

## 海洋教育創新課程與教學研發基地 海洋體驗模組

### (一) 基本資料

|                     |                                                                                                                                                                                                                                         |           |               |    |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|----|
| 課程模組<br>名稱<br>(總標題) | 樂活一夏衝浪趣                                                                                                                                                                                                                                 | 設計者<br>姓名 | 黃國禎           |    |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                         |           |               |    |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                         |           |               |    |
| 適用年級                | <input type="checkbox"/> 國小低年級 <input type="checkbox"/> 國小中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國小高年級<br><input type="checkbox"/> 國中一年級 <input type="checkbox"/> 國中二年級 <input type="checkbox"/> 國中三年級<br><input type="checkbox"/> 高中組 |           | 融入領域<br>(或科目) | 健體 |

### (二) 課程模組概述

#### 國小、國中及高中組

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                                                                                                                           |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程模組<br>名稱 | 樂活一夏衝浪趣                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                                                                                                                           |
| 實施年級       | 國小高年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 節數         | 共 7 節，280 分鐘。                                                                                                             |
| 課程類型       | <input type="checkbox"/> 議題融入式課程<br><input type="checkbox"/> 議題主題式課程<br><input checked="" type="checkbox"/> 議題特色課程                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 課程實施<br>時間 | <input type="checkbox"/> 領域/科目：_____<br><input type="checkbox"/> 校訂必修/選修<br><input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間 |
| 課程設計<br>理念 | <p>一、課程理念與目的</p> <p>(一)「樂活一夏衝浪趣」教學理念以大溪國小旁「蜜月灣」為設計主題，而蜜月灣乃北台灣衝浪聖地，大溪國小得天獨厚擁有豐富資源，因而整合學校及社區資源，以學校為中心，延伸教學場域而規劃衝浪體驗之特色課程及木工手作衝浪板吊飾，帶領學生體驗好山好水好蘭陽的場域學習，了解海洋，重視海洋生態，為台灣海洋永續經營盡一份心力。</p> <p>(二)透過戶外教育教學方式帶領學生走出教室，體驗海洋運動，藉此讓學生了解衝浪運動及其發展，並能親自體驗學習，體會衝浪也可以很簡單，帶學生走入戶外，去尋找、去關心及了解在地文化。</p> <p>二、課程設計構想與單元安排(請說明課程設計構想、課程安排、實施場域)</p> <p>(一)課程設計構想</p> <p>以宜蘭大溪蜜月灣沙灘作為教學場域，指導孩子認識海洋衝浪運動，學習衝浪基本技巧，親自體驗衝浪也可以很簡單，進而親近海洋，愛護大海。</p> <p>(二)單元安排</p> <p>以此設計「樂活體驗衝浪趣」、「衝浪男(女)孩看過來」、「我的手作衝浪板」等三個單元，課程結構如下：</p> |            |                                                                                                                           |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                        |        |      |                                                                                                                                                      |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <div><div>樂活一夏衝浪趣</div><div>海洋教育教學目標 親海、愛海、知海</div><div><div>單元一<br/>樂活體驗<br/>衝浪趣</div><div>單元二<br/>衝浪男<br/>(女)孩看<br/>過來</div><div>單元三<br/>我的手作<br/>衝浪板</div></div><div>孩子們達成的海洋教育素養</div></div> <div></div> |                                                        |        |      |                                                                                                                                                      |
| 總綱核心素養          | A1 身心素質與自我精進<br>A2 系統思考與問題解決<br>A3 規劃執行與創新應變                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                        |        |      |                                                                                                                                                      |
| 與課程綱要的對應        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                        |        |      |                                                                                                                                                      |
| 領域/<br>學習<br>重點 | 核心素養                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 海洋教育議題 | 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。<br>海 A3 能規劃及執行海洋活動、探究海洋與開發海洋資源之能力，發揮創新精神，增進人與海的適切互動。<br>海 A6 能欣賞、創作有關海洋的藝術與文化，體會海洋藝術文化之美，豐富美感體驗，分享美 善事物。 |
|                 | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1d-Ⅲ-1<br>了解運動技能的要素和要領。<br>3c-Ⅲ-1<br>表現穩定的身體控制和協調能力。   |        | 學習主題 | 海洋休閒、海洋社會、海洋資源與永續。                                                                                                                                   |
|                 | 學習內容                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Cb-Ⅲ-3<br>各項運動裝備、設施、場域。<br>Cc-Ⅲ-1<br>水域休閒運動進階技能。       |        | 實質內涵 | 海-E1 喜歡親水活動，重視水域安全。<br>海-E4 認識家鄉或鄰近的水域環境與產業。<br>海-E15 認識家鄉常見的河流與海洋資源，並珍惜自然資源。                                                                        |

