

「衝浪樂」主題學習活動設計

設計者：林柏瑩、陳君健

審查或修改者：李坤崇教授

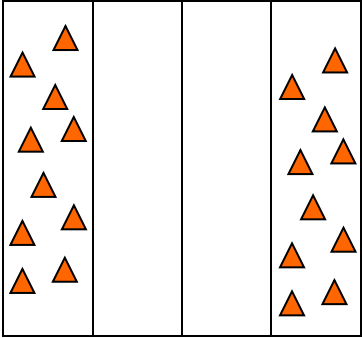
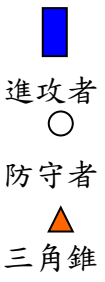

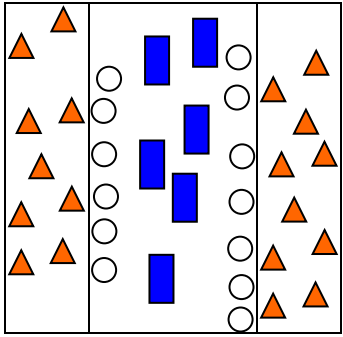
一、教學活動架構

主題	單元活動名稱	節次	教學重點	可融入領域能力指標
衝浪樂	破浪高手	1	<ol style="list-style-type: none"> 由划水實作中，體會及學習運用肢體在水流中前進的技巧。 感受及培養幫助他人，合作完成任務的能力。 	健體 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。
	浪裡自救	1	<ol style="list-style-type: none"> 讓學生實際操作，了解海流自救回岸的方式。 藉由遊戲的實施，促使學生加深體認海流的危險，並懂得敬畏大自然。 	

二、主題教學活動設計

設計者：林柏瑩、陳君健							
主題名稱	衝浪樂	時間	90 分鐘	班級	七年級	人數	
海洋教育能力指標	1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。						
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 使學生體認海流的危險，並懂得敬畏大自然。 了解海流自救回岸的方式，並正確做出自救動作。 						
設計理念	臺灣為一四面環海之島國，人們夏季的休閒活動是相當親近海洋的，但由於對海的認識不深及無正確安全自救能力，常造成不必要的傷亡。有鑑於此，故希望從國民教育中著手，讓學生從小就具備相關知識，進而有能力保護自我、減少意外的發生。						
學生學習條件分析	<ol style="list-style-type: none"> 已學會捷式划手技巧。 已有小隊團結意識。 遵守上課秩序與規定。 						
教學方法	講述法及實作活動						
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 全國水上救生資訊網：http://www2.seeder.net/tpwls/ 台北市水上救生志工協會：http://www.lifesaving.org.tw/ 喜多桑水上救生志工部落格： http://tw.myblog.yahoo.com/volunteer-tw 陳憲舜(1995)，水上自救救人的方法，紫宸社出版。 						
學習內涵與歷程							
學習(教學)活動(註：節與節切開)				時間	教具	評量	
活動一：破浪高手(45 分鐘) (一)點名與集合整隊				2'			

