

校訂課程—海洋四季-夏舟教學教案

主題/單元名稱		獨木舟體驗課程		設計者		林國欽	
實施年級		八年級		總節數		共 4 節， 180 分鐘	
課程類型		<input type="checkbox"/> 議題融入式課程 <input type="checkbox"/> 議題主題式課程 <input checked="" type="checkbox"/> 議題特色課程 <input type="checkbox"/> 單一領域融入		課程實施時間		<input type="checkbox"/> 領域/科目： <input checked="" type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
設計依據							
總綱核心素養		A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作					
領域 / 學習重點	核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度 展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		議題	核心素養	海 A1 能從海洋探索與休閒中，建立合宜的人生觀，探尋生命意義，並不斷精進，追求至善。 海 B1 能善用語文、數理、肢體與藝術等形式表達與溝通，增進與海洋的互動。 海 C2 能以海納百川之包容精神，建立良好之人際關係，參與社會服務團隊。	
	學習表現	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。			學習主題	海洋休閒、海洋科學技術	
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-1 運動精神及適合個人運動所知識。			實質內涵	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	

學習目標	1.能說出從事獨木舟運動所需的裝備與器材。 2.能正確穿著與使用獨木舟運動裝備與器材。 3.能學會並正確掌握獨木舟划槳的技巧與要領。 4.提升親海的意願/態度。 5.協助參與學生提升自我認識、感受人際間的連結感。				
教材來源	自編教材				
教學設備/資源	救生衣、船槳、獨木舟、哨子				
學習活動設計					
學習活動內容及實施方式			時間	備註	
第一節 風險管理課程					
概說					
<p>本課程之風險評估，包含裝備風險、人員風險、以及場域風險，預期將融入於第一堂課與第二堂課中。裝備風險將針對獨木舟/操槳、救生設備、以及相關安全裝備的檢查與使用。人員風險則包含水域活動能力訓練、裝備操作能力、自我健康評估等等。環境風險則包括天氣、水域(海流、地形、生物)等風險。</p>					
一、引起動機：					
1.教師可提問：同學曾去那些水域遊憩過？有沒有划過獨木舟的經驗？ 2.瞭解學生的起點行為並連結舊經驗，進而導入本節獨木舟相關課程。			<u>3min</u>		
二、發展活動：					
1.介紹獨木舟的種類(海洋舟、平台舟、風帆獨木舟)			<u>5min</u>		
2.獨木舟裝備介紹(槳、救生衣、膠鞋、哨子、拋繩等)			<u>5min</u>	本校舟艇及相關裝備介紹	
3.水域安全宣導(防曬工作、熱身活動、離岸流、芹壁海域特性、中央氣象局 APP(劇烈天氣現象)使用介紹、水域有毒動植物簡介)			<u>10min</u>		PPT
4.自救能力(仰漂、水母漂、十字漂、韻律呼吸)			<u>10min</u>		
5.潮汐介紹(可觀察漲、退潮的變化，亦可上網查詢潮汐時間)			<u>5min</u>	網站	
三、總結活動：					
1.教師課程總結。			<u>7min</u>		
2.學生進行分組、學習拆裝並調整獨木舟坐墊。					
3.準備下節課裝備事宜。					

第二節

一、準備活動：

每艘獨木舟依序放置沙灘上，檢查相關裝備是否齊全，學生經著裝(救生衣、膠鞋)後站立於獨木舟側邊集合。

5min

二、發展活動(陸上操舟)：

- 1.救生衣穿著，兩兩互相確認檢查。
- 2.上、下舟：上舟時以臀部就船，勿用腳直接踩在舟艇上，下舟時手撐船邊配合雙腳下船，反覆練習。
- 3.持槳：學習如何握槳並辨識槳葉正反面。
- 3.站立式划槳：了解操槳動作完整軌跡，注意操槳時手軸勿過度彎曲。
- 4.坐姿單人划槳：採坐姿操槳練習，強調手臂施力要點及腰部協調。
- 5.坐姿雙人划槳：前後2人操槳時方向一致性，持續進行修正及調整。

