

大風吹(Blow)  
(海洋教育公開課)45 分鐘

- 【教學目標】
- 透過做中學的實際狀況，遵守遊戲規則，體驗與同伴合作遊戲帶來的樂趣。
  - 利用吹的能力訓練肺活量。

- 【設備與材料】
- ✓小臉盆(裝水)。
  - ✓玩具車。
  - ✓氣球。
  - ✓桌球。
  - ✓球池球。
- 【準備工作】
- ✓安全的環境
  - ✓充足的準備
  - ✓清楚的說明

- 【課程規劃建議】
- ★背景知識的建立以及興趣的引發。
  - ★循序漸進的學習難度。
  - ★兼顧不同學習者能力的差異。

- 【可實施場域建議】
- ★空曠且平坦的空間。

課前準備

【教學流程】

- 說明活動(5 分鐘)
- ✓全班分五組。
  - 直線跑走方式。
  - 約五公尺距離。
  - 抵達放置紙碗(水)的位置，進行吹的動作。
- ✓熱身：吹動玩具車。
- 將玩具車吹到指定位置即為成功
- ✓第一輪：吹氣球。
- ✓第二輪：吹桌球。
- ✓第三輪：吹球池球。
- 吹出小臉盆即為成功。
- 第一球老師協助放置。
- 每一位學生成功將球吹出小臉盆後，必須再將球放回小臉盆內。
- 返回與下一位組員擊掌後，該組員即可出發。
- ✓肺活量決定速度。
- ✓團隊合作決定成敗。

- 暖身活動(5 分鐘)
- ✓大口呼吸。
  - ✓開合跳。
  - ✓慢跑。

- 主要活動(30 分鐘)
- ✓各組先自行安排順序。
  - ✓熱身活動為吹動玩具車。
  - 將玩具車吹到指定位置即為成功
- ✓進行三輪比賽，積分制。
- 該組第一，獲得 5 分。
- 該組第二，獲得 4 分。
- 該組第三，獲得 3 分。
- 該組第四，獲得 2 分。
- 該組第五，獲得 1 分。
- ✓不得犯規。
- 踩線。
- 沒擊掌即出發。
- 未將球吹出就返回。
- 比賽過程中自行更換順序。

- 反思活動(5 分鐘)
- ✓過程中，聽到或看到什麼狀況，讓你印象深刻的嗎？
  - ✓過程中，一直無法將玩具車吹動及無法將球吹出的時候，感受是什麼？
  - ✓過程中，看到同學有犯規的時候，感受到什麼？
  - ✓請問，除了用小臉盆的方式來裝水，還可以用什麼器材。
  - ✓請問，還有什麼球(器材)，適合使用。

- 【延伸學習與回饋】
- ★課後回家可以自行使用臉盆，進行水中韻律呼吸的練習。
  - ★訂定不同的活動競賽方式。
  - ★詢問學生，除了用老師準備的球，還可以用麼方法來準備。

- 【評量方式】
- ★課堂觀察
  - ★分組討論
  - ★技能實作
  - ★運動行為
  - ★口語問答