

海洋教育基地模組課程設計

(一)基本資料

教案名稱	“獨”門絕技	設計者名稱	歐奕廷	
組別	<input type="checkbox"/> 國小低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國小中年級 <input type="checkbox"/> 國小高年級 <input type="checkbox"/> 國中一年級 <input type="checkbox"/> 國中二年級 <input type="checkbox"/> 國中三年級 <input type="checkbox"/> 高中組	教學領域 (科目或名稱)	健康與體育	
		教學時數	160 分鐘	

(二)教案概述

教學領域	健康與體育	教學時數/ 節數	4 節
教學對象	中年級		
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 議題特色課程	課程實施 時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目：健康與體育 <input type="checkbox"/> 校定必修/選修 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間

教案摘要	<p>獨木舟是起源於石器時代，可以說是最古老的水上交通工具。最早的獨木舟是愛斯基摩人所發明，功能並非如同現在的休閒娛樂用，而是為了捕獵食物的生存工具。讓食物匱乏的愛斯基摩人可以航行到離家更遠的地方來獵取食物。</p> <p>現代的獨木舟運動因為容易學習的特性，相當受到想要接觸海洋休閒運動的現代人的歡迎。但也因為參與的人數眾多，因此參與獨木舟活動而發生意外傷害的新聞也時有所聞。本學習內容希望可以帶領學生透過對於意外事件的探討，了解意外發生的原因，並且讓學生內化、建立準則，以預防意外發生。透過實際的體驗課程，將在室內課堂中所討論出來的安全守則做進一步的驗證以及確認。</p>
先備知識	<p>本學習是針對中年級學生，以新聞事件的觀點來帶入討論。中年級學生應已具有戶外活動的相關經驗，因此學習內容與討論方式對不具有獨木舟操作實務經驗的學生不會造成理解上的困難。</p>
總綱核心素養	A 自主行動 — A2 系統思考與解決問題

與課程綱要的對應

領域/ 學習 重點	核 心 素 養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。
	學 習 表 現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。		學 習 主 題	海洋休閒
	學 習 內 容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。		實 質 內 涵	海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
學 習 目 標	<p>1.透過討論活動，認識造成獨木舟活動意外傷害的因素。(1c-II-2)</p> <p>2.能討論並思考，針對意外傷害的因素提出預防或者解決方法。(1c-II-2)</p> <p>3.能統整並內化，建立獨木舟運動安全準則。(3c-II-2)、(Ba-II-1)</p> <p>4.能透過實際操作與體驗，了解獨木舟運動安全準則的重要性。(Cc-II-1)</p>				
教 學 資 源	<p>1.多媒體設備：電腦、單槍投影機。</p> <p>2.網路資源：</p> <p>(1)獨木舟活動紀錄影片： 「東澳灣獨木舟探險日誌」(從開始至 1 分 30 秒) https://youtu.be/ZJlwRu-Rwco</p> <p>(2)台視新聞-獨木舟意外影片： 「東澳烏岩角划獨木舟 18 人受困海上驚魂」(1 分 10 秒) https://youtu.be/JwS3bI6qlCU</p> <p>(3)TVBS-News-獨木舟意外影片： 「沒力了... 遭海流帶走 6 人 3 獨木舟受困海上」(1 分 22 秒) https://youtu.be/frKe4QEA9GY</p>				

	安全活動穿著救生衣的必要性。 4.教師請學生移動至體驗課程戶外場域。		
綜合活動	一、救命神器 1.教師介紹救生衣的構造、功能以及正確穿戴方法。 2.學生實際練習穿著救生衣，並且互相檢查是否正確穿著。 3.教師講解若意外落水時，救生衣的使用方法以及應變方式。	10	學生能正確穿著救生衣 學生能認真聽講
第二節結束			
第三節、第四節開始			
引起動機	一、初遇獨木舟 1. 教師介紹獨木舟課部位構造名稱。 2. 教師請學生使用提把提起獨木舟，感受獨木舟的重量，並且指導正確的獨木舟搬運方式。	5	學生能認真聽講 學生能以正確方式搬運獨木舟
發展活動	一、陸上行舟 1.教師進行獨木舟上下船要領教學，並且實際操作 2.教師請學生實際演練獨木舟上下船動作，矯正學生動作。 3.教師介紹獨木舟所使用雙頭槳之各部位以及正確握槳方式。 4.教師帶領學生站立練習划槳動作以及各式槳法(前進槳、後退槳、剎車、轉彎方式)。	20	學生能以正確方式上下船 學生能正確握槳，並且作出划槳動作
	二、輕舟渡過萬重浪 1.教師帶領學生將獨木舟搬運至沙灘 2.教師帶領學生進行暖身活動。 3.教師帶領學生認識如何透過觀察辨認風向、風力、波浪等自然環境現象，以降低獨木舟活動風險。 4.教師將學生進行編隊，並且協助學生上船。 5.學生進行獨木舟短程航行練習。 6.教師帶領學生進行海上併船，並且在海面上解說附近海域的自然環境特色。 7.學生進行獨木舟轉彎槳法練習。	35	學生能藉由觀察判斷大氣情況 學生能正確操作獨木舟
	三、維護設備不孤獨 1.教師示範如何沖洗救生衣、獨木舟以及船槳	10	學生能正確清洗、維護

