

臺北市立大同高級中學 102 學年度第二學期教學研究會議紀錄

【高中體育科第三次】

會議時間	103 年三月二十日星期四 11 時 00 分至 13 時 00 分	會議地點	市立大同高中游泳池			
會議主席	林小娟師	會議記錄	林小娟師			
列席人員	(詳見簽到表)					
會議議程						
一、高中體育科教學觀摩-林小娟師游泳教學演示〈蝶式〉						
二、議課						
三、散會						
體育科/領域事務討論						
一、林小娟師蝶式教學演示						
〈一〉教學演示教案						
臺北市大同高中體育科教學教案						
教案設計						
◆ 表 1-1【總表】						
教案設計：林小娟						
教案名稱		高中游泳蝶式教學	適用 年級	高中 三年級	學科 別	體育
教材來源 (版本/冊數)		自編教材	班級 人數	30	課程 時間	共計 400 分鐘 8 節課
教學 研	設計 理念	運動可以促進身心健康，而培養規律運動習慣則是不二法門；游泳不僅是最適合各年齡層參與的運動，讓已學會游泳自由式及蛙式的學生。也就是說「游戲樂園，全民泳起來」教案設計理念就是要讓學生從自己做起，在安全健康				

究		下參與游泳運動、快樂的游泳，並推展游泳運動風氣，提醒學生注意水域遊憩安全，享受健康、安全、進步之親水環境。本課程教學方法以在遊戲獲得「樂趣」進而得到成功的經驗，達到良好的學習效果。團隊競賽時，可以玩得很休閒，也可玩得很激烈、很競爭，活動的主軸依據學生的能力，期能以樂趣、簡單、易學、安全，使之轉化成富涵教育學習的活動。
	學生學習條件	以具備教育部訂定全國國中、小游泳與自救能力五項基本指標經游泳能力，以及已學會游泳自由式及蛙式的學生為實施對象
	課程目標	一、游泳能力已獲得學習游泳之捷泳、仰式及蛙式 50 公尺能力。 二、以提升多樣性游泳技術，在學習中獲得成就感，進而能親水、戲水後從事各項水上活動。 三、透過游泳技能學習養成終身運動習慣。
	能力指標	3-1-1 表現簡單的全身性活動。 3-1-4 結合一系列的基本動作，表現出流暢的動作技能。 3-3-1 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。
	教學方法	1.講述法-教師說明水域安全的宣導及游泳池環境和設施與規定，並強調學生應遵守安全事項。 2.實作法-學習游泳的學習者，對游泳技術有基本的水準，且已能完成捷泳仰式及蛙式各 50 公尺，藉由遊戲獲得樂趣與成功的經驗，達到良好的學習效果。
	評量方式	以教育部訂定全市高國中游泳能力五項基本指標為評量方式，強調帶著走的能力。
	教學資源	1.教育部水域安全宣導影片(高國中)、宣導海報。 2.場地：游泳池 3.器材：浮板、哨子
教學目標		單元目標 具體目標

(配合新課綱)	第一節 1.臀部向上，頭、足即向下。 第二節 1.腰部向下，頭、足即向上。 2.腰腿部動作。 第三節 1.腿部練習法-陸上學習。 第四節 1. 腿部練習法-水中練習方法。 第五節 1.臂部動作划水-陸上學習。 2.臂部練習法-陸上練習方法。 第六節 1.臂部練習法-陸上練習方法。 2.臂部練習法-水中練習方法。 第七節 1.換氣動作-呼吸。 第八節 1.聯合動作。 2.動作修正。	一、認知目標 1. 能體會呼吸動作要領。 2. 能瞭解水的浮力與放鬆身體。 3. 能瞭解身體在水中位置控制能力。 4.能清楚瞭解泳池規定與水域安全常識。 二、情意目標 1.能注重個人品格，尊重別人，瞭解遊戲規則及享受競賽樂趣。 2.能認真參與競賽討論，提出策略並遵守團體的決策。 3.能與同學建立情誼。 三、技能目標 1.能體會身體肌肉如何放鬆及施力動作要領 2.熟悉學會腿、腰、臂部技巧。 3.能做出水中轉身登牆動作 4.能做出各種漂浮法及水中自救法。 5.參與活動後，能提升體適能，並養良好的運動習慣。
---------	---	--

