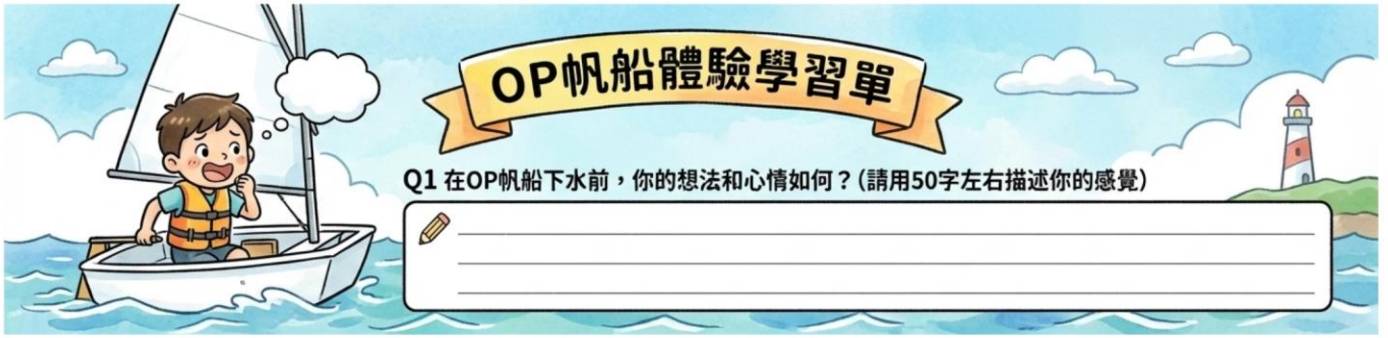


綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計

教案名稱	「我是海上小艦長：OP 帆船初航大冒險」	設計者名稱	李峰、汪宗亮、周心安		
教學對象	<input type="checkbox"/> 幼教(幼兒年齡____) <input checked="" type="checkbox"/> 小學(中高年級) <input type="checkbox"/> 中學(含高中職) <input type="checkbox"/> 一般民眾 <input type="checkbox"/> 其他_____		教學領域 (科目或名稱)	海洋教育-水域活動	
教學資源	教學簡報、影片、OP 帆船、繩索		教學時數	4節課，160鐘	
教學理念	樂觀型帆船教學理念以「安全、樂趣、成長」為核心，透過循序漸進的學習設計，引導學員在親近海洋的過程中建立自信與能力。課程強調從實作中學習，讓學員在操作帆船、觀察風向與浪況的體驗裡，理解自然環境並培養判斷力。同時，教學重視團隊合作與運動精神，鼓勵學員彼此協助、互相學習，面對失誤勇於嘗試與修正。樂觀型帆船體型穩定、安全性高，特別適合初學者與兒童，能在無壓力的氛圍中培養專注力、責任感與抗挫力。透過帆船教育，學員不僅學會航行技巧，更建立尊重海洋、珍惜環境的態度，讓學習成為一段充滿探索與成就感的航程。				
教學對象分析	具備基本游泳能力且曾經有體驗過獨木舟及 SUP 立槳的學生				
十二年國教課綱	海洋教育實質內涵		本教案教學目標	認知： 學習並熟悉 OP 帆船的操作技巧、基本繩結及水上翻船自救的安全防護知識。 情意： 透過不同3人一小組的分組，培養能團隊合作中主動積極、接受挑戰的學習態度，並學習主動聆聽及看見他人的需求，主動的詢問協助。 技能： 能針對練習時遇到的困境能自我思考並與他人溝通、協調與互動，團體合作解決問題達成共同目標。 行為： 從不同成員操作練習駕駛帆船時，去欣賞他人的優點，學會正向鼓勵及提出具體的改善建議。	
	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 海 E10 認識水與海洋的特性及其與生活的應用。				
	領域學習重點				
	學習表現： 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 學習內容： Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。				
對應教學目標	教學活動流程 (數量可自行調整)		時間	教學資源	教學評量


