，用雙腳打水即可前進。 (二) 抱持魚雷浮標使身體仰臥姿勢在水下，用雙腳打水即可前進。 (三) 在水中兩人互拉，拉倒一方直接拉到岸邊。 (四) 在水中可兩人抓著魚雷浮標，另外一位抓著前頭線拉著行走。 (五) 鼓勵學生在操作練習時，互相以口語或口號提醒同學動作程序，理解學習能力較慢的同學，多以溝通鼓勵代替大聲鼓譟，透過活動練習增進同學間互助精神。 二、綜合活動【1d-II-1、2c-II-2、4c-II-2、健體-E-A3】 (一) 雙手抓住浮標，不要放掉。 (二) 身體放鬆不要緊張。 (三) 能正確使用魚雷浮標的方法。 (四) 水性較不佳之學生，得由老師在旁協助，給予學生安全感。 (五) 鼓勵學生課後與家人分享浮標的使用方式及使用時機，與家人分享水域安全概念。 ★重點提示 一、教師須留意學生的身體狀況。 二、注意學生不要拿浮標相互玩耍敲打以免發生危險。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 水中自救

學習評量	是	否
1.理解並能說出浮標的使用方式。	☐	☐
2.練習時以口語溝通提醒同學動作練習的正確性與安全。	☐	☐
3.使用魚雷浮標漂浮。	☐	☐

二、圖卡

教師版

5 浮標自救（水中拔河）



教學

目標 增進使用救生浮標自救的基礎概念。

說明 雙手抱住浮標、頭部浮出水面，其他的身體的部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。

方法 浮標背帶穿過手臂斜揹於上身，使身體浮在水中，用雙腳打水即可前進。

提示 1. 先學會救生浮標如何使用。
2. 救生浮標背帶穿過手臂斜揹於上身。
3. 手持浮標水中拉人移動方式。

水中自救 10

學生版

水中自救

5 浮標自救（水中拔河）



目標 了解使用救生浮標自救的基礎概念。

說明 先雙手抱住救生浮標、頭部浮出水面，其他的身體的 部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。

方法 雙手抓住救生浮標，使身體浮在水中，用雙腳打水即可前進。

提示 1. 先學會救生浮標如何使用。
2. 雙手抓住救生浮標或穿過手臂斜揹於上身。

9

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水中自救</td><td>適用階段</td><td>第二學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">藉物仰漂－仰望天空</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-II-1 認識技能概念與動作練習的策略。
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。
4c-II-2 瞭解個人體適能與基本運動能力表現。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-B3
具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。
Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳技能。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">能夠在水中藉物仰漂的能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、能做出任何藉物仰漂 30 秒能力。
二、練習時能與同學互相協助，在安全的環境下完成活動。
三、分組遊戲時與同學討論並應用策略於活動中。
四、瞭解自己的技能純熟與不足之處，並於課後安排練習。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講述教學法、示範教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、親水池或泳池水深 60－80 公分。
二、浮板、水桶、寶特瓶、浮條 (數量同學生人數)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1d-II-1、4c-II-2、Gb-II-1、健體-E-A1】
(一) 藉物仰漂的動作，先選定一項物品讓學生使用，藉由雙手拿取或抱住物品讓物品浮出水面，身體慢慢向後躺並維持在水面下，以取得最大的浮</td></tr>
</table>

	力。 (二) 要先學會仰漂站立動作，仰漂時雙腳往肚子方向縮，屁股往下坐時雙手同時往下壓，鼻子要吐氣，雙腳踩在地板上時，頭才可以露出水面，完成站立動作。 (三) 請學生踴躍分享先前學習使用浮標漂浮的經驗與心得，並轉換相關學習經驗應用於本節課程中。 (四) 提醒學生操作動作時應留意各項動作細節的標準與完整性，養成良好的動作型態及運動習慣，並在練習過程中互相提醒。 二、發展活動 (練習方法)【2c-II-2、3d-II-2、Gb-II-2、健體-E-B3、海 E2】 (一) 藉物仰漂時不要放掉漂浮物，以仰漂動作打水即可前進。 (二) 分組競賽可用浮板輔助仰漂打水接力，以增加趣味性，人數由老師自訂。 (三) 游泳能力較差者，可依個人能力給予浮腰輔助漂浮。 (四) 請動作表現較好的同學示範，並且請同學對照自己完成度較差的動作內容，透過欣賞同學的示範，培養對動作技能標準的概念以及對自己動作學習的檢討。 三、綜合活動【1d-II-1、4c-II-2、健體-E-A1】 (一) 藉物仰漂是最為省力的自救方式，抱持可漂浮之物品將可以長時間浮於水面。 (二) 有些學生不敢仰躺在水中，可先教仰躺水中站立，以水中站立的正確動作培養良好的動作型態及運動習慣，避免錯誤的姿勢造成傷害。 (三) 鼓勵學生向家人及親友分享練習經驗，並於課後在安全的環境中適當練習。 ★重點提示 一、教師須留意學生的身體狀況，留意練習時的水中安全。 二、留意學生秩序，不宜使用漂浮物品做其他肢體接觸，避免受傷。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 水中自救

