

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 名稱 (總標題)	衝浪趣	設計者 姓名	林柏瑩	
適用年級	<input type="checkbox"/> 國小低年級 <input type="checkbox"/> 國小中年級 <input type="checkbox"/> 國小高年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國中一年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國中二年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國中三年級 <input type="checkbox"/> 高中組	融入領域 (或科目)		

(二) 課程模組概述

國小、國中及高中組

課程模組 名稱	衝浪趣				
實施年級	7-9 年級	節數	共 2 節， 90 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	課程實施 時間	<input type="checkbox"/> 領域/科目：_____ <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間		
課程設計 理念	<p>教學歲月已過二十載，對於游泳教學一向致力於培養學生游泳技能，期望學生能具備帶得走且受用一輩子的運動能力。放眼現今台北市游泳池林立，多數學生從小就已經具備至少一式的游泳能力；以大安區龍門國中為例，一個班級，學生過半數都能達到 25 公尺以上的能力，故學生對於游泳教學的期待感似乎不再。</p> <p>海洋教育是目前台灣教育重大議題之一，更是全球重視的議題，故希望能藉由體驗當今流行的海洋休閒運動-衝浪，喚起學生水上活動學習的動機，進而初步認識海洋環境。</p> <p>學生舊有技術經驗為捷式，與衝浪划手雷同，在技術學習上具延伸性。此課程以分組學習與競賽的方式，輔以多媒體平板電腦、網路影片與自製技術影片，讓學生能主動進行課程的預習與複習，並透過競賽的刺激，進而互助合作，達成學習共好的目標。</p>				
總綱核心 素養	A1 身心素質與自我精進、 B2 科技資訊與媒體素養、B3 藝術涵養與美感素養、C2 人際關係與團隊合作				
與課程綱要的對應					
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。	海 洋 教 育	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。

	<p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>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。</p>	議題	
學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	學習主題	海洋休閒
學習內容	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合運用	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。
教學目標	體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為，藉由參與生動活潑且安全健康的海洋體驗活動，分享其體驗經驗，導引熱愛海洋情操與增進探索海洋知識的興趣。		
教學資源	游泳池 1 座、電子白板 1 台、投影機 1 台、電腦一台、衝浪板 8 片、SUP 備用 4 片		

「參閱國家教育研究院發展之「十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊」(12-13 頁；294 頁；52-57 頁)。

議題融入式課程：此類課程是在既有課程內容中將議題的概念或主軸融入。融入的議題

可僅就某一議題，或多項相關議題。此類課程因建立於原有課程架構與內容，以現有課程內容為主體，就其教學的領域/科目內容與議題，適時進行教學的連結或延伸，設計與實施相對容易。

(2)議題主題式課程：此類課程是擷取某單一議題之其中一項學習主題，發展為議題主題式課程。其與第一類課程的不同，在於此類課程的主軸是議題的學習主題，而非原領域/科目課程內容，故需另行設計與自編教材。它可運用於國中小的彈性學習課程、高級中等學校的彈性學習時間，以數週的微課程方式進行，或於涉及之領域教學時間中實施。

(3)議題特色課程：此類課程是以議題為學校特色課程，其對議題採跨領域方式設計，形成獨立完整的單元課程。它可於校訂課程中實施，例如國中小的彈性學習課程、高級中等學校的彈性學習時間，或規劃成為校訂必修或選修科目。此類課程不論是單議題或多議題整合進行，通常需要跨領域課程教師的團隊合作，以協力發展跨領域的議題教育教材。雖有其難度且費時，但因是更有系統的課程設計，並輔以較長的教學時間，故極有助於學生對議題的完整與深入了解，可進行價值建立與實踐行動的高層次學習；同時，亦可形成學校的辦學特色。