臺北市大同高中體育科教學教案

教案設計

◆表 1-2【教學方案】

教案名稱	蝶式游泳教學	
高	節次	教學重點

中 游 泳 蝶 式	一	1.水域安全認識宣導。 2.蝶式扶壁打水 →蝶式浮板打水 →不用浮板的蝶式打水 3. 蝶式打水，自由式划手(左手、右手) →蝶式打水，蛙式划水 4.. 蝶式綜合。		
	二	1.複習前一節動作要領。 2.腰腿部動作-陸上練習方法。		
	三	1.複習前一節動作要領 2.腿部練習法-陸上練習方法。		
	四	1.複習前一節動作要領。 2.腿部練習法-水中練習方法。		
	五	1. 複習前一節動作要領 2.臂部練習法。 3.臂部動作分析。		
	六	1. 複習前一節動作要領 2.臂部練習法-陸上練習方法。 3.臂部練習法-水中練習方法。		
	七	1. .複習前一節動作要領 2. 換氣動作-呼吸。		
	八	1.複習前一節動作要領。 2.聯合動作。 3.動作修正		
具體目標	教學流程及內容設計	時間 (分 鐘)	教學資源	評量方式

一、認知目標 1.能體會身體肌肉如何放鬆及施力動作要領。 2.能瞭解水的浮力與放鬆身體。 3.能瞭解身體在水中位置的控制能力。	第一節課開始 一.熱身運動 ※詢問是否有同學身體不適。 ※說明水域及游泳池規定安全宣導。 運用以各泳姿為動作基礎，作為伸展操引起學生學習興趣。	10分鐘	1.游泳池位置分配圖。 2.水上安全宣導海報。	口頭、觀察評量
二、情意目標 1.能注重個人品格，尊重別人，瞭解遊戲規則及享受競賽趣。 2.能認真與競賽討論，提出策略並遵守團體的決策。 3.能與同學建立情誼。	二、主要活動 ※基本要領 1. 臀部向上，頭、足即向下 2. 腰部向下，頭、足即向上。 ※練習法 1. 蝶式扶壁打水 → 蝶式浮板打水 → 不用浮板的蝶式打水 → 蝶式打水，自由式划手(左手、右手) → 蝶式打水，蛙式划水 → 蝶式綜合。(動作必須要慢) ※雙手入水 雙手入水時，母指向下，雙手前伸。頭夾在手臂之下，雙手便可以向內靠攏，縮窄雙肩距離創造流線型。雙手完全入水之後，雙腳第一次向下踢水，踢水時雙手伸直並且用陰力向前伸。	30分鐘	3.場地：游泳池。 4.器材：浮板、哨子。	口頭、觀察評量

三、技能目標 1.能做出流暢動作及換氣動作要領。	三、綜合活動 ※詢問是否有同學身體不適的情形。 ◎本節課程重點提示：包括水域及游泳池規定安全宣導，每個動作的技巧。 ◎讚美及糾正動作：對於今天表現好的個人及團體公開的讚美，並對本節課同學學習較困難的動作，提出正確的動作，各組分享心得。 ◎整理場地更換衣服：教師點名後，同學依序離開游泳池並更衣。	10分鐘		
一、認知目標 1.能體會身體肌肉如何放鬆及施力動作要領。 2.能瞭解水的浮力與放鬆身體。 3.能瞭解身體在水中位置的控制能力。 二、情意目標 1.能注重個人品格，尊重別人，瞭解遊戲規則及享受競賽趣。 2.能認真與競賽討論，提出策略並遵守團	第二節課開始 一.熱身運動 ※詢問是否有同學身體不適。 ※說明水域及游泳池規定安全宣導。 運用以各泳姿為動作基礎，作為伸展操引起學生學習興趣。 三、主要活動 ※腰腿部動作： 1.兩腿自然伸直，兩腳腕向內轉成內「八」字形狀(目的是為了加大腳的打水截面積)，以腰腹部為軸由腰帶動大腿、小腿，至腳背打水利用腰同時做上下打水的波浪動作，以推動身體前進。 2.蝶泳時雙腿同時上下踢動，膝蓋微彎曲，小腿向下打水約30~40公分，此時大小腿成伸直狀，而使臀部向上浮起，當雙腿向下打完水之後臀部下壓，膝蓋微彎曲。屈腿時要稍為放慢，向下打水時便要快而有力，利用腳板壓水。 3.向下打水：膝關節屈曲，大小腿約曲成120度。 4.向下打水結束時，兩腿向上自然伸直。	10分鐘	1.游泳池位置分配圖。 2.水上安全宣導海報。	口頭、觀察評量
		30分鐘	3.場地：游泳池。 4.器材：浮板、哨子。	口頭、觀察評量

