

海洋教育創新課程與教學研發基地 課程模組

(一) 基本資料

課程模組名稱 (總標題)	衝浪趣-無拘無塑	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	融入領域 (或科目)	健體領域
與聯合國永續 發展目標 (SDGs)之連結	目標 12.負責任的消費與生產 目標 14.海洋生態		

(二) 課程模組概述

課程模組名稱	衝浪趣-無拘無塑 (2)		
實施年級	國中	節數	共 4 節，共 180 分鐘。
課程類型 ¹	<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 <input type="checkbox"/> 其它：
課程設計理念	<p>海洋休閒運動種類多樣，本次課程選擇易上手的 SUP 運動，讓非臨海學校能在室內游泳池學習 SUP 基本技巧與遊戲。由於游泳池屬於靜態水域，學習過程中無須考量動態海流，故較易專注於 SUP 技巧學習。希冀學習者能如同騎單車或游泳一般，透過身體熟練的過程，內化成無須思考的運動技能。有朝一日，再進而前進動態河流，實際體驗並活用技巧。</p> <p>透過 SUP 遊戲的體驗與環境議題的介紹，引導學習者深入當代海洋環境議題，學習從事海洋休閒運動的同時，明白如何盡到一個地球公民的責任，愛護海洋，用行動向這片孕育生命的大海致敬。</p>		
學習目標	<p>在安全性較高的游泳池體驗海洋休閒運動，並藉由體驗遊戲，深刻了解垃圾對人類海洋環境造成的衝擊與危害，並認識生活中最大垃圾—塑膠，其回收、再利用的現況，以達成減塑生活之目標。</p>		
教學資源	游泳池 1 座、電子白板 1 台、投影機 1 台、電腦一台、SUP 板 8 片		
總綱核心素養 ²	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		
與課程綱要對應之各領域學習重點			

核心素養	<p>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。</p> <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>
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>
學習內容	健體 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。
與課程綱要對應之海洋教育議題	
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。
學習主題	海洋休閒
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。

(三) 課程模組課程設計

課程主題名稱：衝浪趣-無拘無塑 (2)	
學習活動	備註 (教學場域、教學資源、學習效果評量方式)
<p>一、 引起動機 (10 分鐘)</p> <p>(一) 分組與介紹教練</p> <p>確定今日人數與分組，今天參與的同學一樣分成 4 大隊，每隊 5 人。請同學依照黑板上的名單排成 4 縱隊。今天的教練與上次相同，他今天一樣會陪你度過這短暫的快樂時光。</p> <p>(二) 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 恤搭穿於泳衣外。</p>	<p>教學場域：游泳池</p> <p>教學資源：電子白板 1 台、投影機 1 台、電腦 1 台、SUP 板 8 片</p> <p>學習效果評量方式：實作方式</p>

3. 如果有人需要救生衣，請教練協助正確穿上救生衣。
4. 確認每人一片防水口罩是否需要補發。

二、教學準備/發展活動

(一) SUP 基本操槳技巧講解-站姿划槳(5分鐘)

1. 持槳長度
槳如果可以調整，請將一手握在槳頭，比自己頭高10公分左右即可。
2. 持槳寬度
 - (1) 雙手持槳上舉過頭
 - (2) 上手握在槳頭，下手握在雙手上下手臂皆垂直90度的寬度位置。
3. 站姿划槳口訣(參閱教學影片-附件9)
 - (1) 前
槳葉向前延伸入水，下手伸直
 - (2) 蹲
雙膝微蹲
 - (3) 後
槳葉向後靠板划水，下手垂直
 - (4) 站
雙膝微站
4. 換邊技巧
划完一邊，到板子中間，上手先下，下手再上。

(二) SUP 基本站姿上板技巧講解(10分鐘)