可參閱教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」總綱及各領域綱要。

(三) 海洋體驗模組課程設計

課程主題名稱：衝浪趣			
學習活動	時間	教學場域 教學資源	備註（學習效果評量方式）
<p>活動一（衝浪初體驗）</p> <p>一、引起動機</p> <p>（一）確認參加報名者的動機</p> <p>老師先假設幾個答案，請問你參加的動機是下面的哪一項？</p> <p>第一熱愛學習</p> <p>第二追求自我突破</p> <p>第三翹課合理化</p> <p>最後不管你心中是哪一個答案，老師最怕你是被逼來的且不會游泳的，請你一定要在此時此刻誠實地舉手告知老師，因為老師希望你看到明天的太陽。</p> <p>（二）說明臺北市立龍門國中海洋教育衝浪課程起源</p> <p>龍門國中幸運地擁有一座溫水游泳池，加上有幾位愛玩的體育老師都覺得臺北市會游泳的學生太多，教游泳技巧與救生自救技巧太無趣了，便開始於106年將游泳課程加入衝浪教學，107年再加入SUP衝浪划槳課程，108年開設海洋運動社團至今。</p> <p>（三）申請海洋教育創新課程與教學研發基地的起因</p> <p>為了讓更多莘莘學子能共享現有衝浪板設備資源並推廣海洋休閒運動，今年龍門幸運地申請到海洋教育創新課程與教學研發基地，簡稱海洋基地。感謝國教署給大安區機會，讓學校有經費擴充安全設備，未來可以更放心推廣課程。</p> <p>（四）分組與介紹教練</p> <p>今天參與的同學將分成4大隊，每隊5-6人。請同學依照黑板上的名單排成4縱隊。第1小隊教練是小1教練，第2小隊教練是小2，第3小隊是小3，第4小隊是小4。請認好自己的教練，他今天會陪你度過這短暫的快樂時光。</p> <p>（五）認識環境與換裝</p> <p>1、請小教練帶著學生去換裝並確認更衣室與廁所位置。</p> <p>2、學生可以帶一件T恤或外套搭穿於泳衣外。</p>	15'	游泳池 電子白板 1台 投影機1台 電腦1台 衝浪板8片 SUP 備用4片	實作方式

<p>二、教學準備/發展活動</p> <p>(一)3分鐘熱身操</p> <p>(二)介紹海洋休閒運動-衝浪</p> <p>1、請問學生是否在電視上、網際網路上或到過海邊，看過衝浪運動？透過問答，了解多數學生對衝浪運動認知有多少。</p> <p>2、播放 YOUTUBE 影片(影片檔附件 1) Giant wave 64 ft, Mike Parsons final part II Billabong Jaws https://www.youtube.com/watch?v=IsHzU0ynRZk</p> <p>3、請問學生在目睹完影片中衝浪手挑戰大浪的不可思議後，學生對衝浪運動的感覺是甚麼？</p> <p>4、詢問全班同學是否敢嘗試？敢的請舉手？</p> <p>5、播放 YOUTUBE 影片(影片檔附件 2) Queens, Waikiki : Surfing in Hawaii https://www.youtube.com/watch?v=eDFd3tjDN9M 請問學生，這影片是否感覺比較容易與有趣，此時學生對衝浪運動的感覺有甚麼不同？</p> <p>6、詢問全班同學是否敢嘗試？敢的請舉手？ 提醒各位浪人新手，今天只要火力全開，專注學，下次在海邊就看得你的英姿了！</p> <p>(三)陸上教學示範-</p> <p>衝浪第一招:上板、划水(影片檔附件 3) 教師重點動作提示</p> <p>1、上板 5 大技巧</p> <p>(1)雙手抓板子中間(口訣:抓中間)</p> <p>(2)雙腳同時起跳上板或上下打水上板 (口訣:帶板跳)</p> <p>(3)身體轉正(口訣:身轉正)</p> <p>(4)胸口與板子距離一個拳頭(口訣:要挺身)</p> <p>(5)雙腳併攏(口訣:腳併攏)</p> <p>2、划水 2 大技巧</p> <p>(1)可單首輪划或雙手齊划</p> <p>(2)延著板邊划</p> <p>(四)陸上分組教學-上板與划水 請各組教練帶著組員到各組陸上場地練習，時間 5 分鐘。</p> <p>(五)問與答 試問學生兩個問題？</p> <p>1、趴在浪板上有沒有覺得害怕的？</p>	60'		
---	-----	--	--

2、有沒有覺得很想站起來試試的?