體的決策。 3.能與同學建立情誼。 三、技能目標 1.能做出流暢動作及換氣動作要領。	三、綜合活動 ※詢問是否有同學身體不適的情形。 ◎本節課程重點提示：包括水域及游泳池規定安全宣導，每個動作的技巧。 ◎讚美及糾正動作：對於今天表現好的個人及團體公開的讚美，並對本節課同學學習較困難的動作，提出正確的動作，各組分享心得。 ◎整理場地更換衣服：教師點名後，同學依序離開游泳池並更衣。	10 分鐘		
一、認知目標 1.能體會身體肌肉如何放鬆及施力動作要領。 2.能瞭解水的浮力與放鬆身體。 3.能瞭解身體在水中位置的控制能力。 二、情意目標 1.能注重個人品格，尊重別人，瞭解遊戲規則及享受競賽趣。 2.能認真與競賽討論，提出	第三節課開始 一.熱身運動 ※詢問是否有同學身體不適。 ※說明水域及游泳池規定安全宣導。 運用以各泳姿為動作基礎，作為伸展操引起學生學習興趣。 二、主要活動 ※腿部練習法 1.陸上動作 身體直立站於池邊，身體前傾眼睛看腳，身體後仰眼看前方。 2 水中練習方法 3.雙手伸直輕扶於教學椅使身體自然浮起，做海豚式腰腿上下擺動悶氣，雙手貼於大腿，做腰腿上下擺動練習。 4.悶氣，雙手伸直做腰腿上下擺動練習。	10 分鐘 30 分鐘	1.游泳池位置分配圖。 2.水上安全宣導海報。 3.場地：游泳池。 4.器材：浮板、哨子。	口頭、觀察 評量 口頭、觀察 評量

策略並遵守團體的決策。 3.能與同學建立情誼。 三、技能目標 1.能做出流暢動作及換氣動作要領。	三、綜合活動 ※詢問是否有同學身體不適的情形。 ◎本節課程重點提示：包括水域及游泳池規定安全宣導，每個動作的技巧。 ◎讚美及糾正動作：對於今天表現好的個人及團體公開的讚美，並對本節課同學學習較困難的動作，提出正確的動作，各組分享心得。 ◎整理場地更換衣服：教師點名後，同學依序離開游泳池並更衣。 ※初學者常犯的錯誤 1.腰部柔軟度較差，以致動作僵硬。 2.打水時雙腿未對稱。 3.雙腿未伸直併攏。 4.只用小腿打水。 5.膝關節太僵硬，以致使臂部部份上下擺動。 6 身體上下擺動弧度太大以致使身體只在原地打水	10分鐘		
一、認知目標 1.能體會身體肌肉如何放鬆及施力動作要領。 2.能瞭解水的浮力與放	第五節課開始 一.熱身運動 ※詢問是否有同學身體不適。 ※說明水域及游泳池規定安全宣導。 運用以各泳姿為動作基礎，作為伸展操引起學生學習興趣。	10分鐘	1.游泳池位置分配圖。 2.水上安全宣導海報。	口頭、觀察評量