	2.學生共同清洗獨木舟以及相關設備。		獨木舟及相關設備
綜合活動	一、獨家訪問 1. 教師邀請學生分享今天課程中最難忘的片段。 2. 教師邀請學生分享使用獨木舟與其他交通工具的差異以及在海洋中活動的感受。	10	學生能發表自己的感受與想法

第三節、第四節結束

教學實踐、省思與建議

課程模組實踐情形與成果	執行成果： 1. 學生可透過自己的生活經驗總結出水域活動安全守則，並且透過互相的分享與討論加以完善。 2. 學生可理解救生衣對於水域活動的重要性，並且能正確穿著救生衣。 3. 學生可辨認獨木舟的各項部位，並且能正確操作獨木舟前進。 4. 學生能從海洋水域活動中獲得樂趣，並且願意再度參加海洋遊憩活動。 教學實踐遇到之狀況： 1. 部分學生未曾有參加海洋遊憩活動的生活經驗，因此在討論上較難以發表自己的意見。 2. 教學影片的選擇上應該盡量以敘事中性，不過多加油添醋或者猜測臆想的報導為主。以免學生因為受到影片的影響而導致在接下來的教學活動中失去客觀性。 3. 部分救生衣因為使用許有，有部分損壞，導致在教學時學生無法正確的穿著，在教學前應該再度確認救生衣狀況。
課程模組省思與建議	1. 教學歷程的實踐情形及對六個教學階段的檢討 在僅有兩節課就必須完成六個教學階段，並且還是利用大量的討論以及反思的教學策略，時間的壓力會是本單元在教學上最大的挑戰。僅就教學實踐的六教學階段之教學省思分述如下： 活動一：覺察問題 在課堂上談論海洋休閒遊憩活動，卻沒有實務操作的機會，要引導學生進入到學習的氛圍，實屬不易。更因為並非所有的學生都有過相關的先備經驗，要如何快速的讓學生產生學習的興趣並且引發學生的學習動機，是這個課程最重要的一部分。如果教師可以以較為輕鬆活潑的態度帶領學生開始課程，將會對引發學生的興趣有相當大的幫助。而教學影片的選擇更是重要，因為媒體對於

危險事件往往會有誇大其辭或者捕風捉影的狀況，因此在 9、教學

活動二：解析問題

在進行課堂的討論活動時，最困難的部分就在於如何讓學生願意發言，但是又不會因為天馬行空的創意而影響到教學活動的進行。因此在這個教學過程中，教師適時的到各組進行引導以及對於學生發言內容的檢視和反思是十分重要的。如果在分組討論時，教師可以協助學生聚焦過於發散的內容，或者引導學生進行更深刻的思考，那在後面學生發言的過程就會順利許多，也能夠讓學生更有效率地進行思考。但仍可以保留並且適時的鼓勵學生充滿創意或者想像的發言，這些發言雖然可能無法與課程主題十分契合，但是有時卻能給予其他學生觸類旁通的提點。並且能夠提升學生的興趣以及有助於形塑安全的課堂氛圍，讓學生願意開口參與討論。不過學生可能會因為生活經驗的缺乏，而導致在討論中無法針對海洋休閒遊憩活動進行積極的討論，因此教師如果可以在課前事先了解學生的背景以及起點行為，並透過異質分組的方式讓學生可以從同組學生的生活經驗中獲得啟發，可以更有效率地進行此教學活動。

活動三：澄清觀念

學生在發散思考的過程中，往往可以有相當好的表現。但是在需要系統思考及統整的過程中，能力則往往較為欠缺。因此在此教學階段，教師與學生對話，透過分類、歸納、反思的過程，一步一步的帶領學生將剛剛的各種想法重新整理，並且審視其合理性。有些看似不合理的因素，也可透過這個步驟來讓學生說明他們的想法，或者是藉由這個教學步驟來破除學生的迷思及誤解。當學生可以對自己的想法進行歸納，那學生才有能力透過自己的學習內化來真正改變自己的內在想法，並且建立準則。