接下來給大家欣賞，龍門國中學生衝浪的樣子。(影片檔附件 4)

(六) 陸上教學示範-

衝浪第二招:起乘(POP UP)(影片檔附件 5 與 6)

教師重點動作提示

1、播放龍門國中~海洋體育教學系列(一)衝浪起乘動作示範(自製影片)

<https://www.youtube.com/watch?v=t01xF-T7MHg>

2、衝浪起乘動作示範與分析

起乘動作共 8 拍，分四部分：

(1)第一部份-划水動作

上板挺身後，第 1、2、3、4 拍為單臂或雙臂划水動作。

(2)第二部份-雙掌放板

第 5 拍動作為雙掌放板，要點如下：

A 雙手五指併攏

B 置於胸口下方

C 雙腋夾緊

(3)第三部分-雙手打直

第 6 拍動作為雙手打直。

(4)第四部分-起跳平衡

第 7 拍動作要點如下：

A 雙腳起跳至板子中線

B 前腳與中線呈 45 度

C 後腳與中線呈 90 度

第 8 拍動作為保持平衡，眼看前方。

(七) 陸上分組教學-起乘動作 (POP UP)

請各組教練帶著組員到各組陸上場地練習，時間 10 分鐘。

(八) 水上分組教學-完整衝浪動作

請各組教練帶著組員到各組水中分配場地練習時間 20 分鐘。

活動二 (愛海體驗-塑塑退去)

一、塑塑退去體驗遊戲

(一) 遊戲目的

體驗當人類於大海享受休閒活動時，大海卻都是人工製造的垃圾袋，那種不愉快的感受是否等同於我們給這片海洋的生物帶來相同感受的深思。

15'

(一) 分隊

第 1 小隊與第 2 小隊聯盟，第 3 與第 4 小隊聯盟。

(二) 遊戲規則

1、一隊派出 10 位選手，單雙數棒各 5 位，並排出棒次順序。

2、聽哨音，做出上板划水姿勢，划到下一棒做接力動作。

3、接力時機為板頭碰撞到對面牆壁，才可出發。

(三) 遊戲獎勵

SUP 鑰匙圈一副。

二、綜合活動

辛苦各位勇於嘗試的新浪人，初次衝浪體驗一定讓你有不少感受。最後老師請問大家 3 個問題。

第 1 個問題

請問這短暫的下午是否有那麼一點點的火花點燃你引起對衝浪的興趣?有的請點頭!如果有機會，讓爸爸媽媽帶你去海邊嘗試，請相信老師，站在浪板上，會有一種壓力釋放的感觉。

第 2 個問題：

請問是否有覺得自己今天的表現很勇敢，勇敢地嘗試這項運動。有的請點頭。很好，那今天現場的教練與老師的辛苦都很值得了。

第 3 個問題：

請問剛剛在充滿垃圾袋的游泳池哩，你的感受是甚麼?

最後，老師邀請大家給隨隊的老師、現場教練與救生員一個愛的鼓勵，感謝他們的付出，讓大家今天能平平安安完成活動。

緊接著我們歡迎曾經是本校 N 年衛生組長，目前是本校也是全國最嬌小的生教組長，李倍締老師，請各位舉起雙手，給熱烈掌聲歡迎，他將做一段知性與感性的課程，讓大家收穫滿滿。