| 中小學親海參考指引 |     |                                                                                                                                                                                               |                                 |                                             |
|-----------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|
| 海域        | 級別  | 海岸環境                                                                                                                                                                                          | 親海能力                            | 中小學親海參考指引內容                                 |
| 近海        | 第三級 | 以平均高潮線往海洋延伸，但不超過潮間帶踏浪(腳踝 30 公分以下深度)範圍。                                                                                                                                                        | 具備親近海岸時應對海岸環境的危險狀況及尊重海洋生態之環境倫理。 | C-III-2 能妥善使用物理方式達到防曬的效果及曬傷的處理方式。           |
| 進海        | 第一級 | 平緩沙地、岩礁，10 公尺內，水深及腰，浪高 0.5 公尺，流速 0.5 節以下。                                                                                                                                                     | 具備基礎的海泳能力與了解海域安全的知識。            | 0-I-1 先具有基本游泳與自救技能(不限泳姿可游 25 公尺、基本自救能力)再進海。 |
| 教學目標      |     | 單元一「樂活體驗衝浪趣」<br>在蜜月灣學習趴式衝浪技巧享受衝浪活動，在歡樂的笑聲中親近海洋，培養學生海洋休閒與重視戲水安全的親海行為。<br>單元二「衝浪男(女)孩看過來」<br>讓孩子認識衝浪運動裝備及器材功能，知道想衝浪該如何準備；學習衝浪禮儀、海上求生知識及認識海上運動危險因子。<br>單元三「我的手作衝浪板」<br>讓孩子學會操作線鋸技巧，做出屬於自己的衝浪板吊飾。 |                                 |                                             |
| 教學資源      |     | 單元一「樂活體驗衝浪趣」：衝浪板、蛙鞋、救生圈、學習單<br>單元二「衝浪男(女)孩看過來」：簡報、學習單<br>單元三「我的手作衝浪板」：木板，線鋸，砂紙、中國繩、剪刀                                                                                                         |                                 |                                             |

### (三) 海洋體驗模組課程設計

| 課程主題名稱：「樂活一夏衝浪趣」                                                                                                                                                                    |                     |                                  |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 學習活動                                                                                                                                                                                | 時間                  | 教學場域<br>教學資源                     | 備註(學習效果<br>評量方式)                     |
| 報到及換裝(換衝浪服裝)<br>領取衝浪板<br>防曬防護                                                                                                                                                       | 8:30<br>~<br>9:00   | 綜合教室<br>淋浴間                      |                                      |
| 前往蜜月灣及熱身活動                                                                                                                                                                          | 9:00<br>~<br>9:30   | 蜜月灣                              | 實際操作                                 |
| 單元一「樂活體驗衝浪趣」<br>1. 在沙灘上觀察海浪，引導學生能找出危險的離岸流。<br>2. 透過教練示範學生能掌握臥式衝浪基本姿勢及操作方法。<br>3. 海中實際體驗衝浪，讓學生體會想像及實際操作的差異。<br>4. 教練引導修正學生操作姿勢及掌握追浪時機，提升衝浪的樂趣。<br>5. 學生能獨立操作衝浪板，享受衝浪樂趣。              | 09:30<br>~<br>11:20 | 蜜月灣<br>臥式衝浪板<br>蛙鞋<br>救生圈<br>學習單 | 回答問題<br>實際操作<br>海-E1 喜歡親水活動，重視水域安全。  |
| 返回學校及盥洗                                                                                                                                                                             | 11:20<br>~<br>12:00 | 大溪國小<br>淋浴間                      |                                      |
| 午餐歡樂時光                                                                                                                                                                              | 12:00<br>~<br>13:30 | 綜合教室                             |                                      |
| 單元二「衝浪男(女)孩看過來」<br>1. 播放簡報認識衝浪運動。<br>2. 海浪是衝浪人的最愛-認識海浪。<br>3. 透過衝浪板及配件器材展示，了解裝備的用途功能，想衝浪該如何準備!<br>4. 介紹宜蘭縣內適合衝浪的地點，選擇適合自己的活動海域。<br>5. 認識衝浪也有禮儀規則。<br>6. 認識海上運動危險因子。<br>7. Q&A 問答時間。 | 13:30<br>~<br>14:30 | 大溪國小<br>綜合教室<br>簡報<br>學習單        | 學習單<br>回答問題<br>海-E4 認識家鄉或鄰近的水域環境與產業。 |