活動四：建立準則

在教學過程之中，學生已經完整的構思了參與海洋休閒遊憩活動可能會有的風險行為。這個時候教師才丟出問題讓學生思考，既然海洋休閒遊憩活動有一定的風險，要如何降低甚至避免危險的發生呢？在這個過程之中，教師必須引導學生利用系統思考的方式，針對每一個風險因素來提出預防或者解決的方式。當然學生可能會遇到一些風險因素是他無法解決或者避免的，那教師更可以利用這些因素與學生進行進一步的討論。通過反覆討論與價值的思辨，讓學生了解到風險管控與活動進行有著一定的平衡點。透過這樣的過程，學生不僅僅能夠內化自己的活動安全準則，更學會以系統思考的方式來判斷、思考並解決問題。

活動五：實踐主張

學習重點在學生能以將自己的安全準則，透過實際的案例進行檢視。由於本課程進行到這邊，教師其實都沒有告訴學生「標準的」海洋休閒遊憩活動安全準則。而是以學生自己歸納出的準則作為內容。學生所歸納出的準則可能會因為經驗的不足而有所缺漏，甚至有可能是在現實生活中無法執行的狀況。教

師以學生以實際危險事件為案例，讓學生以角色扮演的方式親臨現場，以檢視自己所歸納出來的安全準則是否可以真正有效降低海域活動風險，並且加以改良或者擴充。教師必須以嚴謹的角度去審視學生的準則內容，才能夠真正的達到教學的效果

活動六：反思歷程

學生在進行兩節課的教學之後，是否真正有在內心對於海洋遊憩活動的安全有態度上的改變，是這個教學活動的重點。除了學生的改變之外，這個階段更是教師對自己的教學活動進行簡單的課程評鑑的機會。可從學生的回饋之中發現課程實施上的缺失或者在引導上的偏頗，從而對自己的教學活動進行修正。

教學建議

1. 雖然說課程是以兩節課的時間進行設計。但是因為課程活動中有大量的討論，是需要學生在討論的氛圍下持續的進行。中間的下課時間反而會讓學生破壞掉原有的關注度，導致第二節課上課時，教師又需要有時間重新凝聚學生的注意力。高年級的學生在學習的集中力以及持久度都已經有所進步。如果可以課程可以連續的實施，其實對於整體的教學歷程會更順暢。

意外事件風險表

事件：東澳烏岩角划獨木舟，18 人受困海上	
發生時間：	2019 年 10 月 10 日
發生地點：	宜蘭東澳
發生危險：	1.
	2.
可能原因：	1.
	2.

事件：沒力了...遭海流帶走。6 人 3 獨木舟受困海上	
發生時間：	2020 年 7 月 25 日
發生地點：	宜蘭豆腐岬
發生危險：	1.
	2.
可能原因：	1.
	2.

獨木舟活動潛在危險

自然因素	危險	原因	解決方法
人為因素	危險	原因	解決方法



獨木舟活動活動準備事項

獨木舟活動有趣又流行，是一個老少咸宜的優質戶外活動。但是獨木舟活動也有著一定的風險性，我們應該怎麼做才能夠把風險降到最低呢？

西嶼鄉 沿海 (119.44°E , 23.61°N)

☰ 逐三小時預報 風速和流速單位切換：節

日期	時間	風速	風級	風向	浪高	浪向	週期	流速	流向	天氣
10/19 星期二	21:00	19	5	東北風	1.6	偏北	5.6	<1	偏北	🌙
10/20 星期三	00:00	18	5	東北風	1.6	偏北	5.7	1	偏南	🌙
	03:00	19	5	東北風	1.7	偏北	5.8	1	西南	☁️
	06:00	17	5	東北風	1.6	偏北	5.8	1	偏北	☁️
	09:00	14	4	東北風	1.5	偏北	5.8	<1	偏北	☁️
	12:00	15	4	東北風	1.5	偏北	5.9	1	偏南	☀️
	15:00	15	4	東北風	1.5	偏北	5.8	1	偏南	☀️
	18:00	17	5	東北風	1.5	偏北	5.7	1	偏北	☁️
	21:00	18	5	東北風	1.6	偏北	5.8	1	偏北	☁️

在參與活動之前，我們應該要先利用

「中央氣象局」的網站

(<https://www.cwb.gov.tw/>)

來查詢活動當天的()、

()以及()

以確保活動當天的安全。

資料來源：中央氣象局網站

參加獨木舟活動，我會帶.....

物品	原因	物品	原因