教學實踐、省思與建議

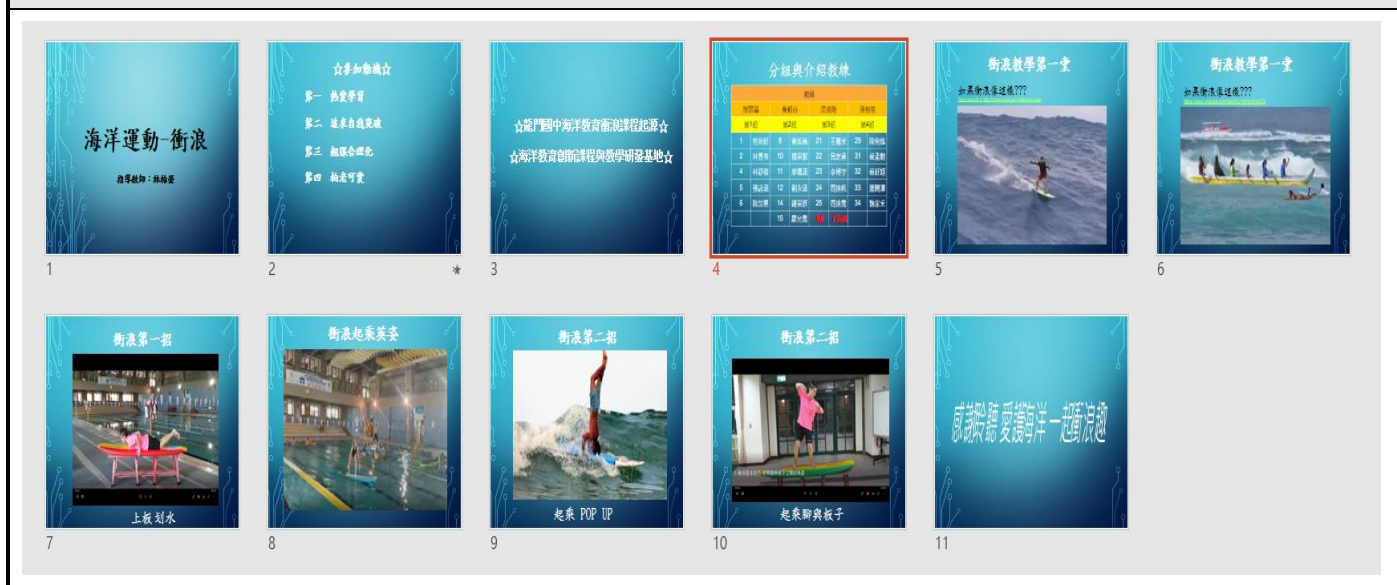
課程模組實踐情形與成果

執行成果：
 執行率達 90%。執行課程的最大優點，是基於課程皆先行錄製，有助於時間拿捏可以準確到位。
 美中不足有 2 點，都是時間規畫問題：
 第 1 點—規畫體驗活動時間不足，學生未能熟練技巧。
 第 2 點—規畫遊戲比賽時間太短，學生感受未能盡興。
 教學實踐遇到之狀況：
 由於經費額度有限，只能將體驗活動限縮於校內游泳池，未能繼續拓展到真實海洋體驗。若有足夠經費，就能達成階段性與有層次的教學，學生可透過海洋休閒運動，實際做中學，真實感受人類因一時便利，使大批垃圾進入海洋所造成的生態危害，落實「親海」與「愛海」的教育目的。

課程模組省思與建議

教學省思：
 1、各組小教練於陸上執行訓練時，應以實作為主，無須重複講解，宜在動作練習中帶入口訣指引，以提高效能。
 2、換裝與衣物安置應於一開始就確認完畢，才不致使教學活動因中途換裝而中斷。
 未來修正意見：
 未來體驗活動的課程時間應規劃為 3 小時，讓活動能更完整呈現，以達到兼具廣度與深度的學習效能。

附錄



※注意事項：

- 1.內文 A4 直式橫書、左側裝訂、單行間距、插入頁碼、字型大小 12 號。
- 2.表格若不敷使用，請自行增刪，包含附錄總頁數至多 30 頁。

電子檔案光碟：內含繳交資料（附件 1 至 2）及 3 分鐘短片，文件檔以 ODT 及 PDF 格式儲存；影音檔以 wmv、mpeg、mpg 或 mp4 格式儲存，片頭標示名稱與設計者姓名；圖片檔需另以 jpg 檔提供。