鬆身體。 3.能瞭解身體在水中位置的控制能力。 二、情意目標 1.能注重個人品格，尊重別人，瞭解遊戲規則及享受競賽趣。 2.能認真與競賽討論，提出策略並遵守團體的決策。 3.能與同學建立情誼。 三、技能目標 1.能做出流暢動作及換氣動作要領。	二、主要活動 ※臂部動作划水： 1.蝶泳划水方法與捷泳相似，所不同者，蝶泳雙臂同時划，頭部及雙臂提出水面，這需要很大的臂肌力量與良好的關節柔軟性。 2.划手路線：蝶泳划手像雙S形狀，以這種方式較合力學原理。和(鎖匙孔)形相似。 ※動作要領： 1.依照蝶泳划水動作程序如下：入水、抓水、划水、推水、提臂、揮臂等六個階段： 2.入水：曲臂、提肘雙手張開稍大於肩幅，手掌斜插似刀片地插入水中，然後伸直手臂。做極短暫的滑行。 3.抓水：雙手向前下方抓水，抓水前掌心朝外，抓水後翻掌向胸前划水。 4.划水：雙臂向胸前划水，至大小臂成九十度，肘部維持在高的位置上，手臂是向下向後划動。 5.推水：雙臂繼續前段划水之動作，再向後推水至大腿泳褲邊。 6.提臂：以肩部為軸迅速將手臂提出水面，其順序為大臂、小臂、手指。 7.揮臂向前：掌心朝外，雙臂動作必須左右對稱，提高肘部，由體側揮向肩部入水出水。	30 分鐘	3.場地： 游泳池。 4.器材： 浮板、哨子。	口頭、觀察 評量
---	---	------------------	---	---------------------

	三、綜合活動 ※詢問是否有同學身體不適的情形。 ◎本節課程重點提示：包括水域及游泳池規定安全宣導，每個動作的技巧。 ◎讚美及糾正動作：對於今天表現好的個人及團體公開的讚美，並對本節課同學學習較困難的動作，提出正確的動作，各組分享心得。 ◎整理場地更換衣服：教師點名後，同學依序離開游泳池並更衣。	10 分鐘		
一、認知目標 1.能體會身體肌肉如何放鬆及施力動作要領。 2.能瞭解水的浮力與放鬆身體。 3.能瞭解身體在水中位置的控制能力。 二、情意目標 1.能注重個人品格，尊重別人，瞭解遊戲規則及享受競賽趣。 2.能認真與競賽討論，提出策略並遵守團體的決策。	第六節課開始 一.熱身運動 ※詢問是否有同學身體不適。 ※說明水域及游泳池規定安全宣導。 運用以各泳姿為動作基礎，作為伸展操引起學生學習興趣。	10 分鐘	1.游泳池位置分配圖。 2.水上安全宣導海報。	口頭、觀察 評量
	三、主要活動 ※臂部練習法 1.陸上動作：站泳池邊，雙腳開立，上體微向前，雙臂做蝶泳划水動作。 2.水中練習方法 3.站於池中，肩部埋在水中，即做蝶泳划手一次。(身高不夠，可墊教學椅子) 4.站於池中，向前走一步，即做蝶泳划手一次。 5.由教練或同伴握著腳於水中向前進行泳者練習划水。 6.大腿夾浮球或浮，皮向前滑行做划水動作。 7.打腿兩次，自由式划水一次。 8.手腳同時聯合練習，即每划臂一次，打腿兩次。	30 分鐘	3.場地：游泳池。 4.器材：浮板、哨子。	口頭、觀察 評量

3.能與同學建立情誼。 三、技能目標 1.能做出流暢動作及換氣動作要領。	※蝶泳與蛙泳互動之練習法 1. 以蝶手之推水動作一次（收手以蛙式大划之收手動作一樣），配合蛙腳蹬夾水一次後再以一次蛙式手腳配合一次。 2. 蝶腰打水兩次，蛙式划手換氣一次。 3. 當蝶手推水至腿兩側時，將頸部引出水面，完成換氣動作（收手以蛙式大划之收手動作一樣），配合蛙腳蹬夾水一次。			
	三、綜合活動 三、綜合活動 ※詢問是否有同學身體不適的情形。 ◎本節課程重點提示：包括水域及游泳池規定安全宣導，每個動作的技巧。 ◎讚美及糾正動作：對於今天表現好的個人及團體公開的讚美，並對本節課同學學習較困難的動作，提出正確的動作，各組分享心得。 ◎整理場地更換衣服：教師點名後，同學依序離開游泳池並更衣。	10 分鐘		

