

## 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)	海洋休閒活動	設計者 姓名	莊妍君	
			蟻敏慧	
			蔡仲元	
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 type="checkbox"/> 國中一年級 <input type="checkbox"/> 國中二年級 <input type="checkbox"/> 國中三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高中組	融入領域 (或科目)	體育	

### (二) 課程模組概述

課程模組 名稱	海洋休閒運動-SUP 介紹與實作			
實施年級	高中	節數	共 2 節， 100 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 checked="" type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
課程設計 理念	1. 推廣水上運動、多元化體育領域課程 2. 訓練學生平衡感及肢體協調性 3. 水域安全認知 4. 結合本校校定必修-海洋專題研究之親海部分 5. 單元獨立，適合做為推廣課程			
總綱核心 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-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。 健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。	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。 海 C2 能以海納百川之包容精神，建立良好之人際關係，參與社會服務團隊。

學習表現	2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。	學習主題	海洋休閒
學習內容	Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。 Gb-V-1 水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂 60 秒。 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。	實質內涵	U45 熟練各項水域運動，具備安全之知能力 U46 規劃並參與各種水域休閒與觀光活動
教學目標	從海洋休閒與重視戲水安全的親海行為；體驗海洋活動並了解海洋的自然現象、進一步與感受海洋文化的愛海情懷；提升學生海洋教育素養之目標。		
教學資源			

注：可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）。


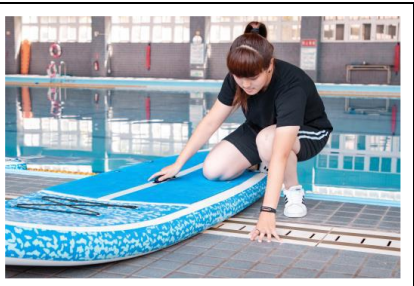


(1) 議題融入式課程：此類課程是在既有課程內容中將議題的概念或主軸融入。融入的議題可僅就某一議題，或多項相關議題。此類課程因建立於原有課程架構與內容，以現有課程內容為主體，就其教學的領域/科目內容與議題，適時進行教學的連結或延伸，設計與實施相對容易。

(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。

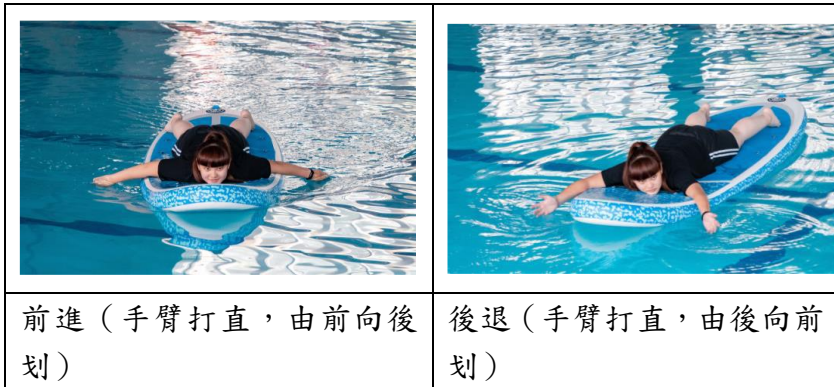
可參閱教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」總綱及各領域綱要。

### (三) 海洋體驗模組課程設計

課程主題名稱：海洋休閒運動-SUP 介紹與實作			
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 (SUP 入門)：</p> <p>一、引起動機 水域安全指引、戲水新聞</p> <p>二、教學準備/發展活動 認識水性、大海隱藏的海洋危機與災害</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 更衣、熱身</p> <p>2. SUP 板使用方法介紹、上下 SUP 教學、方向控制教學</p> <p>(1) 選擇適合自己的槳，槳面朝外。</p> <p>(2) 正確提板姿勢：板頭朝前、尾舵朝內；避免撞到人或損壞尾舵。</p> <p>(3) 岸邊上板動作：單腳跨板，重心放在後腳，雙手靠在板上維持平衡。</p>	<p>5min</p> <p>10min</p> <p>15min</p>	<p>教室或游泳池(可供講解之場地即可)、SUP 操作需在游泳池</p>	<p>學生依指示進行上板及下板動作，合規定者通過</p>
			