學習評量	是	否
1.能舉例說出可以提供漂浮能力的物品。	☐	☐
2.與同學互相觀賞動作，並互相提醒應改進之處。	☐	☐
3.能藉物漂浮於水上。	☐	☐

二、圖卡

教師版

6 藉物仰漂（仰望天空）



教學

目標 能做出任何藉物仰漂 30 秒能力。

說明 藉物仰漂的動作，先選定一項物品讓學生使用、用雙手拿或抱住物品讓物品浮出水面，身體慢慢向後躺並 維持在水面下，以取得最大的浮力。

方法 1. 藉物仰漂最重要的部份是不要放掉物品，以仰漂動作打水即可前進。
2. 部分學生可視個人能力給浮腰輔助漂起來。
3. 分組競賽可用浮板輔助俯漂打水接力增加趣味性，人數由老師自訂。

提示 1. 先學會後躺水中站立動作。
2. 先需拿物品讓身體漂浮起來後，打水動作。

水中自救 12

學生版

水中自救

6 藉物仰漂（仰望天空）



目標 能做出任何藉物仰漂 30 秒能力。

說明 雙手拿或抱住物品讓物品浮出水面。

方法 不要放掉物品，以仰漂動作打水即可前進。

提示 1. 先學會後躺水中站立動作。
2. 先需拿物品讓身體漂浮起來後，打水動作。

11

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水中自救</td><td>適用階段</td><td>第二學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">藉物俯漂</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-II-1 認識技能概念與動作練習的策略。
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。
4c-II-2 瞭解個人體適能與基本運動能力表現。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。
Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳技能。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">能夠在水中藉物俯漂的能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、能做出任何藉物俯漂 30 秒能力。
二、練習時能與同學互相協助，在安全的環境下完成活動。
三、分組遊戲時與同學討論並應用策略於活動中。
四、瞭解自己的技能純熟與不足之處，並於課後安排練習。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講述教學法、示範教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、親水池或泳池水深 60－80 公分。
二、浮板、水桶、寶特瓶、浮條 (數量同學生人數)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1d-II-1、4c-II-2、Gb-II-1、健體-E-A2】
(一) 藉物俯漂的動作，選定一項物品讓學生使用，藉由雙手拿取或抱住物品讓物品浮出水面，身體慢慢俯漂且維持在水面下，以取得最大的浮力。</td></tr>
</table>

	(二) 要先學會漂浮站立及水中站立動作，藉物品俯漂在水中時才能優游自在的打水前進。 (三) 小組討論與發表生活中能提供漂浮作用的物品，並且舉例該物品可以產生漂浮作用最大的使用方式。 二、發展活動 (練習方法)【2c-II-2、3d-II-2、Gb-II-2、健體-E-C2、海 E2】 (一) 藉物俯漂時，不要放掉漂浮物，以俯漂動作打水即可前進。 (二) 分組競賽可用浮板輔助俯漂打水接力，以增加趣味性，人數由老師自訂。 (三) 游泳能力較差者，可依個人能力給予浮腰輔助漂浮。 (四) 分組討論競賽策略，並且再進行一次分組競賽，透過分組競賽的過程培養學生團隊合作的精神。 三、綜合活動【Gb-II-1、健體-E-A2】 (一) 藉物俯漂是最省力的自救方式，當泳者體力不支或處於開放水域時，抱持可漂浮之物品，將可以長時間浮於水面。 (二) 鼓勵學生向家人及親友分享練習經驗，並於課後在安全的環境中適當練習。 ★重點提示 一、注意學生不要拿浮標相互玩耍敲打以免發生危險。 二、教師須留意學生的身體狀況，注意水中練習的安全。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載 水中自救

