

身體素養體育教學主題／探究／議題融入游泳教學

以泳出生命～「勇」不放棄為例

陳菽慈 國立臺灣師範大學體育學系

陳劭璋 國立臺灣師範大學體育學系

前言

本文旨在介紹主題／探究／議題融入挑戰類型運動之教學方法與實例，教育部最新實施Sport & Health 150方案，關注學生在課間與課後可以達到150分鐘為目標。因此，本教案以挑戰類型運動為設計主軸，並以游泳與小鐵人競賽為主體，結合體育專業知能，達成終身運動好習慣，並透過運動教育模式、合作學習異質性分組引導學生發現自我，使學生不僅在身體表現上提升，在認知、情意、社會互動等各方面皆能獲得學習。同時，以身體素養為主體的教學設計，引發學生學習在課程中具有挑戰自我與追尋團隊合作之精神，加上以學生學習為中心，促發其自主學習與自我挑戰，進而能將課堂所學應用與實踐於生活。

Siedentop（1994）提出運動教育模式（Sport Education Model）是強調學生的自主學習和尊重個別差異，在運動學習的過程中，讓每位學生都能參與，並且在充滿樂趣的學習環境下，成為運動各領域的勝利者。其中運動教育模式中有幾種特色，如運動賽季、基本的比賽、季後賽、記錄保存與歡樂的氣氛等為運動教育的

六大特徵，透過長時間的教學單元，教師有計畫地逐漸將教學決定的主導權下放給學生，並以異質分組的型態進行合作學習，最後藉由循環比賽與慶祝的方式以創造教學的歡樂氣氛，課堂中練習活動和成績評量均做成紀錄，以回應個人、小組或團體在過程中的表現情形，並作為學生學習參考。

身體素養體育教學主題／探究／議題性融入教學概念

一、主題性融入教學之意義與內容

基於十二年國民基本教育理念，學生學習應關注整體性學習，不應以單一運動項目或片段學習概念，學習內容應具整合、統整以建構出螺旋性的學習架構，健康與體育領綱將運動項目分類，挑戰類型運動、競爭類型運動、表現類型運動，以利教師規劃課程時更具考量不同運動項目之特殊性及原理性，使運動技能學習之相互遷移，幫助學生發展全面多元的體育課學習。

（一）挑戰類型運動：開發自己的潛能，並主動挑戰自己的身體極限及他人的運動技能，主要在透過對紀錄的挑戰，並以時間（速度）、距離（遠度、高度）的形式呈現挑戰結果，且建立終身運動習慣為目標，如田徑和游泳，這類型的運動項目著重於個人挑戰自我體能極限為目的，是所有陸上與水上運動之本（教育部，2018）。

（二）競爭類型運動：透過符合規則的攻守對抗關係，由學生自己或與他人合作的方式，同時與另一位對手或其合作同伴進行競爭，在

進攻得分目標時亦須防守另一個目標以免失分。依活動類型的不同，可區分為網／牆性、陣地攻守性、標的性、守備／跑分性。（教育部，2018）。

- （三）表現類型運動：透過肢體展現動作美感、表達情感與思想、創意、動作技巧與文化精神，同時能欣賞各種表現類型及文化特徵。依表現的對象分為動作、節奏、主題創作表現及民俗。如各族群之體操、舞蹈、民俗運動等，透過這些類型的運動進行審美活動，體驗其所包含之精神、意義與美感，以及尊重與關懷各族群文化的態度，並得以培養國際了解的素養（教育部，2018）。

二、探究性融入教學之意義與內容

採用多元教學策略應依據學生多方面的差異，包括年齡、多元智能、身心發展等規劃多元的分組合作學習，探究學習課程使學生能適性學習及發展更為完善。

- （一）運動教育模式：運動教育模式不僅在運動技能的學習上有其優勢，尤其對學生運動興趣的引發、團隊凝聚力的形成，以及規則、戰術運用等等情意、認知層面能力的提升更是有別於傳統之處。
- （二）合作學習模式：由老師設定目標，學生透過分組活動，互相指導，互相幫助的一種教學型態。老師在教學中會提供活動資料，並從旁輔助學生進行合作與學習，透過此種教學，學生一方面獲得學科能力，一方面養成良好的人際技巧，基本要素為良好的互賴關係、個別評量與責任績效、面對面互動、合作的技巧、有機會反省合作的關係與目標達成的程度以及異質性分組。