一、認知目標 1.能體會身體肌肉如何放鬆及施力動作要領。 2.能瞭解水的浮力與放鬆身體。 3.能瞭解身體在水中位置的控制能力。	第七節課開始 一.熱身運動 ※詢問是否有同學身體不適。 ※說明水域及游泳池規定安全宣導。 運用以各泳姿為動作基礎，作為伸展操引起學生學習興趣。	10 分鐘	1.游泳池位置分配圖。 2.水上安全宣導海報。	口頭、觀察 評量
二、情意目標 1.能注重個人品格，尊重別人，瞭解遊戲規則及享受競賽趣。 2.能認真與競賽討論，提出策略並遵守團體的決策。 3.能與同學建立情誼。 三、技能目標 1.能做出流暢動作及換氣動作要領。	四、主要活動 換氣動作-呼吸 ※動作要領 身體伸直併攏徐徐吐氣，同時雙臂開始划水，當划至一半時利用上身向前衝動抬頭，臉部露出水面吸氣，直到臂部完成划水為止。 ※換氣練習法 1.陸上練習：兩腳開立，上體微微向前傾，以頸部為軸作抬頭吸氣，低頭吐氣。或者與划臂動作配合一面做划臂動作，同時做換氣動作練習。 2.水中練習方法 3.站於水中練習換氣，肩部必須埋入水中原地划水與換氣。 4.行進划水換氣：水中一面划臂前進，一面換氣練習。 5.蝶腰打水兩次，自由式划手換氣一次。 6.夾浮球或浮板，做划手換氣練習。	30 分鐘	3.場地：游泳池。 4.器材：浮板、哨子。	口頭、觀察 評量

	三、綜合活動 ※詢問是否有同學身體不適的情形。 ◎本節課程重點提示：包括水域及游泳池規定安全宣導，每個動作的技巧。 ◎讚美及糾正動作：對於今天表現好的個人及團體公開的讚美，並對本節課同學學習較困難的動作，提出正確的動作，各組分享心得。 ◎整理場地更換衣服：教師點名後，同學依序離開游泳池並更衣。	10 分鐘		
一、認知目標 1.能體會身體肌肉如何放鬆及施力動作要領。 2.能瞭解水的浮力與放鬆身體。 3.能瞭解身體在水中位置	第八節課開始 一.熱身運動 ※詢問是否有同學身體不適。 ※說明水域及游泳池規定安全宣導。 運用以各泳姿為動作基礎，作為伸展操引起學生學習興趣。	10 分鐘	1.游泳池位置分配圖。 2.水上安全宣導海報。	口頭、觀察評量

的控制能力。 二、情意目標 1.能注重個人品格，尊重別人，瞭解遊戲規則及享受競賽趣。 2.能認真與競賽討論，提出策略並遵守團體的決策。 3.能與同學建立情誼。	五、主要活動 ※聯合動作 在游泳四式中，比較起來蝶泳是較為困難的一種，尤其是聯合動作，更需要的是高度的協調性，蝶泳聯合動作之練習，必須先由手腳動作之配合開始，熟練之後，再配合換氣動作。蝶泳大多是採用臂划水一次，腿連續踢兩次的1:2配合，即當臂入水滑行時踢一次腿動作較為輕些，當手用力划至胸腹下方時踢第二次腿，這次踢水比較用力些，動作的幅度也較第一次大，如此連續的合。	30分鐘	3.場地：游泳池。 4.器材：浮板、哨子。	◎評量 蝶仰蛙捷四式各50公尺
三、技能目標 1.能做出流暢動作及換氣動作要領。	三、綜合活動 ※詢問是否有同學身體不適的情形。 ◎本節課程重點提示：包括水域及游泳池規定安全宣導，每個動作的技巧。 ◎讚美及糾正動作：對於今天表現好的個人及團體公開的讚美，並對本節課同學學習較困難的動作，提出正確的動作，各組分享心得。 ◎整理場地更換衣服：教師點名後，同學依序離開游泳池並更衣。	10分鐘		

備註：

一、蝶式常見的錯誤動作及改正方法

動作部位	錯誤動作	錯誤原因	改正方法
腰、腿	腿打水時膝關節彎曲過大。	曲膝太大，小腿用力。	腿自然伸直，腰腿用力水或潛入水中打水
	收腹提臀，直腿打水。挺腹直腿打水。	腹部及大腿肌肉緊張 腰背及大腿肌肉緊張	腰、腿自然用力水時膝關節微曲。

