

新北市政府教育局
107 年至 109 年研發高中職暨國中小
適應體育教材方案

游泳協會「基礎游泳」項目
體育科目腦麻學生課程調整手冊



委辦單位：臺灣師範大學特殊教育中心

教學總時間	4 週，每週上課一次約 90 分鐘	設計者	蕭明芳
設計理念 與 教材分析			
學習目標	<p>認知：可以透過協助或獨立完成教師所指定的動作。</p> <p>技能：能適應水的浮力與阻力，配合完成動作。</p> <p>技能：能做到走、跑、跳、推、拍、吹、踢等地水中動作。</p> <p>情意：能安全、放鬆、且快樂地從事水中活動。</p>		
教學準備	<p>教師、教練、志工、泳池、教學椅、浮具(救生衣、浮腰、大浮板、小浮板、浮條、浮臂圈、浮球和呼拉圈) 水溫在攝氏32度左右時，可以降低肌肉的張力，達到肌肉放鬆的作用。</p>		
注意事項	<p>1. 注意安全，避免滑倒，並以適當的方式指導患者進入泳池。</p> <p>2. 對於障礙程度較高的患者，最好由兩個人一同攜抱，其中一位以雙手由患者腋下環抱其胸部，另一位則抬其雙腳；移動患者前應先注意輪椅是否已固定，移位前宜先向被協助者說明步驟及他(她)可配合之處；另外，協助者應注意自己的身體保護，並站穩腳步。</p> <p>3. 下肢障礙的學童應以仰式及自由式為教學重點，因為前進動力來自上肢的划水動作；上肢障礙的學童則以蛙式和仰泳為教學重點，因為前進動力半來自下肢踢水及夾水動作。</p>		
與其他科目 連結建議			
教材來源	自編		

<p>1. 請學童雙手扶岸，在原地蹲、跳或踏步，感受在水中的感覺。</p> <p>(四) 螃蟹扶岸水中行走</p> <p>1. 可練習走直線</p> <p>2. L型前進。</p> <p>3. 放置兩張教學椅，營造有高低不同的地面深度，可採蹲姿、跪姿或站姿行進。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 我是分類高手</p> <p>將多顆不同顏色(約三色)的塑膠球倒入泳池中，放置在一定範圍內(利用移動的水道繩)，讓學童分類後，用手放入岸上相同顏色的臉盆中。</p> <p>-----第一節課結束-----</p>	<p>10</p> <p>15</p> <p>15</p>	<p>原地做出蹲、走或跳的動作</p> <p>做出扶岸行走的動作</p> <p>能在水走移動，並用手做出放球的動作</p>	
教學內容	時間	具體目標	備註
<p style="text-align: center;">第二節課</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 做熱身操：</p> <p>1. 學童躺於大浮板，進行身體各部位的熱身，指導者也可針對學童缺陷輔助伸展，手臂上舉、放下、腿部抬起放下，膝關節的彎曲與伸直。</p> <p>2. 可自行站立的學童，可配合音樂，在陸上或水中做身體體操或韻律體操。</p> <p>(二) 適應水性</p> <p>1. 岸邊適應水性(洗腳、洗肚、洗肩、洗臉、洗頭)</p> <p>2. 指導者請學童互相潑水，或由指導者向學童潑水。</p> <p>3. 池邊趴岸踢水、坐姿手後撐岸踢水</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 扶岸水中行走</p> <p>1. 學動物行走動作(如：小鳥、小雞、兔子、……)</p> <p>2. 在教學椅上行走，學習水中平衡。</p> <p>3. 在教學椅上爬行，在水中學鱷魚爬行一樣，雙腳向後伸直，用手掌走路。</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>15</p>	<p>暖身增加關節柔軟度與適應水溫</p> <p>能聽指令做出岸邊適應水性的動作</p> <p>做出扶岸行走和模仿動物行走的動作</p> <p>做出吐(吹)的動作</p>	

<p>(二) 原地悶氣練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水中吐(吹)泡泡，引導學童利用口和鼻，在水裡吐出泡泡。從嘴巴或鼻子吐氣做「嗯！叭！」 2. 停止呼吸，引導學童蹲下，讓鼻浸入水中，做出停止呼吸的動作。 	15	能做出停止呼吸的動作	
<p>(三) 拍拍功夫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蹲入水中，讓水面達至頸部高度，用雙手伸直，在身體的前、後、左、右大力拍水，盡量引導學童拍出水花。 2. 將雙手高舉，掌心朝外，身體蹲入水中，讓水面至頸部左右的高度，往上跳時雙手往外(身體兩側)拍壓，讓身體上升呈現立正動作，引導學童盡量拍出水花。 3. 將雙手向前平伸，掌心朝下，身體微蹲讓水面達頸部左右高度，往上跳時雙手下壓並順勢後撥至身後。 	15	能在水中用手掌拍水，讓身體移動，並習慣讓水深達頸部左右的高度	
<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 球球漂流記</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學童用吹氣的方式，將球送至到指定的盆子中。 2. 請學童用雙手拍水的方式，將球送至到指定的盆子中。 3. 可視學童程度，增加運送的距離，或可指定要運送哪一種顏色的球，以增加遊戲的難度。 <p style="text-align: center;">-----第二節課結束-----</p>	15	能做出口吹氣的動作，和手部拍水動作	
教學內容	時間	具體目標	備註

第三節課

一、 準備活動

(一) 做熱身操：

1. 學童躺於大浮板，進行身體各部位的熱身，指導者也可針對學童缺陷輔助伸展，手臂上舉、放下、腿部抬起放下，膝關節的彎曲與伸直。
2. 可自行站立的學童，可配合音樂，在陸上或水中做身體體操或韻律體操。