三、議題性融入教學之意義與內容

各項議題係基於社會發展需要、普遍受到關注，且期待學生應有所理解與行動的課題，其攸關現代生活、人類發展與社會價值，具時代性與前瞻性，且具高度討論性與跨學門性質，以議題教育培養學生批判思考及解決問題的能力，提升學生面對議題的責任感與行動力，並能追求尊重多元、同理關懷、公平正義與永續發展等核心價值（教育部，2018）。

- （一）性別平等教育議題：理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係；建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異；付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。
- （二）海洋教育議題：體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為；了解海洋社會與感受海洋文化的愛海情懷；探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養。

身體素養體育教學主題／探究／議題融入游泳教學——以泳出生命～「勇」不放棄為例

身體素養體育教學結合運動教育模式、性別平等、海洋教育議題融入游泳教學——以泳出生命～「勇」不放棄為例，擬定高中體育教學流程，以三節50分鐘體育課程進行。

一、教學大綱

(一) 教學項目：挑戰類型運動—游泳

(二) 單元名稱：泳出生命～「勇」不放棄

(三) 教學對象：高中一年級（36人／班）

(四) 學習表現：

1. 1d-V-1分析各項運動技能原理。
2. 1d-V-2評估運動比賽的各項策略。
3. 3d-V-2應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。
4. 4c-V-2檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。
5. 4d-V-2主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正

(五) 學習內容：

1. Ab-V-2體適能運動處方執行與應用策略。
2. Gb-V-1水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂60秒。
3. Gb-V-2游泳轉身技術、任選1式游泳前進50公尺與專項性游泳比賽。

(六) 領綱核心素養：

1. 健體-U-A1具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。

2. 健體-U- A3具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。
3. 健體-U-C2具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。

（七）議題融入：海洋教育議題

二、 教學內容

（一）課程大綱

1. 第一節、第二節：學生能力以有基礎游泳能力，配合雙人搭配與水上救生之情境進行活動設計，以強化學生團隊能力與結合海洋教育議題之精神。
2. 第三節：以小鐵人競賽進行，增進學生對這兩項運動之意義與價值，並實際體驗參與運動競賽不同角色之扮演、欣賞。

（二）教學流程

1. 第一節

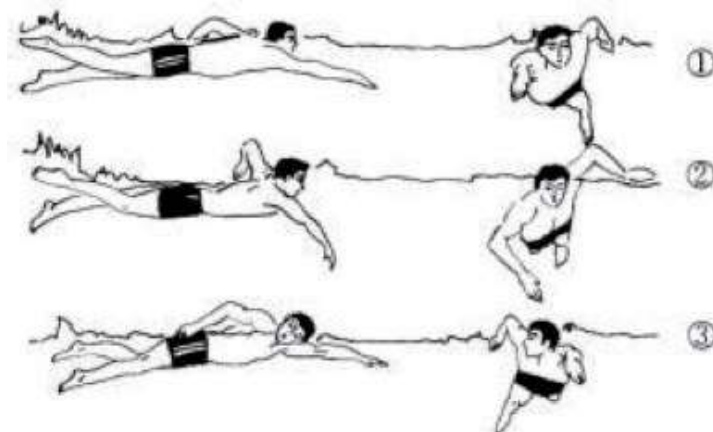
（1）課程準備：學生一準備泳具並將報告大綱口頭說明，分成六組；教師一熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作及蒐集欲補充說明資料之內容、浮板20個、小夾腿浮板20個。

（2）引起動機：

說明課程內容：你（妳）有了解自我基本身體素養呢？接下來這星期會上游泳課程，以水上救生與基本捷式為主，另外也會教大家如何利用長褲自製浮具，想必大家一定很期待吧！請同學這兩節課務必攜帶泳具與一條休閒長褲。

