

# 呼吸遊戲（游泳教學）

東華三院群芳啟智學校

**遊戲名稱：**大風吹

**遊戲目的：**了解及提升學生呼吸道肌肉的控制及協調能力

**遊戲方向：**呼吸控制練習

**水的深度：**至膝部



## 遊戲玩法（初級組）

**用具：**大飲管 1 支、水盆 1 個

1. 陸上活動，學生蹲下身體，在水盆用大飲管吹泡泡
2. 起身站立，吸氣
3. 在水中進行飲管吹泡

**小貼士：**

老師：必需於淺水進行活動，因有利學生放鬆呼吸道肌肉

學生：可用手感覺氣泡跳動，用耳朵聽到氣泡的聲音  
和見到氣泡升上來



## 調適玩法（中級組）

**用具：**大飲管 1 支、泳鏡

1. 學生先帶上泳鏡，因吹氣時會有大量的水湧出
2. 蹲下身體，在水中用大飲管吹泡泡
3. 起身站立，吸氣

**小貼士：**

老師：提示學生背向池邊，眼望老師方向

學生：活動非常容易，肯嘗試便會成功



## 調適玩法（高級組）

**用具：**大飲管 1 支、泳鏡

1. 學生用大飲管在水中「長吹」
2. 用大飲管「短吹」
3. 用大飲管「大力吹」
4. 用大飲管「快吹」

**小貼士：**

老師：留意學生有否依照動作次序完成

學生：聽老師指令，完成動作