學習評量	是	否
1.舉出能提供漂浮作用的物品。	□	□
2.分組競賽過程中與隊友互相協助完成比賽。	□	□
3.能藉物俯漂於水面上。	□	□

二、圖卡

教師版

7 藉ㄐㄧㄝˋ物ㄨˋ俯ㄈㄨˇ漂ㄆㄧㄠ



教學

目標 能做出任何藉物俯漂 30 秒能力。

說明 藉物俯漂的動作，是先選定一項物品讓學生使用、用雙手拿或抱住物品讓物品浮出水面，身體慢慢成俯漂姿勢。

方法 1. 藉物俯漂最重要的部份是不要放掉物品，以俯漂動作打水即可前進。
2. 部分學生可視個人能力給浮腰輔助漂起來。
3. 分組競賽可用浮板輔助俯漂打水接力增加趣味性，人數由老 師自訂。

提示 1. 先學會藉物俯漂及水中站立動作。
2. 先需拿物品讓身體俯漂起來後再打水前進。

水中自救 14

學生版

水中自救

7 藉ㄐㄧㄝˋ物ㄨˋ俯ㄈㄨˇ漂ㄆㄧㄠ



目標 能做出任何藉物俯漂 30 秒能力。

說明 用雙手拿或抱住物品讓物品浮出水面。

方法 不要放掉物品，以俯漂動作打水即可前進。

提示 1. 先學會藉物俯漂及水中站立動作。
2. 先需拿物品讓身體俯漂起來後再打水前進。

13

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水中自救</td><td>適用階段</td><td>第三學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">徒手仰漂</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。
2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-C1
具備生活中有關運動與健康的道德與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範、培養公民意識，關懷社會。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">能夠在水中做出仰漂能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、能做出徒手仰漂打水前進的能力。
二、練習時表現積極參與的態度，並勇於嘗試練習活動。
三、能表現對自己肢體控制的能力。
四、課後擬定簡單的練習計畫並執行。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講述教學法、示範教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">一、親水池或泳池水深 80－100 公分。
二、浮板、浮腰 (數量同學生人數)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1c-III-2、3c-III-1、Gb-III-1、健體-E-A1】
(一) 徒手仰漂的動作，是先肩膀入水再來讓臉部的口、鼻浮出水面，身體慢慢向後躺要維持在水面下，以取得最大的浮力。</td></tr>
</table>

(二) 先學會仰漂站立動作，仰漂時雙腳往肚子方向縮，臀部往下坐時雙手同時往下壓，鼻子要吐氣，雙腳踩穩地板後，頭才可以露出水面，完成站立動作。

(三) 教師提醒同學練習時應培養良好動作姿態，維持身體漂浮的狀態，避免因動作不完整而下沉嗆水。

二、發展活動 (練習方法)【1c-III-2、2c-III-3、3c-III-1、Gb-III-2、健體-E-C1、海E2、】

(一) 運動宣言：遵守運動規則、維護同學間活動安全、遵守老師的課堂指揮，共同維護活動安全與秩序。

(二) 換氣技巧：仰漂最重要的部份是換氣，換氣完需先閉氣直到想換氣時再做換氣，這樣反覆才能持續做仰漂動作。

(三) 換氣要領為：

1.大口吸氣後憋住氣，緩慢向後仰躺大字狀漂浮，切勿將頭部往上抬起。

2.長時間維持仰漂動作，換氣要在最短時間內完成 (快吐快吸)。

3.每次換氣時要先吐一部份的氣然後再吸氣。

4.每次換氣完嘴巴要緊閉，不要慢慢把空氣漏掉。

5.雙手由胸前向兩側作搖櫓撥水、腳動作助划，協助身體浮起。

(四) 可依個人能力給予浮板輔助漂浮。

(五) 分組競賽可用浮板或浮腰輔助仰漂打水接力增加趣味性，人數由老師自訂。

三、綜合活動【3c-III-1、4c-III-3、Gb-III-1、健體-E-A1】

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

(二) 注意學生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) 鼓勵學生課後多練習徒手漂浮的基本動作，訂定練習目標，並確實執行及記錄，練習期間應留意動作姿態，避免嗆水，注意安全。

