

單元名稱	認識水域運動家族(水族精靈)		
教對學象	七年級	教學時間	45分鐘x1節
教目學標	1. 認識水域運動家族在生活中可見的情境。 2. 了解水域運動種類。 3. 了解水域運動的趣味性與可行性。		
能指力標	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。		
教學素材連結	一、認識水域運動影片剪輯(國立教育資料館海洋教育影片) http://www.youtube.com/watch?v=e0Rlolyrsm8 二、潛水家族三項活動簡介剪輯(國立教育資料館海洋教育影片) http://www.youtube.com/watch?v=aprcmCepz8k 三、潛水裝備猜一猜? http://www.youtube.com/watch?v=yxfuG4JkEIA		
教學步驟(含評方式)	一、引起動機 (約 10 分鐘) 1. 詢問學生是否看過水中、水上運動的景象?讓學生舉手並詢問他從哪裡看到?當時如果再現場會如何處置? 2. 欣賞水域運動影片，讓學生了解水域運動的趣味性與可行性。 二、主要活動：潛水家族三項活動(約 35 分鐘) 1. 從安全救生的話題切入，讓學生明白在日常生活中可參與水域運動的情境。 2. 介紹水域運動，詳見認識水域運動影片剪輯動畫檔。 3. 聚焦潛水域運動，詳見潛水家族三項活動動畫檔。 4. 魔法大考驗遊戲(潛水裝備猜一猜?): 由老師開頭說潛水基本法寶(呼吸管、防寒衣、蛙鞋等)任一個裝備名稱，學生必須立刻補充說出該裝備功能，最快完成者舉手，請小組長予以記點，達三次以上者便給予獎勵。 三、教師總結 (約 5 分鐘) 1. 回顧水域運動家族，強調潛水運動安全的重大影響，要先安全才能享受潛水運動快樂。 2. 平日運用臉盆吐納呼吸可，採計時或計次來增加心肺耐力。 ※評量方式 課堂參與(50%)、面盆呼吸實作(50%)		