<p>提板示意圖</p>	<p>岸邊上板：一手扶握把、一手扶岸邊；轉移重心至板上</p>		
			
<p>落水後上板：身體與水面成平行，雙腳踩自由式踢水，</p>	<p>雙手壓板緣，將身體靠著板身</p>		

## 2. 板上的姿勢

### 臥姿划水



20min

## 活動二（SUP 進階挑戰）：

### 一、引起動機

SUP 競賽介紹：

SUP 源自夏威夷，是一種從衝浪板改良過來的水上運動器具。在夏威夷 SUP 本來屬於的衝浪運動中的一個項目，但隨著參與的活動人口增加及具多樣性的玩法，而成為該地的一項主流的水上活動。

臺灣 SUP 競賽：臺灣因四面環海，加上很多地方都有池塘，是一個適合發展 SUP 水上活動的地方。目前地方政府為了推廣當地豐富的水域資源，推展水域休閒運動，並藉此增進城市間水域運動社團間之互動、鼓勵水上運動養成及宣揚水域安全觀念；一方面與國際連結，以提升國內選手素質，增加台灣 SUP 立式划槳運動賽事活動。

通常依 SUP 板性質分為硬板組及充氣板組，再依不同年齡與性別分組，並設有不同距離的賽程。

### 二、教學準備/發展活動

槳的使用及 SUP 划姿介紹

(1) 站板：雙腳與肩同寬，雙腳位於板身扶手區域，可用槳當成第三支撐點。

(2) 前進划行，利用左右槳划行來控制板的前進方式。(3) 俯臥徒手划行：掉槳或衝浪時，用徒手划行動作，讓板子前進的方式。

(4) 跪姿划行：採跪姿方式，腳背貼於板身，握短槳方式划行。

(5) 單邊划槳直線前進

(6) 坐姿划行：遇風狀況時，採坐姿划行動作以減少風阻。

(7) 控板迴旋：踩板尾、重心放在後腳，運用大划槳動作，讓板身迴旋轉彎。

10min

20min

<p>(8)反向划行：運用返槳划行動作，讓板子向後行進</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>1. 尋寶解任務</p> <p>綜合上述教學內容，將題目及關卡放置寶特瓶中，並由學生划 SUP 去尋找，然後團隊一起解決問題。</p> <p><b>四、總結</b></p> <p>1. 水域活動安全的重要性</p> <p>2. SUP 操作要領</p>	20min		
--	-------	--	--

教學實踐、省思與建議

<p>課程模組實踐情形與成果</p>	<p>執行成果：</p> <p>本次課程邀請新北市新店高中前來體驗，本校有 50 公尺室內溫水游泳池，因此，即使當日天下雨及偏冷，但是活動仍然可以進行。</p> <p>本校因原本就有 SUP 相關的設備數量也足夠 20 苡內進行體驗。若人數太多，也會縮減體驗時間及種類。</p> <p>教學實踐遇到之狀況：</p> <p>本教案設計為四小時，因高中課程安排，固濃縮成兩小時進行；若有充足時間，可以做更完整的教學，建議可以在寒暑假進行。</p>
--------------------	---

<p>課程模組省思與建議</p>	<p>教學省思：</p> <p>本教案注重學生操作與練習，學習成效較難在短時間之內呈現，但可以引導學生學習，進而引發其興趣而自主練習。</p> <p>未來修正意見：</p> <p>參與人數不同時，應調整體驗的模式。</p>
------------------	---

附錄

<p>課程照片</p>
-------------





※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。