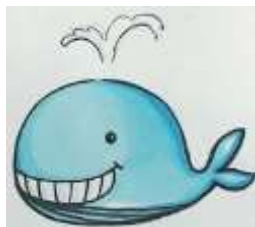
|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                   |                     |                                             |                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 單元三「我的手作衝浪板」<br>1. 利用衝浪板版型在木板上畫出喜愛的衝浪板形狀。<br>2. 引導學生操作線鋸鋸出衝浪板的雛型。<br>3. 引導學生使用砂紙由粗至細打磨衝浪板及成品拋光。<br>4. 能學習中國結打法，美化作品。<br>5. 分享時間。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 14:30<br>~<br>15:30 | 大溪國小<br>綜合教室<br>木板<br>線鋸<br>砂紙<br>中國繩<br>剪刀 | 學習單<br>回答問題<br>實際操作<br>海-E15 認識家鄉常見的河流與海洋資源，並珍惜自然資源。 |
| 賦歸                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                   |                     |                                             |                                                      |
| 教學實踐、省思與建議                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                   |                     |                                             |                                                      |
| 課程模組實踐情形與成果                                                                                                                      | <p>執行成果：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 本教案在宜蘭縣 1 所學校試教，參與學生 20 人，學生一進入校園從教學說明及換裝，拿到衝浪板前往海邊過程中能看到學生在歡樂笑聲中親近了海洋、快樂的學習衝浪技巧及享受衝浪樂趣。</li><li>2. 學生能親手製作自己的衝浪板吊飾，學習過程充滿樂趣及自信。</li></ol> <p>教學實踐遇到之狀況：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 本次教學原訂是在 6 月初進行，剛好遇上新冠肺炎疫情，實施日期延至 9 月實施，實施場域因 8 月颱風影響，場域沙灘有流失，對教學規劃稍有受影響。因此課程實施最佳季節是在 5 月至 7 月，較不受天氣影響。</li></ol> |                                                                                   |                     |                                             |                                                      |
| 課程模組省思與建議                                                                                                                        | <p>教學省思：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 本次教學發現學生對於衝浪這項運動充滿期待與好奇，透過本校課程的帶領下，讓學生發現衝浪也可以很簡單，從體驗學習中了解到衝浪知識及技巧。原本有些學生對海有很大的恐懼及對衝浪的安全有很大的疑慮，透過活動體驗之後，認識入海有哪些是須注意的安全事項，從教練帶領下從害怕、驚叫轉為自信及歡笑，慢慢克服原本對海的恐懼感，往後親近海已不再是件困難的事。</li></ol> <p>未來修正意見：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 本次規劃手作衝浪板課程製作對於小學生可操作時間稍短，製作困難較高，未來可調整課程時間及簡化製作內容。</li></ol>                 |                                                                                   |                     |                                             |                                                      |
| 附錄                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                   |                     |                                             |                                                      |
| 本課程適合實施季節：每年 6 月至 9 月<br>附件一：學習單<br>附件二：體驗課程教學通知單<br>得附上如課程模組活動簡報、活動照片、學生作品及相關資料或評量工具（如活動單、學習單、作品檢核表…等等）                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                   |                     |                                             |                                                      |