(3) 主要活動：

A. 【基本捷式說明複習】：



B. 【基本捷式練習】：分成六道，每組一道

- 任務一：去時打水熱身25公尺x1，回時聯合動作25公尺x1。

問題1請同學計算划手次數與換氣次數。

問題2思考划手跟速度之間的關係；換氣跟速度間的關係。

- 任務二：手拿浮板打水來回x2。
- 任務三：小浮板夾腿x2。
- 任務四：兩人一組，前面同學划手，後面同學夾浮板x2。
- 讓教練選擇上述練習方式，自主訓練，並且回報記錄員作為一次訓練紀錄，完成上述任務。
- 盥洗換衣服。

(4) 總結活動：

- A. 各組練習後：抽問幾位同學，請同學分享不同訓練方式之差異性與運用到體適能何種肌群。

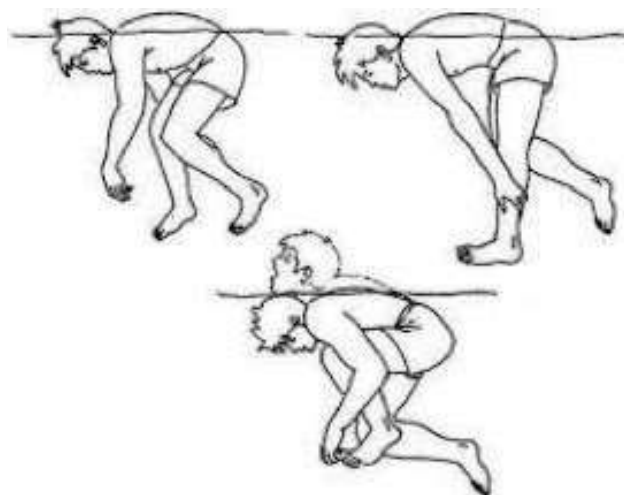
- B. 肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。
- C. 說明並提示在活動中常會出現划手次數與換氣間的關係乃因肌力與姿勢不正確、沒有使用手腕和手臂連貫的動作。
- D. 補充說明男、女生雖有天生的生理差異，但透過合作學習及尊重彼此差異的過程中，我們是可以塑造出一個和諧、融洽的環境。期勉學生在日常生活中，應多學習如何與異性和諧相處與尊重彼此的態度。
- E. 預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。

2. 第二節

- (1) 課程準備：學生一依照一開始組別分成六組小組；教師一熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作及補充說明資料之內容，準備抽筋自解影片。
- (2) 引起動機：內容經過上次游泳課程不同訓練，你（妳）是否有更加了解游泳基本身體素養呢？今天介紹水上救生之重要性可與後續實際活動之動作與遊戲內容安排相連結。

A. 水上救生，是一種包含游泳及救生技巧的競技運動，為世界運動會競賽運動種類之一，包括**200公尺障礙游泳**、**50公尺帶假人**、**100公尺混合救生**、**100公尺穿蛙鞋帶假人**等個人項目；**4x50公尺障礙接力**、**4x25公尺帶假人接力**、**4x50公尺混合救生接力**等團體接力項目。海水競賽包括海浪游泳、救生板競速、海洋鐵人賽（四項）等個人項目；及救生板救生、魚雷浮標救生等。

- B. 如果今天抽筋該如何自解，並撥放陸上與水中抽筋自解之影片，並先請同學做陸上抽筋自解影片，以大腿股四頭肌與小腿後側比目魚肌抽筋自解。



(3) 主要活動：

- A. 【水上救生—自救法】：分成六道，第一組15秒，第二組20秒，第三組30秒+換氣一次（重複兩次循環）。
- 水母漂自救法：肩膀入水→頭、身體慢慢往後倒→手放鬆在身體旁邊。
 - 仰漂自救法：腳往肚子收→屁股往水裡面坐→腳踩地板→眼睛看到腳踩好了→頭才抬出水面。
- B. 【水上救生—抽筋自解法】：
- 大腿前側股四頭肌抽筋自解：前大腿抽筋自解—將抽筋的腿向後彎曲，另一腳向前伸直，以平衡身體；用手扳著抽筋腿背，用力向臀部向內大腿肌伸展，即可紓解抽筋的情況。