<p>要求五個小隊長集合小隊員，並確認隊員數。</p> <p>(二)衝浪划手競賽遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各小隊兩個泡棉板與水道，小隊自行分為兩組，分別於水道兩端待命。 2. 隊員每人都有一次機會試做 25 公尺手划水的體驗。 3. 同邊第一位隊員試做，第二位隊員在旁給推助力，協助至對岸。到岸後，第二位隊員變換為試做者，對岸下一位隊員給予協助，依次類推。 4. 每小隊有十分鐘時間進行，只要全部完成之小隊加運動精神十分。 <p>(三)討論與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何划手可以有較快的速度？ 2. 划手姿勢與捷式划手相同嗎？ <p>(四)衝浪划手技巧重點建議</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 五指自然合併與捷式相同。 2. 划水主要觸水面為手掌，並非手臂。 3. 身體俯臥上提與板面的距離約大於一個拳頭(指兩胸腺的中間處)。 4. 划手姿勢類似狗爬式。 <p>(五)小隊練習</p> <p>各小隊行練習，透過同儕相互學習，提高學習效能 教師巡迴各組間，適時指導。</p> <p>(六)再來一次(衝浪划手競賽)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重新進行衝浪划手競賽，但應注意每隊人數相同，人數不足時可請隊員重覆多做一次。 2. 依照各隊完成速度，分別加 1-5 分。 3. 教師講評 <p>(七)愛的叮嚀：下次上課為「遇上海流時應如何自救，安全上岸」，同學可自行上網或閱讀海中自救之相關資訊。</p> <p>～第一節課結束～</p>	<p>13'</p> <p>3'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>15</p> <p>2'</p>	<p>10 個泡棉浮板</p> <p>小白板一個、麥克筆一支</p> <p>5 個泡棉浮板</p>	<p>態度評量 實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>實作評量</p>
<p>活動二：浪裡自救 (45 分鐘)</p> <p>(一)點名與集合整隊</p> <p>要求五個小隊長集合小隊員，並確認隊員數。</p> <p>(二)浪裡白條</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將三角錐分散在第一與第四水道，代表海浪。 2. 所有女生在第一水道出發，男生在第四水道出發。 3. 全體解除蛙鏡，用潛泳或韻律呼吸彈跳的方式行進。出水平面時，雙手必須比頭部先離開水面。 4. 全體到泳池彼端後，集體從第二與三水道，以捷泳方式回到出發點。 5. 第二與第三水道間的水道繩必須收繩。 	<p>2'</p> <p>15</p>	<p>30 個三角錐</p>	<p>態度評量 實做評量</p>

<p>遊戲場地示意圖</p> 		<p>大白板與麥克筆</p>	
<p>(三)討論與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在海浪裡移動為何要韻律呼吸與潛泳？ 2. 雙手比頭先出水面的意義為何？ <p>教師分享——</p> <p>海邊戲水時，遇到大海浪時，避免受傷的要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dont panic：不恐慌，保持冷靜。 • Dont face：悶氣潛泳，必要時潛入水底雙手抓沙。 • Protection：出水平面時，雙手先出水面以避免海浪再次來襲或外物襲擊，利用雙手保護頭部。 	<p>5'</p>		<p>口語評量</p>
<p>四、潛龍自救</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以小隊為單位，每人一個泡棉浮板，在第 2、3 水道中，以手划水至彼端。 2. 其餘小隊必須緊靠在水道繩邊，使出最大力氣，製造波浪，防止第一小隊順利完成 25 公尺的滑行。 3. 挑戰時間為 2 分鐘，依過關人數多寡定勝負。 4. 每個小隊依序輪流挑戰。 5. 遊戲場地示意圖 	<p>15'</p>	<p>30 個三角錐 10 個浮板</p>	<p>態度評量 實做評量</p>
<p>  進攻者 ○ 防守者  三角錐 </p>  <p>教師</p>		<p>大白板與麥克筆</p>	
<p>(五)回顧與省思</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當波洶洶湧時，划水的效率如何？與海上激流有何相似或不同之處？ 	<p>5'</p>		<p>口語評量</p>

<p>2. 當發現就算用盡力氣都遊不回岸邊時，怎麼辦？ 教師分享—</p> <ul style="list-style-type: none"> • Give up: 放棄以原路線游回岸邊，而非放棄自救。 • Turn around: 勿與激流硬碰硬，改以斜線方向前進岸邊。 • Rescue: 緊抱衝浪板，等待救援。 <p>(六) 愛的叮嚀：大海的力量遠遠超過人類的想像，在親近大海的同時，應該遵守當地海域的規定，注意自身的安全。當危難發生時，一定要冷靜以對，硬碰硬的衝撞海浪是不智的行為。</p> <p style="text-align: center;">～第二節課結束～</p>	3'		
---	----	--	--

三、教學省思

(一) 場地與安全的維護

為顧及安全，實際應該給予學生充分空間做該活動。故若同時有兩班上課，則安全距離就會變得額外受限。此外，在競賽進行時，還應注意同學間前後的距離。

(二) 上課時間的安排

本活動若能兩節連排，則實施之過程將較為流暢，在活動間的討論與省思，也能較為從容。