【附件一：學習單】

活動一／樂活體驗衝浪趣

1. 畫出你的衝浪板(趴板)有什麼裝備？

2. 衝浪時要注意什麼危險分子，把可能危害你的人物圈請來。



3. 說說本次體驗活動心得感想：

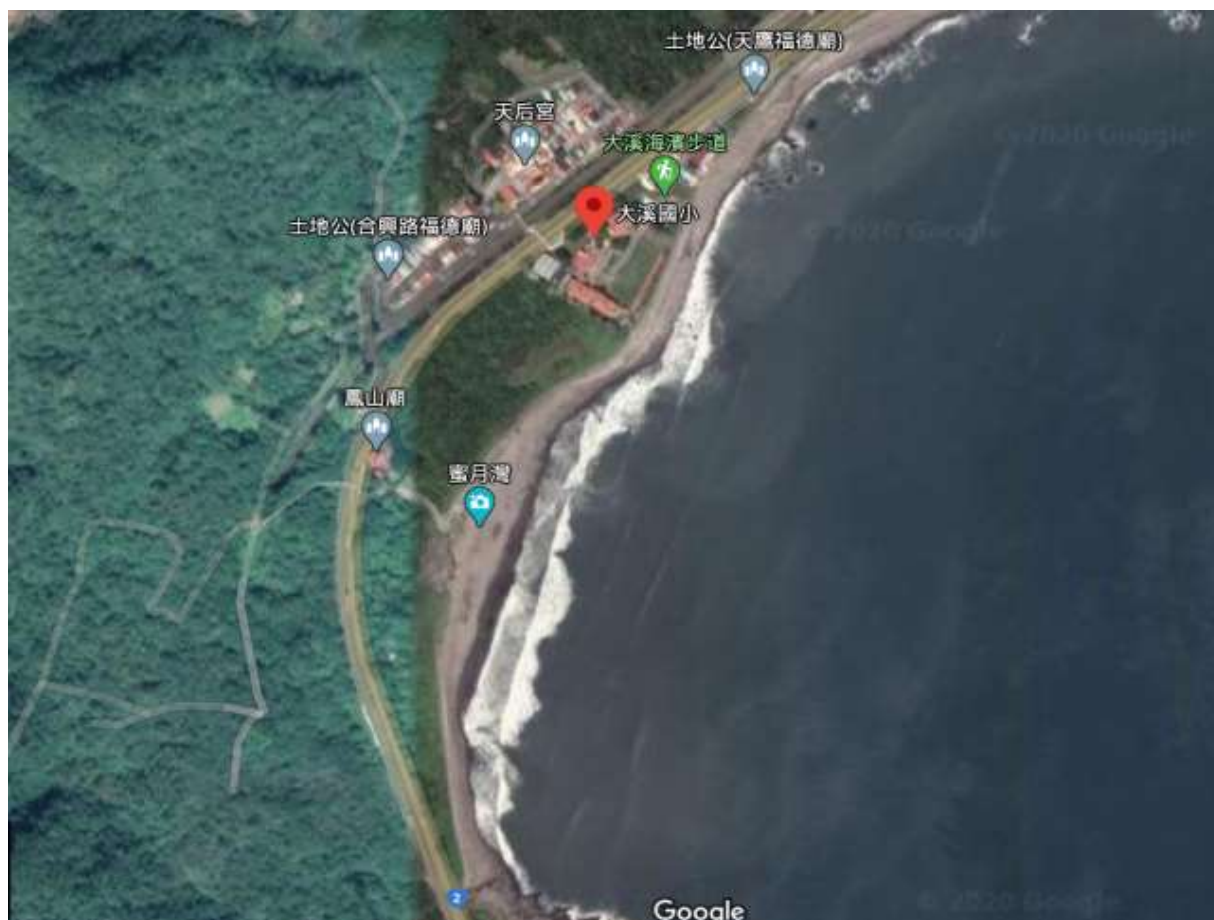
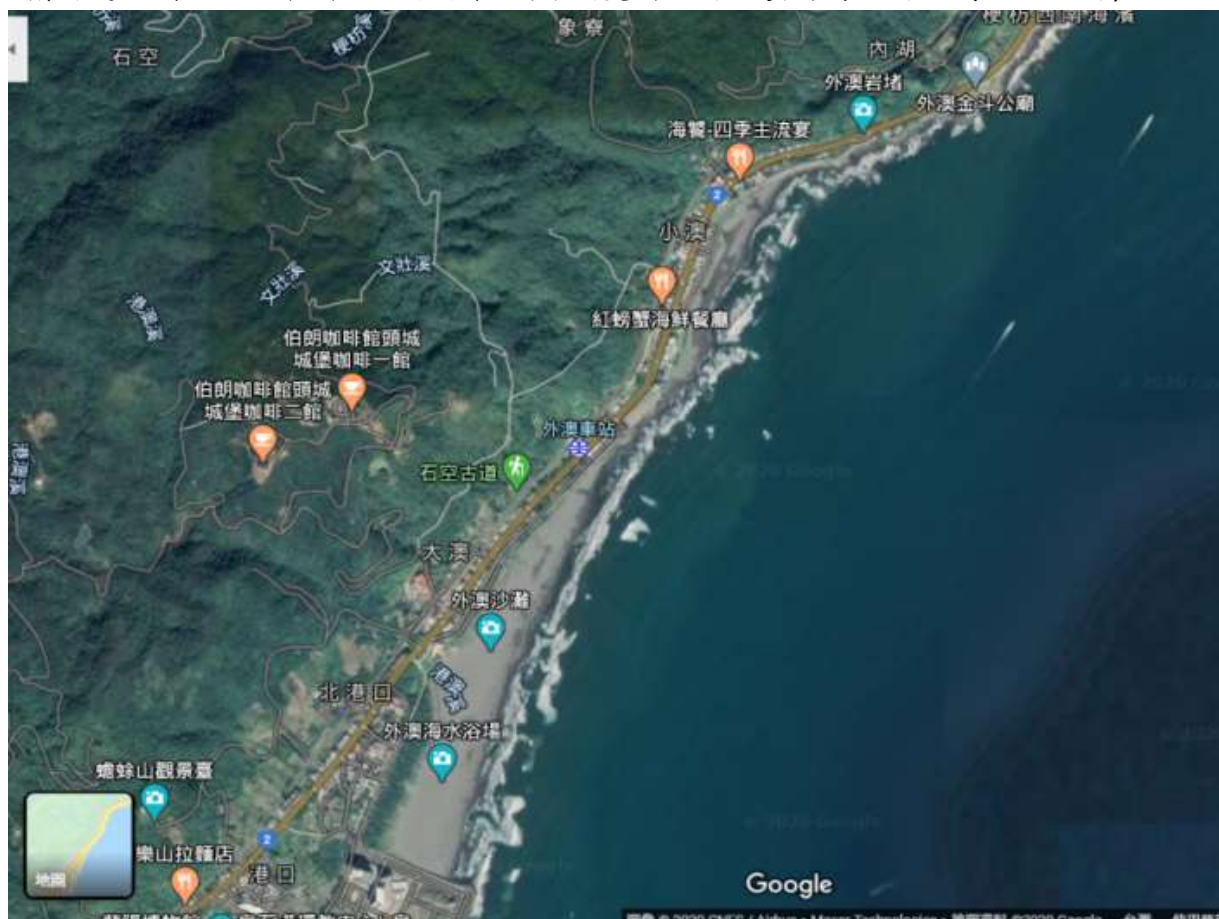
活動二/新手安心衝浪去