<p>認知： 學習並熟悉 OP 帆船的操作技巧、基本繩結及水上翻船自救的安全防護知識。</p> <p>情意： 透過不同3人一小組的分組，培養能團隊合作中主動積極、接受挑戰的學習態度，並學習主動聆聽及看見他人的需求，主動的詢問協助。</p>	<p>(第一節、第二節)活動一名稱:認識 OP 帆船-岸上準備</p> <p>準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識 OP 帆船-岸上準備 【引起動機】</li> <li>2. 教師提問：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 曾經有看過帆船的同學請舉手?有坐過帆船的請舉手?(點3位同學分享)</li> <li>(2) 上課規則說明介紹</li> <li>(3) 救生衣介紹(提醒學生:救生哨及跨扣的重要性)</li> <li>(4) 著裝教學</li> </ol> </li> <li>3. 介紹 goocan 海洋遊憩風險資訊平台，並請學生查詢料羅灣目前的海象天氣狀況(浪高、風速、運動分級、潮汐)。</li> </ol> <p>發展活動</p> <p>一、周邊水域環境與 OP 帆船器材介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識周邊水域環境及水域安全宣導。</li> <li>2. 老師說明 OP 帆船的構造及功能。</li> <li>3. 老師示範 OP 帆船組裝帆船技巧及要點。</li> </ol> <p>二、上船教學、分組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分組練習，3人一組互相輪流，並由組內觀摩彼此動作技巧。</li> </ol> <p>三、OP 帆船組裝要領教學、迎風換舷練習、分組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 船體介紹-船體、主帆、中央板、尾舵...等。</li> <li>2. 帆船常用繩結技巧教學-平結、稱人結、八字結、雙套結、整理繩索。</li> <li>3. 帆船動力來源：介紹伯努利效應及船的航行走向。</li> <li>4. 風向的判斷技巧、迎風換舷動作講解。</li> <li>5. 學生分組練習：練習繩結及組裝帆船。</li> </ol> <p>綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生3人一組，每人選一主題介紹帆船器材、救生衣穿著要領、繩結技巧，每人介紹3分鐘，然後交換，直至每人都介紹完。</li> <li>2. 迎風換舷動作練習，每個人必須熟練並大聲說出迎風換舷指令。</li> </ol> <p>【總結活動】</p> <p>老師總結今天上課內容，並表揚今日表現最佳的小組。</p> <p>學生小組一起將器材及場地歸位。</p> <p>延伸活動</p> <p>請學生回家尋找 OP 帆船相關的影片、並閱讀<a href="#">金門樂觀型帆船學習手冊</a></p>	<p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>30分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>救生衣</p> <p>OP 帆船、繩索、救生衣</p> <p>OP 帆船、繩索、救生衣</p> <p>OP 帆船、繩索、救生衣</p>	<p>實作評量 (以學生操作的適當性及正確性與溝通表達為依據)</p>
---	--	---	--	---

<p>技能： 能針對困境思考討論、與他人溝通、互動的團體合作以及協調、解決問題的技巧，以合作達成團體共同目標。</p> <p>行為： 從不同的活動當中去欣賞他人的優點，學會正向鼓勵及提出具體的改善建議。</p>	<p>(第三節&amp;第四節)活動二：啟航囉-第一次下水體驗</p> <p><b>【引起動機】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 整備集合點名，各組搬船</li> <li>2. 分組練習-著救生衣（救生衣複習）</li> <li>3. 繩結練習、迎風換舷動作示範</li> <li>4. 各組於船邊集合-聆聽下水說明</li> <li>5. 各組根據前兩節課所學正確組裝船隻。</li> </ol> <p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>*老師示範下水步驟</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各組內分三人一組-扶船-上船-裝尾舵-中央板-出航。</li> <li>2. 翻船自救示範與學生練習。</li> <li>3. 靠岸示範(收中央板-卸尾舵-下船-控制船頭)。</li> <li>4. 各小組自行討論順序以及分配工作。</li> </ol> <p><b>*水上航行體驗</b> (確認學員已具備初步航行技巧才能出航)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一艘 OP 帆船，並重複各組內出航的步驟及靠岸過程的團隊練習。</li> <li>2. 練習與同艘 OP 帆船的同伴溝通(根據以下提問讓學員回答) <ul style="list-style-type: none"> <li>Q：要前往指定地點，如何找尋風的方向前進？</li> <li>Q：航行過程運作不順暢時，要如何解決？</li> <li>Q：觀察組內團員航行過程，如何給予好的協助讓團員划行更順暢？</li> </ul> </li> <li>3. 練習航行到指定地點並完成迎風換舷轉向回到下水點，後由組內學生負責協助靠岸。</li> </ol> <p><b>【總結活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生小組合力搬運 OP 帆船體、中央板、尾舵、主帆清洗並歸位。</li> <li>2. 提問今天航行過程發現問題請學生思考 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 反思無法順利出航的組別，問題可能發生在哪裡？</li> <li>● 是否聽到有團員與團員之間相互協助提醒，這樣的結果有幫助你們小組運作嗎？</li> </ul> </li> </ol> <p>今天合力搬船比起一個人搬差別是什麼？</p> <p><b>【評量活動】</b></p> <p>OP 帆船 <u>體驗學習單</u></p> <p>Q1 在 OP 帆船下水前，你的想法和心情如何？（請用 50 字左右描述你的感覺）</p> <p>Q2 在 OP 帆船尾舵及中央板組好後，你們的航行順利嗎？遇到問題你們如何解決？</p> <p>Q3 在這一次體驗中，有哪些讓 OP 帆船順利航行的技巧？（至少寫出三項）</p> <p>Q4 正確的穿著救生衣的重點？</p>	<p>10分鐘</p> <p>30分鐘</p> <p>30分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>OP 帆船、繩索、救生衣</p> <p>OP 帆船、繩索、救生衣、麥克風</p> <p>活動學習單</p>	<p>實作評量 (以學生操作的適當性及正確性、團體合作為依據)</p> <p>口語評量 (學生思考的脈絡以及回答的情意部分作為依據)</p> <p>紙筆評量 (透過學生的分享調整修正課程)</p>
---	--	---	--	--




# OP帆船體驗學習單

Q1 在OP帆船下水前，你的想法和心情如何？(請用50字左右描述你的感覺)

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



Q2 在OP帆船尾舵及中央板組好後，你們的航行順利嗎？遇到問題你們如何解決？

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



Q3 在這一次體驗中，有哪些讓OP帆船順利航行的技巧？(至少寫出三項)

-  • \_\_\_\_\_
-  • \_\_\_\_\_
-  • \_\_\_\_\_



Q4 正確的穿著救生衣的重點？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_