★重點提示

一、教師須留意學生的身體狀況，注意水中練習的安全。

二、練習時應保持適當距離，避免互相影響及肢體碰撞。

備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載 水中自救

學習評量	是	否
1.理解並能說出仰漂的動作要領。	☐	☐
2.與同學分組競賽時遵守規範、注意安全與維護課堂秩序。	☐	☐
3.能做出基本仰漂於水面上。	☐	☐

二、圖卡

教師版

8 徒手仰漂



教學

目標 能做出徒手仰漂打水前進能力。

說明 徒手仰漂的動作，是先肩膀入水再來讓臉部的口、鼻部份浮出水面，身體慢慢向後躺要維持在水面下，以取得最大的浮力。

方法 換氣技巧，仰漂最重要的部份是換氣，換氣完需先憋氣感覺想換氣時再做換氣，這樣反覆才能持續做仰漂動作。

提示 1. 先學會後躺水中站立動作。
2. 吸氣漂浮起來後再注意換氣動作。
3. 漂起來後雙手可作搖櫓動作協助。

水中自救 16

學生版

水中自救

8 徒手仰漂



目標 能做出徒手仰漂打水前進能力。

說明 讓身體仰躺在水中漂起來即可。

方法 注意換氣技巧，換氣時要快吐快吸。

提示 1. 先學會後躺水中站立動作。
2. 先吸氣漂浮起來後再注意換氣動作。
3. 漂起來後雙手可作搖櫓動作協助。

15

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水中自救</td><td>適用階段</td><td>第三學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">著衣自救－變裝超人</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。
2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。
4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
健體-E-C3
具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">能利用衣物進行浮具製作。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、培養能與水中著衣自救的能力。
二、練習時表現積極參與的態度，並勇於嘗試練習活動。
三、能表現對自己肢體控制與適應水中環境的能力。
四、課後擬定簡單的練習計畫並執行。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講述教學法、示範教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">長袖衣服或襯衫 (有鈕扣的上衣，以棉質或不透氣材質為佳)。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1c-III-2、3d-III-3、健體-E-A2】
(一) 高年級學生須具備一定游泳能力的學生，能夠立泳踩水為佳。
(二) 練習於水中原地脫下衣服的技能。
(三) 請學生踴躍發想及舉例適合與不適合用於本節課程的長褲布料材質。</td></tr>
</table>

	二、發展活動 (練習方法)【2c-III-3、3d-III-3、健體-E-A、海 E2】 (一) 上衣利用法－吹氣法：在水面吸氣後，低頭將氣由衣襟吹入衣內，可在衣服肩背部形成氣囊。 (二) 雙手抓緊衣襟，防止空氣外洩，藉衣物做成的浮具漂浮。 三、綜合活動【3d-III-3、4c-III-3、Gb-III-1、健體-E-C3】 (一) 不要求動作完美，能懂如何操作為主。 (二) 可以兩人一組互相觀看操作方式。 (三) 練習浮具製作時，完成動作時能漂起來即可並建議學生課後訂定練習時間，以能獨立完成浮具製作為目標。 (四) 學生於課後搜尋各國水上援助事件中相關自救的新聞事件，並於下次課程中舉例分享。 ★重點提示 一、材質：坊間部分材質為透氣衣服，無法完成水母漂動作，應該選擇不透氣的棉質或雨衣類防水材質為佳。 二、老師實施本項課程，需審慎選擇可完成示範的防水衣物。 三、教師須留意學生的身體狀況，本節課程須具備一定的游泳能力，因此指導學生能做出基本模式即可。
備註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 水中自救