1. 說說看下列是何種衝浪板？（長板、短板、趴板）

|                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 圖片              |  |  |  |
| 名稱              |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
| 未來你會選擇想學習哪種衝浪板？ |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
| 選擇學習這種衝浪板原因？    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |



2. 宜蘭縣適合衝浪地點在哪裡?找找看。(外澳雙獅沙灘、蜜月灣沙灘、烏石港沙灘)





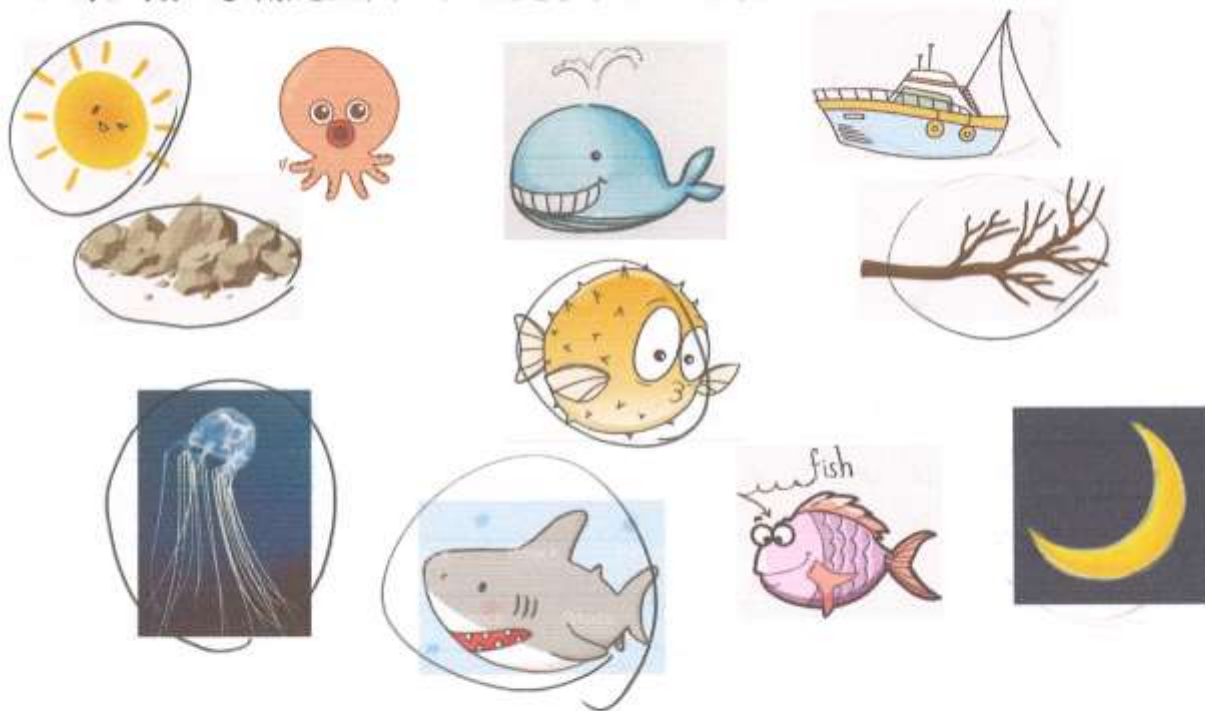
【附件一：學習單】

活動一／樂活體驗衝浪趣

1. 畫出你的衝浪板(趴板)有什麼裝備？



2. 衝浪時要注意什麼危險分子，把可能危害你的人物圈請來。



【附件一：學習單】

活動一／樂活體驗衝浪趣

1. 畫出你的衝浪板(趴板)有什麼裝備？

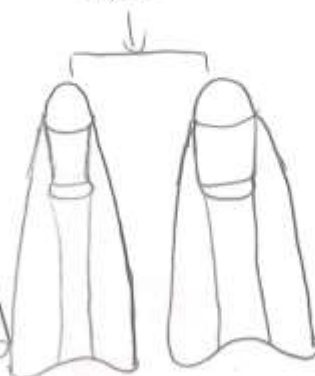
趴板



防磨衣



蛙鞋



襪套



2. 衝浪時要注意什麼危險分子，把可能危害你的人物圈請來。



3. 說說本次體驗活動心得感想：

今天是 9 月 16 日星期四，我們班今天去大溪蜜月灣玩水，有三個人不能玩水在旁邊玩沙，第一堂課我們在上趴板怎麼用，怎麼趴，講完後下水，第二堂課教我們怎麼用趴板轉彎一樣講完後下水，下午做衝浪板吊飾，還有上一節課就回學校了。

活動二/衝浪男(女)孩看過來

1. 說說看下列是何種衝浪板？(長板、短板、趴板)

|                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 圖片              |  |  |  |
| 名稱              | 短板                                                                                  | 長板                                                                                  | 趴板                                                                                    |
| 未來你會選擇想學習哪種衝浪板？ |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
| 趴板              |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
| 選擇學習這種衝浪板原因？    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
| 好學又好玩又安全        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |

188  
3. 說說本次體驗活動心得感想:

今天是9月16日星期四,是我最期待的一天之一,因為今天我們班要去大溪國小旁邊的「蜜月灣沙灘」"趴浪",我們搭車到大溪國小,然後在從大溪國小走到沙灘的時候,我就已經迫不及待了,趴浪之前我就認真聽教練講解,教練教我們要怎麼趴才是正確的,分組完之後我終於可以下水了,一開始我不敢挑戰大浪,但是到後面的時候,我就敢挑戰大浪,真的超級好玩,準備要回去的時候我就希望以後可以在趴浪。

這次趴浪我覺得非常開心,希望以後還可以在來趴浪。

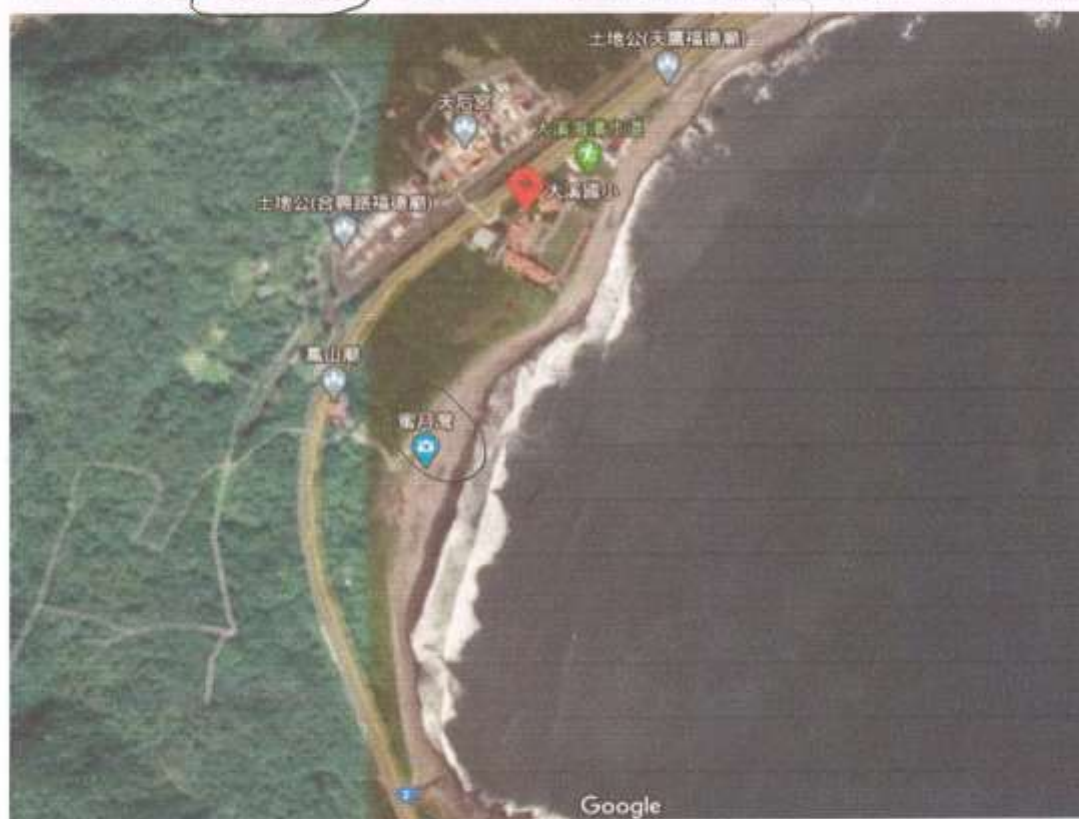
#### 活動二/衝浪男(女)孩看過來

1. 說說看下列是何種衝浪板?(長板、短板、趴板)

|                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 圖片              |  |  |  |
| 名稱              | 短板                                                                                  | 長板                                                                                  | 趴板                                                                                    |
| 未來你會選擇想學習哪種衝浪板? | 趴板                                                                                  |                                                                                     |                                                                                       |
| 選擇學習這種衝浪板原因?    | 因為趴板容易學習又好玩,還可以做一些特技。                                                               |                                                                                     |                                                                                       |



2. 宜蘭縣適合衝浪地點在哪裡？找找看。(外澳雙獅沙灘、蜜月灣沙灘、烏石港沙灘)