1. 陸上教學示範(參閱教學影片-附件10)
2. 陸上站姿上板口訣講解
 - (1) 放槳-放直槳
 - (2) 抓把-左抓把手、右抓板邊
 - (3) 上板-雙腳打水、身體上板
 - (4) 轉正-身體對準板頭
 - (5) 壓槳-胸口壓槳，防止掉槳
 - (6) 划水-手心划划划
 - (7) 橫槳-將槳由直轉橫
 - (8) 握槳-雙手握槳比肩寬，指背抵板。
 - (9) 蹲跳-蹲跳方式為雙腳向前收，微蹲。
 - (10) 起身-雙手持槳，慢站，保持平衡。

(三) SUP 基本落水上板技巧講解(參閱教學影片-附件11)(5分鐘)

1. 拉腳繩，將板拉到身邊
2. 板翻，則到板尾嘗試翻板
3. 雙手撐板，或是左抓右扶，雙腳打水

(四) 陸上分組教學 (30 分鐘)

1. 陸上站姿操槳
 - (1) 陸上站姿操槳操作時間 10 分鐘。
 - (2) 一隊 2 支槳，其他未輪到拿替代品練習。
 - (3) 練習順序為 10 次右邊正槳 4 拍練習、10 次連續動作練習、10 次換邊練習。
 - (4) 請教練記得讓學生學習調整槳的長度。
2. 陸上站姿上板
 - (1) 陸上站姿操槳操作時間 15 分鐘。
 - (2) 每位同學至少練習 3 次以上。

(五) 水上分組教學 (60 分鐘)

1. 平衡技巧練習 (左右、前後、原地 90/180 度轉) (參閱教學影片-附件 12、附件 13、附件 14)
藉由在板子左右晃動、前後行走與原地跳來降低站立板子時的恐懼。給各位同學看一下，摔下來的開心樣子。(參閱教學影片-附件 15)
2. 直線前進與轉彎
看到對面旗子就是要轉彎，回來就是要煞車。
3. 原地 360 度轉向 (參閱教學影片-附件 16)
技巧就是深蹲與畫大 C。

三、綜合活動 (60 分鐘)

(一) 介紹塑膠編號

1. 請問你知道塑膠有編號嗎?
老師請問同學，知道國際標準總共編幾號呢?
知道請舉手回答，老師送小禮物。答案為國際標準總共編 7 號。請大家看 PPT 的圖片，簡單認識每個編號代表的意義。
2. 請問有編號就可以回收嗎?
基本上有編號，就符合回收資格。
3. 請問沒有編號可以回收嗎?
沒有編號絕對不能回收，不要製造清潔隊大哥與義工的困擾喔！

(二) 塑膠袋收還是不收

1. 請同學看一下行政院環保署的宣傳圖片。
2. 是否發現塑膠袋含有鋁與錫箔等複合材質，都不能回

收再利用，像是最常見的泡麵袋。

3. 右邊圖案表示乾淨塑膠袋、雨衣皆可回收。
但是老師在行政院環保署找到一個回收分類指引，
雨衣又不能回收，請問真實答案是甚麼？
答案是輕便雨衣可回收，一般塑膠雨衣不可回收。
單一材質透明才可以回收再利用。

(三) 愛海體驗遊戲-塑往何處去

1. 遊戲目的
認識塑膠種類，做到確實分類，讓學生學習如何在
生活中讓回收效益達到最大效果，進而做到減塑愛
地球的目標。
2. 比賽方式
 - (1) 比賽時間 5 分鐘
 - (2) 分數算法
每隊依據上次遊戲所撿拾的塑膠垃圾進行分類，並
將分類正確的塑膠垃圾做分數計算，一項 1 分。教
練在旁檢視是否分類正確。
3. 比賽獎勵
得分數最高小隊，獲得小禮物。
4. 小隊討論與分工
5 分鐘小隊討論如何分工，並用最快時間做分類。