15

暖身增加關節柔軟度與適應水溫

(二) 適應水性

1. 岸邊適應水性(洗腳、洗肚、洗肩、洗臉、洗頭)
2. 指導者請學童互相潑水，或由指導者向學童潑水。
3. 池邊趴岸踢水、坐姿手後撐岸踢水

15

能聽指令做出岸邊適應水性的動作

二、 發展活動

(一) 大力金剛腿

1. 手扶牆，輪流用單腳做出前後擺腿及左右擺腿的動作。
2. 可用小浮板當成標的，由教師持板放入水中不同的位置，鼓勵個案踢中標的物。
3. 讓學童上半身趴在大浮板，用雙腳在水中用腳背踢水。

20

做出前後擺腿和左右擺腿的動作

踢中指定的標的物

做出腳被踢水的動作

(二) 悶氣練習

1. 複習水中吐(吹)泡泡，和停止呼吸的動作。
2. 教師用數秒的方式，鼓勵學童用蹲入水中的方式，進行水中悶氣的練習，先從2秒、3秒，慢慢增加秒數。務必讓學童悶氣出水時，發出「趴」的聲音和吐氣動作，才能避免鼻吸入水。

15

能做出悶氣的動作

(三) 同手同腳

1. 請學童悶氣沉在水中，做出與教師相同的動作，如：手比數字、揮手……等。
2. 由學童輪流擔任出題者，給其他人做。

10

能做出悶氣和其他水中的動作

<p>上)，加水中站立的動作。</p> <p>(三) 睡水床</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將雙手放置腹部，平躺於水面，指導者站在學童頭部後方，扶學童的頸部與背部，試著讓學童放輕鬆。 2. 指導者慢慢向後走，讓學童感受在水中漂浮的感覺，聽到公雞叫：「咕咕咕！」請學童吸一口氣後，做出團身收腹(像煮熟蝦子彎曲身體)的動作，同時雙手由後往前推水，雙腳踩水底站立，口鼻要沒入水中吐氣，確定站好後再將臉部出水。 3. 程度好的學童，可以雙手抱著浮板(浮板上下倒置)，進行漂浮的練習。指導者則站在學童的身旁，協助支撐腰部。 <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 水中跑步</p> <p>學童體驗抱海灘球、持浮條、戴浮臂或持浮板等方式，進行水中跑步活動，感受水的阻力。跑步的方向可往前、往後、往左、往右、側身移動等，可依學童程度，分為競速組與完成指定路線組。</p> <p>-----第四節課結束-----</p>	<p>15</p> <p>15</p>	<p>能做出登牆漂浮的動作</p> <p>能做出仰漂和水中站立的動作</p> <p>能聽指令在水中移動，感受水中的阻力。</p>	
教學內容	時間	具體目標	備註
<p>第五節課</p> <p>一、 準備活動</p> <p>(一)做熱身操：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童躺於大浮板，進行身體各部位的熱身，指導者也可針對學童缺陷輔助伸展，手臂上舉、放下、腿部抬起放下，膝關節的彎曲與伸直。 2. 可自行站立的學童，可配合音樂，在陸上或水中做身體體操或韻律體操。 <p>(二)適應水性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 岸邊適應水性(洗腳、洗肚、洗肩、洗臉、洗頭) 2. 指導者請學童互相潑水，或由指導者向學童潑水。 	<p>15</p> <p>15</p>	<p>暖身增加關節柔軟度與適應水溫</p> <p>能聽指令做出岸邊適應水性的動作</p>	

<p>3. 池邊趴岸踢水、坐姿手後撐岸踢水</p>			
<p>二、 發展活動</p>			
<p>(一) 划船練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將自己當成一艘船，雙手想像成槳，手掌併攏，伸直手臂，兩手同時由前往後划(推)水，雙腳踩地，在水中行走，每走一步，划手一次。 2. 雙手改為由後往前划。 3. 划船時，做出悶氣(水中吐氣)行走的動作。當雙手划入水時，作悶(吐)氣，雙手划出水面時，可將頭抬出水中吸氣。 	15	<p>能做出雙手推水的動作</p> <p>能邊悶氣邊做出划手的動作</p>	
<p>(二) 踢水高手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童抱浮板練習仰式漂浮，身體要盡量放輕鬆不用力。 2. 雙腳掌呈內八，向上踢水，要踢出水花。 3. 指導者站於學童身旁，一手撐扶學童腰部，另一手可持浮板，靠近學童腳掌，鼓勵學童的腳掌向上踢，踢中浮板。 4. 複習仰式水中站立。 	15	<p>能做出仰式踢水的動作</p>	
<p>(三) 騎海馬平衡練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童跨坐在數條浮條(海馬)上，平衡好的學童，浮條的數量可減少，相對來說，平衡不佳的學童，可坐多一些的浮條。 2. 可試著鼓勵學童騎著海馬，手扶海馬，一邊跳躍或用單手划水和雙腳踩水的方式，在水中進行移動。 	15	<p>能跨坐浮條，做出平衡的動作，並移動身體</p>	
<p>三、 綜合活動</p>			
<p>(一) 水中拾物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將象棋、鐵湯匙、果凍、玩具……等會下沉水底的物品，放入水中或教學椅上，鼓勵學童悶氣撿拾，能撿到越多樣東西越好。 2. 對於程度好的學童，可指定物品，讓學童撿拾。 	15	<p>能悶氣撿拾水裡的物品</p>	
<p>-----第五節課結束-----</p>			