25min

2人一組

三、小組練習：

- 1.將同學分成五組在獨木舟上進行操槳練習。
- 2.教師依序至各組指導學生操槳動作。

10min

四、總結活動：

- 1.將操槳較優異的同學進行動作示範，並說明其動作要領。
- 2.指出本節課同學經常出現的錯誤動作及需修正之處。
- 3.精益求精，需要更多的時間練習。
- 4.教具器材整理歸位。

5min

第三~四節

一、準備活動(海上操舟)：

- 1.將學生圍成一圈在海上進行仰漂、水母漂等練習。
- 2.兩人一艘舟，將學生依能力分組，能力佳的學生安排後座負責控船。

5min

二、發展活動：

- 1.前進槳：槳葉必須完全地進入水面，沿船中心線平行向後划，握下方的手用力帶動，上方的手輔助帶動。
- 2.後退槳：使用槳背推水，且方向要和舟艇的中心線平行，轉動軀幹並使槳葉移動時更有效率。
- 3.急停：前划和後划是相反的動作，作用也是相反，在前進時，若要停止則划幾次後划的動作便可使舟停止。

25min

海上操舟，
教師各項動作示範說明
後學生實際操作。

<p>4.側槳：可使獨木舟做橫向的移動，較低的一手向外伸出約一手臂的長度，約比髖部略高，並使槳葉完全進入水中，槳面向內用力。</p> <p>5.轉向槳：槳面是稍向外面的，在划的時候同時手臂要向外伸直並利用軀幹的旋轉來帶動。</p>		
<p><u>三、小組練習及動作修正：</u> 每位教練分配三艘船進行各項動作練習。</p>	15min	<u>分 3 組進行</u>
<p><u>四、直線操舟練習：</u> 於海面上設定 A、B 兩點(約 40-50 米)，讓學生從 A 點出發划抵 B 點。</p>	15min	
<p><u>五、繞島訓練：</u> 將學生分成 5 小隊進行繞龜島綜合訓練，教練分前、中、後進行戒護。</p>	20min	
<p><u>六、引導反思活動：</u></p> <p>1.運用 ORID (Objective, Reflective, Interpretive, Decisional)焦點引導討論法，引導學生針對課程中發生的事件、原因、感受、以及未來的因應等進行反思，幫助學生認識自己、省思與隊友(同儕)之間的合作歷程、感受與他人之間的連結。</p> <p>2.教師提出活動過程中學生需注意事項及修正之處。</p> <p>3.裝備整理及設備歸位。</p>	10min	<u>教師提問並請學生回答</u>
<p><u>七、評量</u></p> <p>1.獨木舟相關知識：依據時間許可程度，透過問答題形式/開放晤談，<u>評估全體同學/抽樣，瞭解學生對此概念的了解程度。</u></p> <p>2.獨木舟相關技巧：教師於授課期間，關注每一位同學操作獨木舟的<u>觀念與技巧。</u></p> <p>3.風險管理知識：依據時間許可程度，透過問答題形式/開放晤談，<u>評估全體同學/抽樣，瞭解學生對此概念的了解程度。</u></p> <p>4.自我認識：依據時間許可程度，透過問答題形式/開放晤談，<u>評估全體同學/抽樣，瞭解學生對此概念的了解程度。</u></p> <p>5.提升親海意願/態度(李克特五點量表)：</p> <p>(1)()<u>參與水域活動讓我覺得很開心。</u></p> <p>(2)()<u>我覺得參與水域活動對我的身心有幫助。</u></p> <p>(3)()<u>如果有機會，我會想持續參與水域活動。</u></p> <p>(4)()<u>我對水域活動感到好奇。</u></p>		<u>教師提問並請學生回答</u>

參考資料：(若有請列出)

https://www.youtube.com/watch?v=496d57rlm1Q&t=12s&ab_channel

<https://www.cwa.gov.tw/V8/C/M/tide.html?NSeaID=NSea15>

學生回饋：

(授課後填寫)

教師省思：

(授課後填寫)