(四) 海洋環境教育-資源回收不利用？（參閱教 學影片-附件 17）

看完影片後，你終於知道塑膠回收的現實狀態，在法規
尚未修正前，或是回收技術沒有革新前，身為世界公民
的一份子，為了拯救地球與海洋生物，在日常活中，你
能做甚麼？

1. 請在小紙條寫上你能為地球做的事！
2. 上台發表！

(五) 梳洗賦歸，珍重下次見

教學資源：16 個呼拉圈

學習效果評量方式：實作方式

教學實踐、省思與建議

課程模組實踐 情形與成果

就總課程時間安排而言，皆與預計的時間規劃相同，實踐率百分百。在動態 SUP 技能學習上，此次技巧難度在於如何順利站在 SUP 板上，故設計一節課時間做上板平衡遊戲，讓學生在板上做各種平衡動作，在做各種動作時，則會有從板上落水機會。藉由這樣反覆的落水，一來可以減低恐懼感，二來可以增加上板操槳時的平衡感。從現場觀察全體學生，幾乎每位都能上手，只有在轉向的動作較不純熟。

課程尾聲著重在上次靜態課程的延續，此次體驗遊戲讓學生透過認識塑

	<p>膠分類號與塑膠種類，並且將上次辛苦撿來的塑膠垃圾再做實際分類，透過做中學，以加深知識的學習，並期待延續到生活中實踐。除此之外，也讓學生透過影片認識，現實環境因為回收技術與法律政策問題，導致塑膠未必能百分百回收的現實，透過真相告知，讓學生了解唯有靠自己日常生活中的習慣-少用與再用，才是解決之道。</p>
<p>課程模組 省思與建議</p>	<p>一、有關愛海體驗遊戲修正 學生集體分類速度很快，但助理教練計算垃圾時間很長，應該修正成學生雙方各派 3 位出來檢視與計算對方分類成果，教練從旁監督。一來可節省等待時間，二來透過檢視，可加深學生認知。</p> <p>二、如果時間充足，可以增加 SUP 競速直線划槳遊戲 透過該競賽，兩隊學生可透過競爭，增加技術學習的驗收。</p>
<p>附錄</p>	
<p>相關教學影片： https://drive.google.com/drive/folders/1iQra-5k2V4vBYTohpDgp5Sa3J9trbuk0</p>	

附件一：課程簡報

111年教育部國教署海洋教育創新課程與教學研發基地

海洋運動-SUP

指導教師：林柏瑩

111年教育部國教署海洋教育創新課程與教學研發基地

「海洋教育創新課程教學研發基地」
 000(五)海洋體驗課程表

時間	課名	備註
08:30-09:15: 00039a0001	一、課程簡介	
09:15-09:30: 00039a0002	二、SUP基本技術	
09:30-09:45: 00039a0003	三、SUP基本技術	
09:45-10:00: 00039a0004	四、SUP基本技術	
10:00-10:15: 00039a0005	五、SUP基本技術	
10:15-10:30: 00039a0006	六、SUP基本技術	
10:30-10:45: 00039a0007	七、SUP基本技術	
10:45-11:00: 00039a0008	八、SUP基本技術	
11:00-11:15: 00039a0009	九、SUP基本技術	
11:15-11:30: 00039a0010	十、SUP基本技術	
11:30-11:45: 00039a0011	十一、SUP基本技術	
11:45-12:00: 00039a0012	十二、SUP基本技術	

SUP教學第五堂

SUP基本操槳技術-持槳長度/寬度

SUP教學第五堂

SUP基本操槳技巧-站姿划槳

前、蹲、後、站

SUP教學第五堂

SUP基本技巧-站姿連續動作

站姿連續動作口訣

- 1 放鬆(直槳)
- 2 抓把(左抓右扶)
- 3 上板
- 4 轉正
- 5 壓槳
- 6 划划划
- 7 橫槳
- 8 握槳
- 9 蹲跳
- 10 起身

SUP教學第五堂

SUP基本技巧-站姿動作要點

一、握槳方式

SUP教學第五堂

SUP基本技巧-站姿動作要點

二、蹲跳方式

SUP教學第五堂

SUP基本技巧-站姿動作要點

三、起身方式