- 小腿後側比目魚肌抽筋自解：將抽筋的小推向前，另一腳向後伸，以平衡身體；一手抓腳掌長向後拉，膝蓋盡量打直使小腿肌肉伸展，另一手按捏抽筋的小腿肌肉，即可紓解抽筋的情況。
- 足趾抽筋自解：用手抓住抽筋的腳趾，上下左右伸展，或用雙手持續按壓腳心韌帶，即可紓解抽筋的情況。
- C. 【水上救生—自製浮具】：每組分別站在水道中間，一起面對池壁，由教師統一講解與示範利用長褲自製浮具。
 - 單手拍打進行充氣：將兩褲管的尾端相互打結綁在一起，接著將頭穿過兩個褲管的中間空洞，使兩褲管確實的套在脖子上，將褲子腰間轉向前方；將褲子腰間轉向前方，一手抓著腰間，另一手從水面上向水面下連續拍打以進行充氣動作；充氣完成後，將褲腰抓緊，避免空氣流失，全身放鬆，浮在水面上，靜止不動兩分鐘，身體沒下沉，即為成功；當空氣不足時，可重複雙手套進水中的動作即可繼續充氣。
 - 雙手快速進行充氣：將兩褲管的尾端相互打結綁在一起，接著將頭穿過兩個褲管的中間空洞，使兩褲管確實的套在脖子上，將褲子腰間轉向前方；此時使用兩手抓著褲腰間的兩邊，並且由上往下快速的套進水中，使空氣在一瞬間充滿兩個褲管；最後將褲腰抓緊，避免空氣流失，全身放鬆，浮在水面上，以形成浮具，動作完成後，靜止五分鐘身體沒下沉，即為成功。當空氣不足時，可重複雙手套進

水中的動作即可繼續充氣。

D. 【水上救生—情境題】：以小組為接力，每組5人x2組（25m），安排單雙數，單數在同一邊，雙數在另一邊，裁判員擔任計時與計分，小組內由教練排出順序。

● 以捷泳接力，碰到牆壁另一人方可出發。

● 單數同學游到岸邊要做腿前側股四頭肌抽筋自解，雙數同學做小腿後側比目魚肌抽筋自解，每組動作5秒，由裁判員來擔任裁判，動作標準才可以開始讀秒，每組的最後一位同學須利用長褲自製浮具，身體一分鐘沒有下沉，即算完成。

● 由老師總計時，並登記其名次。

（4）總結活動：

A. 各組練習後：抽問幾位同學，請同學分享水上救生之情況，以及為什麼會造成抽筋現象發生。

B. 肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。

C. 預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。

3. 第三節

（1）課程準備：學生一依照一開始組別分成六組小組，並確認其角色，製作精神牌子與團隊之口號；教師一熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作及補充說明資料之內容，並設計海報與分組計分表，教師準備號碼衣各組一件。

A. 教練：指揮隊員與戰術指令之人物。

B. 隊長：比賽過程中擔任之領袖。

- C. 副隊長：協助隊長任務之角色。
- D. 精神領袖：規劃團隊之口號與製作精神牌子。
- E. 記錄員（裁判）：紀錄團隊之競賽得與成績。
- F. 隊員：團隊報告之核心人物。

（2）引起動機：第一名給7分，第二名5分，第三名3分，第四名2分，第五名1分；小鐵人接力賽各接力點介紹，由教練安排棒次順序，隊長與副隊長協助。

（3）主要活動：各關卡介紹，以號碼衣為接力棒，游泳不用穿號碼衣。

- A. 跑步樓梯階梯5樓x2：將信物放在頂樓（橡皮筋）。
- B. 跑步200m操場x3：跑內側跑道。
- C. 游泳200m捷泳：換上泳衣戴上泳具。
- D. 游泳100m捷泳+水上救生：大腿前股四頭肌抽筋自解10秒。
- E. 游泳100m捷泳+水上救生：完成自製浮具。
- F. 跑步200m操場障礙賽x2：跑到的外側設計出兩個連續角錐請學生往上跳，另一邊設計出三個連續角錐。
- 陸上接力接棒點：皆設立於終點區，擔任陸上選手皆要在這裡等待接棒。
- 游泳接力接棒點：每組安排一道次，並由棒次一選手擔任檢查員，確認皆由完成游泳接力之關卡，並加入水上救生計時。