臂 划 水	直臂壓水。	臂用力太早。	曲臂提肘滑下，再划水。
	手臂提不出水。	臂太緊張，直臂向上反划水。	手划至大腿側，曲臂、提肘出水。
	移臂時身體下沉。	抬頭太高，動作太慢，手臂太高。	移臂時低頭，掌心向後上，方移臂動作要快。
呼 吸	吸氣時飲水。	1. 頭太低。 2. 吸氣的時間太晚。	用力划水時逐漸抬頭張口吸氣。
	吸氣時身體下沉。	抬頭太高，吸氣後沒有迅速低頭。	嘴露出水面迅速吸氣，吸氣後低頭。
配 合	臂、腿配合，動作脫節，不協調。	臂、腿配合的時間不對。	臂入水打第一次腿，臂划水打第二次腿。

二、議課

提案一

關於今日教學觀摩-蝶式游泳教學，由於班級內的學生個體程度差異大應需更注意到差異化的教學方法使用，而今天的場地分配的程度分區活動立意很好，但是教師針對主要活動〈蝶式教學〉的學生，在其身上專注的時間較多，易造成其他活動學生的時間分配不足，應多安排其他學生學習游泳時的相關活動及需求。

提案二

〈一〉對於全面性的活動，建議利用麥克風來傳達，產生效能以達到使每個學生均可聽到老師要傳達的指令，減少教師教學上及學生學習的困擾。

〈二〉煩請教務處協助申請相關教學設備-無線麥克風，例如：學務處集結學生的行動麥克風。

提案三

〈一〉游泳課本校目前尚未能兩節課連排，請教務處在每學期排課的時間，盡可能只排一個班級至游泳池上課，才不會造成班級上課時，教師的教學場地太過擁擠及學生排隊沖洗時間過久導致影響上下課與教學時間。