學習評量	是	否
1.理解並能舉例或辨識適合製作浮具的衣服材質。	□	□
2.能製作浮具漂浮於水面上	□	□
3.搜尋及分享各國水面自救的新聞事件。	□	□

二、圖卡

教師版

9 著衣-自救（變裝超人）



教學

目標 當失足落水，利用衣服求生與自救是最方便的方法。

說明 水中脫衣。

方法 將雙手袖口口管末端綁起來，雙手各抓住衣服兩邊，將衣服置於頭前方，雙手自頭前方向前撲，衣服內中可充滿空氣形成救生氣囊。

提示 1. 要選擇不透氣的衣服。
2. 隨時給予口頭指導。

水中自救 18

學生版

水中自救

9 著衣-自救（變裝超人）



目標 當失足落水，利用衣服求生與自救的方法。

說明 水中脫衣。

方法 將雙手袖口口管末端綁起來，雙手各抓住衣服兩邊，將衣服置於頭前方，雙手自頭前方向前撲，衣服內中可充滿空氣形成救生氣囊。

提示 1. 要選擇不透氣的衣服。
2. 不要要求動作完美，能憶如何操作為主。

17

教案類別：親水與水中自救教學方案

一、教案

<table>
<tr><td colspan="2">主　　題</td><td>水中自救</td><td>適用階段</td><td>第三學習階段</td></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱</td><td colspan="3">著褲自救－變裝超人</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。
2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。
4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="3">海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</td></tr>
<tr><td colspan="2">先備經驗</td><td colspan="3">能利用衣物進行浮具製作。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3">一、培養能與水中著褲自救的能力。
二、練習時表現積極參與的態度，並勇於嘗試練習活動。
三、能表現對自己肢體控制與適應水中環境的能力。
四、課後擬定簡單的練習計畫並執行。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學方法</td><td colspan="3">樂趣化體育教學法、講述教學法、示範教學法、分散教學法</td></tr>
<tr><td colspan="2">器材清單</td><td colspan="3">魚雷浮標。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學內容</td><td colspan="3">一、準備活動 (動作說明)【1c-III-2、3d-III-3、健體-E-A2】
(一) 適合有一定游泳能力的學生，能夠立泳踩水為佳。
(二) 練習於水中原地脫下長褲的技能。</td></tr>
</table>

	(三) 請學生踴躍發想及舉例適合與不適合用於本節課程的長褲布料材質。 二、發展活動 (練習方法)【1c-III-2、2c-III-3、3d-III-3、Gb-III-1、健體-E-A2、海 E2】 (一) 長褲利用法： 打水充氣法：漂浮姿勢，用拉褲腳或雙腿擺動法，將褲子脫下，二隻褲管末端綁在一起，一手將褲腰提出水面，另一手向褲管內拍打水花，將空氣充滿褲管做成氣囊，幫助漂浮。 (二) 前撲法： 1.將二隻褲管末端綁在一起，雙手各抓住褲腰的一邊，將褲子置於頭後方，雙手自頭後方向前撲，褲管中可充滿空氣。 2.緊抓救生氣囊，等待救援。 三、綜合活動【3d-III-3、4c-III-3、Gb-III-1、健體-E-C2】 (一) 不要求動作精準完美，能懂如何操作為主。 (二) 可以兩人一組互相觀看操作方式。 (三) 練習浮具製作時，完成動作時能漂起來即可，並建議學生課後訂定練習時間，以能獨立完成浮具製作為目標。 (四) 提醒學生可於課後回家辨別適合用於水中自救的長褲材質，並一一記錄。 ★重點提示 一、教師應留意學生在水中練習的身體狀況。 二、本節活動需具備一定的游泳能力，因此指導學生做出基本模式即可。
備　　註	資料連結： 本手冊相關教案內容及圖卡 QR Code 下載 水中自救

學習評量	是	否
1.理解並能舉例或辨識適合製作浮具的長褲材質。	□	□
2.能製作浮具漂浮於水面上。	□	□

二、圖卡

教師版

10 著褲自救（變裝超人）



教學

目標 當失足落水，利用褲子求生與自救是最方便的方法。

說明 褲子自救是利用自己所穿的褲子在落水後，能迅速地利用褲子來當救生浮具。

方法 將二隻褲管末端綁在一起，雙手各抓住褲腰的一邊，將褲子置於頭後方，雙手自頭後方向前撲，褲管中可 充滿空氣。

提示 1. 要選擇不透氣的褲子。
2. 隨時給予口頭指導。

水中自救 20

學生版

水中自救

10 著褲自救（變裝超人）



目標 當失足落水，利用褲子求生與自救是最方便的方法。

說明 褲子自救是利用自己所穿的褲子在落水後，能迅速地利用褲子來當救生浮具。

方法 將二隻褲管末端綁在一起，雙手各抓住褲腰的一邊，將褲子置於頭後方，雙手自頭後方向前撲，褲管中可 充滿空氣。

提示 1. 要選擇不透氣的褲子。
2. 不要要求動作完美，能懂如何操作為主。

19

編　撰　團　隊

發　行　人／教育部 體育署

總　策　劃／許　瓊　云

協 同 策 劃／王　文　宜

徐　廣　明

校 對 委 員／林　靜　萍

李　一　聖

夏　淑　琴

編 撰 委 員／李　大　麟

張　芳　綺

張　震　宇

黃　志　成

封 面 設 計／高　雅　茹

（依 姓 氏 筆 畫 排 列）

中華民國 108 年 10 月

主辦單位： 教育部體育署

承辦單位： 臺北市立大學