- 設計出終點拉線，並統計出排名。

(4) 總結活動：

- A. 各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。
- B. 肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。

(三) 教學評量

1. 認知：對於海洋教育議題能更加深入的了解，其對於水上活動安群更深入認識與探討。
2. 技能：對於游泳與水上救生基礎練習與團隊練習為實作演練，並課室觀察來評量學生的技能表現與團隊表現，同時輔以參考自評與互評的結果做整體的技能學習評量。
3. 情意：旨在評量人際互動與團隊合作的學習成效。教師透過課室觀察學生的表現情形、小組分享報告與單元學習單的題目設計等方式，來了解學生心理反應與掌握情意學習的層次。
4. 行為：此部分著重在評量學生對課後學習規劃與學習，對於未來學生游泳及水上救生項目可採自主練習，以達到終身運動好習慣。

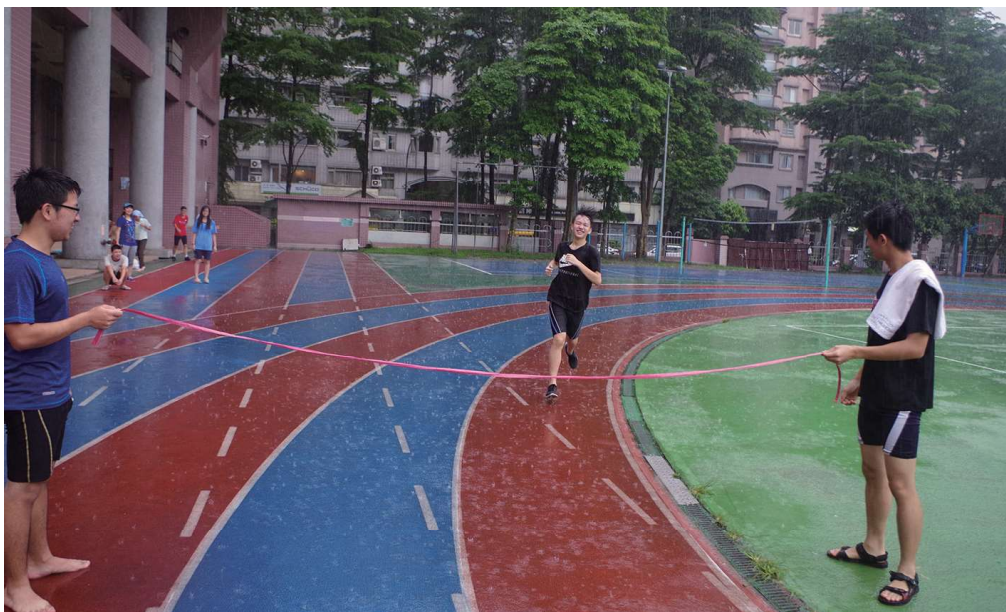
結語

本文以泳出生命～「勇」不放棄為例分享，希冀能結合尊重、友誼，以更高、更遠及更快成為體育人，並結合運動教育模式加入多元身體活動，以培養孩子有好的運動習慣，培養孩子開始學會思考，知道體育課除了技能上的表現，其實在認知層面亦是重要的事，很多運動在執行上都需要經過大腦的判斷，使學生的認知思考與基礎能力，提供快樂且安全無慮的環境空間下進行運動。

參考文獻

教育部（2018）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。臺北市：教育部。

Siedentop, D.（1994）。 *Sport education: Quality PE through positive sport experience*. Champaign, IL: Human Kinetics.



小鐵人競賽—過終點