## 00 縣 00 國小「樂活一夏衝浪趣」體驗課程教學通知單

親愛的家長您好：

我們將於 110 年 0 月 00 日 0 午帶著 0 班孩子們，搭車前往宜蘭縣大溪國小進行臥式衝浪體驗課程活動，全程由專業教練進行教學，讓孩子們可以親自體驗感受到在大海中衝浪的樂趣，活動流程如下：

| 主題          | 樂活一夏衝浪趣                                                                                                                                                  |                                                                                                     |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程說明        | 「樂活一夏衝浪趣」教學理念以大溪國小旁「蜜月灣」為設計主題，而蜜月灣乃北台灣衝浪聖地，大溪國小得天獨厚擁有豐富資源，因而整合學校及社區資源，以學校為中心，延伸教學場域而規劃衝浪體驗之特色課程及木工手作衝浪板吊飾，帶領學生體驗好山好水好蘭陽的場域學習，了解海洋，重視海洋生態，為台灣海洋永續經營盡一份心力。 |                                                                                                     |
| 時間          | 活動名稱                                                                                                                                                     | 活動內容                                                                                                |
| 出發~8:30     | 話說大溪蜜月灣                                                                                                                                                  | 學校(行前說明)搭乘遊覽車出發到宜蘭縣大溪國小。                                                                            |
| 8:30-9:00   | 報到                                                                                                                                                       | 換服裝(更換衝浪服裝)<br>挑選衝浪板<br>做好防曬工作                                                                      |
| 9:00-9:30   | 前往蜜月灣<br>熱身活動                                                                                                                                            | 暖身操活動                                                                                               |
| 09:30-11:20 | 活動一<br>樂活體驗衝浪趣                                                                                                                                           | 1. 認識離岸流。<br>2. 認識臥式衝浪基本姿勢及操作方法。<br>3. 實際體驗衝浪。<br>4. 掌握追浪時機，提升衝浪的樂趣。<br>5. 自我掌控衝浪板，享受衝浪樂趣。          |
| 11:20-12:00 | 返回大溪及盥洗                                                                                                                                                  | 更換衣物                                                                                                |
| 12:00-13:30 | 午餐時間                                                                                                                                                     |                                                                                                     |
| 13:30-14:30 | 活動二<br>衝浪男(女)孩看過來                                                                                                                                        | 1. 認識海浪。<br>2. 認識衝浪運動。<br>3. 認識衝浪板裝備<br>4. 介紹宜蘭縣衝浪地點。<br>5. 認識衝浪禮儀。<br>6. 認識海上危險因子。<br>7. Q&A 問答時間。 |
| 14:30-15:30 | 我的手作衝浪板                                                                                                                                                  | 1. 製作小衝浪板。<br>2. 分享時間。                                                                              |
| 15:30       | 賦歸                                                                                                                                                       | 坐車返回學校                                                                                              |

### ※安全守則及注意事項

1. 請參與學生攜帶適合衝浪服裝(衝浪褲 or 海灘褲、防磨衣(長袖為佳)or 防水母衣 or 泳衣 or T 恤，涼鞋 or 拖鞋)，且攜帶雨具、水壺、毛巾、換洗衣物及防曬用品。
2. 有近視者戴每日拋隱型眼鏡為佳(戴眼鏡衝浪眼鏡容易落大海-肯定找不到)，有度數泳鏡更佳。
2. 另當中央氣象局發布海上或陸上颱風警報或超大豪大雨或雷擊警報，由主辦單位視活動場地天候狀況決定是否暫停活動延期辦理。
3. 家長如有疑問請洽本校 00 主任，電話：。

敬祝闔家平安 00 國小敬啟

---

00 縣 00 國小「樂活一夏衝浪趣」體驗課程教學通知單回條

○ 年 ○ 班 學生姓名\_\_\_\_\_家長簽名\_\_\_\_\_

☐我已清楚當日校外教學行程並同意讓孩子參加體驗課程。

☐我已清楚當日校外教學行程但因故不同意讓孩子參加，  
由學校安置於岸邊觀看體驗課程進行。

※此回條最慢請於○月○日週○前繳交給班級導師，謝謝您！

活動照片















