

臺北市海洋教育資源中心

水中泰拳有氧

單元名稱	水中泰拳有氧	年級	中年級 以上	設計者	戴佑安
教材來源	自編	版本	自編教材	時間	60 分鐘
融入議題	<input checked="" type="checkbox"/> 海洋休閒 <input type="checkbox"/> 海洋社會 <input type="checkbox"/> 海洋文化 <input type="checkbox"/> 海洋科學 <input type="checkbox"/> 海洋資源				
設計理念	我國四面環海，海洋帶給我們的不只是海鮮，在水中運動因為水壓的關係，耗能更大但更不易造成身體負擔，特別設計水中有氧泰拳課程，以水中有氧運動為基礎加上熱血又戰鬥力十足的泰國拳，幫助學員更有活力親近海洋。				
學生學習 條件分析	學生有基礎的游泳能力且對水域安全有基本的認識。				
教學資源	1. 音樂 2. 泳具(泳帽、泳衣褲) 3. 哨子				
海洋教育 實質內涵	具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 熟練各項水域運動，具備安全之知能。				
單元目標	1. 認識水域活動 2. 訓練肌耐力 3. 訓練心肺功能				
教學內涵與歷程					
教學活動		教學資源	時間 (分鐘)	評量	
1. 講解課程內容以及訓練項目 2. 下水 3. 暖身 (各 1 分鐘：韻律呼吸、上肢伸展、擴胸運動、頸部繞環、腰部擺動) 4. 基本動作學習 (握拳教學、戰鬥立姿、直拳、鉤拳、上鉤拳、膝擊) 5. 組合動作循環訓練 (直拳+鉤拳、鉤拳+上鉤拳、直拳+上鉤拳、直拳+鉤拳+上鉤拳、直拳+膝擊) 6. 跟著音樂加強動作流暢度 (直拳+鉤拳+上鉤拳、直拳+鉤拳+膝擊、直拳+鉤拳+上鉤拳+膝擊)		1. 口述 2. 實際操 練	1.5 2.5 3.5 4.10 5.15 6.10 7.5 8.5	1. 用心聆聽 2. 認真操作	

<p>7. 緩和 (左右戰姿滑步、放鬆踏步)</p> <p>8. 收操 (上肢運動、手臂環繞、伸展運動)</p> <p>————— 課程結束 —————</p>			
--	--	--	--