

游泳自由式換氣教學

適用範圍：初學者

作者：曾正仁

教學情境問題描述

來源：自編

內容：游泳自由式換氣動作

教學問題：

教師教授自由式換氣動作時，由於動作要點抽象不易傳授（如換氣的時機、換氣的高度、……等），常有不知如何施行的困擾，而學習者也常因換氣的動作太複雜而學不會，因而提出此法，將自由式換氣動作具體化操作，希望能有助於游泳教學工作之推展。

優異教學技巧（或行政處理）演示過程：

教授時，以二人為一組，練習者雙手伸直貼於池端做換氣動作，但雙腿被另一人抓著浮於水面上不動。藉由此方法可幫助練習者去除懼怕的心理，同時也能使其避免因換氣而沈入水中。

學習成效：

藉由此種方法先行演練後，再進行實際的操作，學者較易掌握換氣的動作要領、時機，教學者也能有效的進行定點教學。