〈二〉請教務處排課配合體育組需求，錯開老師上課時間才有可能達成。

〈三〉教師人員和體育組長討論整合後，每節課排課最多以五位老師同時上課為主。

會辦單位

教學組長

教務主任

校長

高中體育科第三次教學研究會議



高中體育科第三次教學研究會議



高中體育科第三次教學研究會議



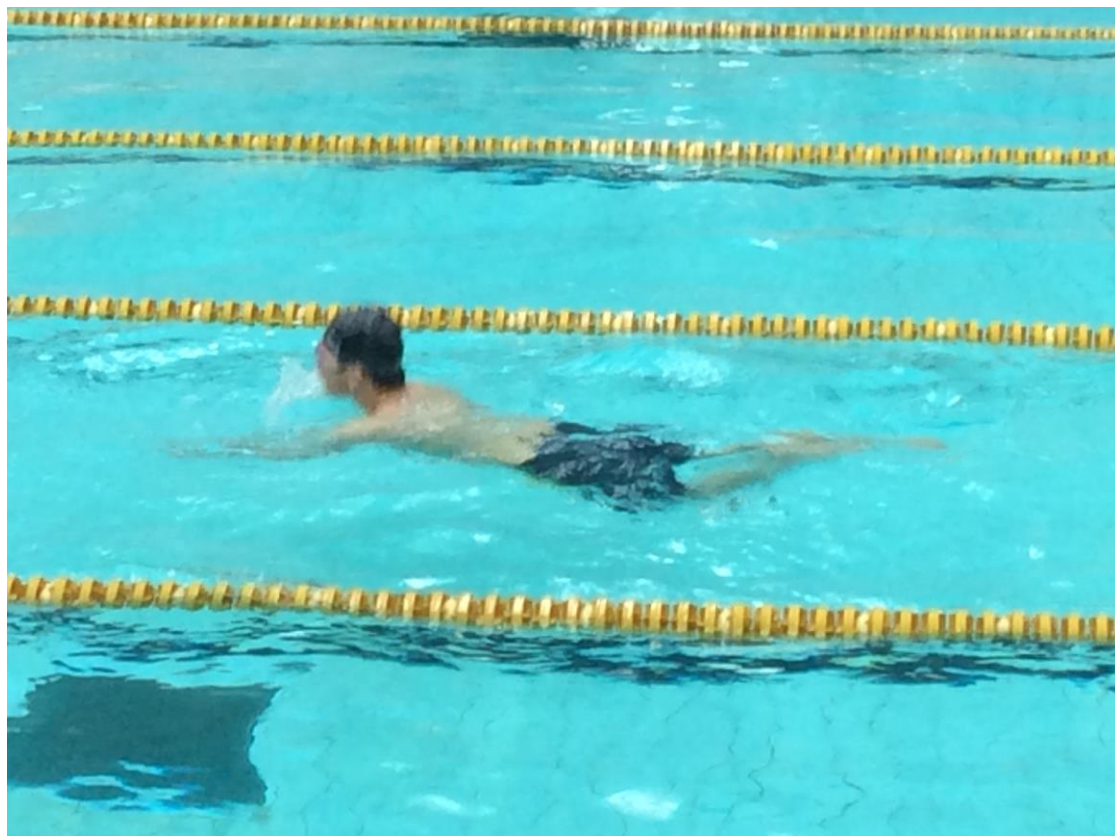
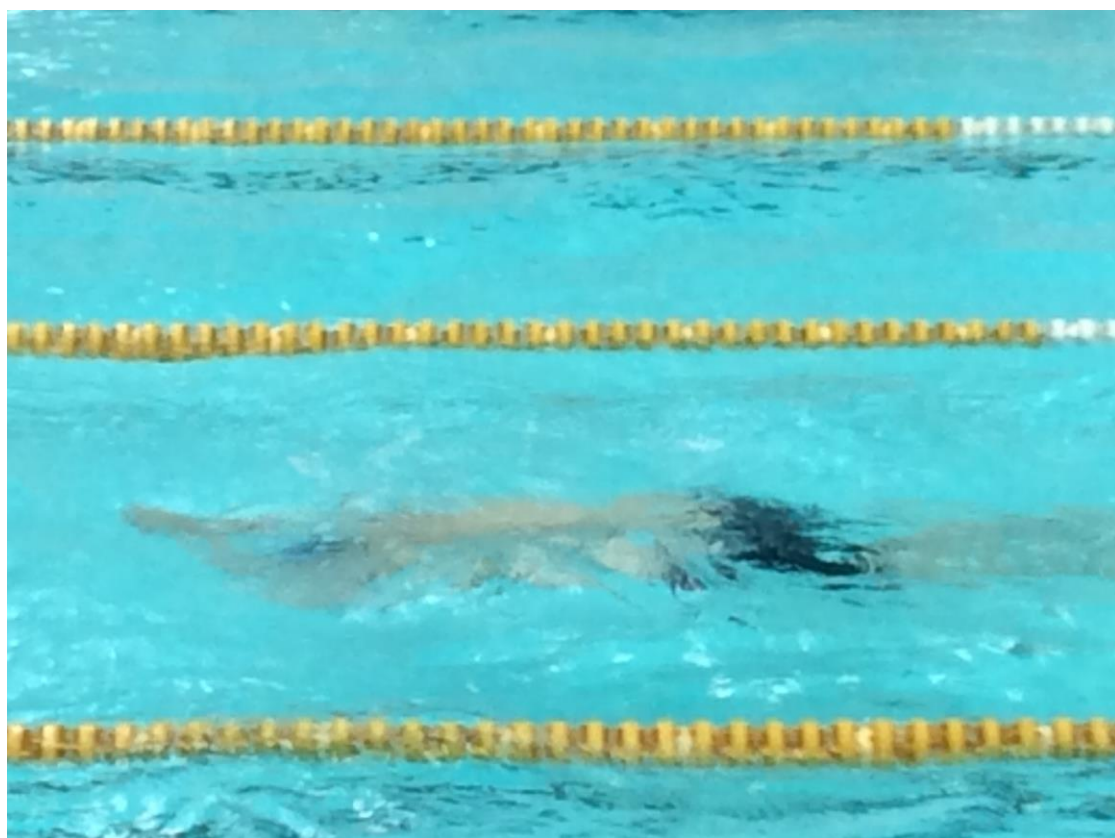
高中體育科第三次教學研究會議



高中體育科第三次教學研究會議



高中體育科第三次教學研究會議



高中體育科第三次教學研究會議



高中體育科第三次教學研究會議



高中體育科第三次教學研究會議



高中體育科第三次教學研究會議



高中體育科第三次教學研究會議

