

## 綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計

教案名稱	太空探險之旅 (浮力/救生衣的使用與漂浮)	設計者名稱	教師一：羅凱暘	
			教師二：	
			教師三：	
教學對象	<input type="checkbox"/> 幼教(幼兒年齡____) <input checked="" type="checkbox"/> 小學 <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)	健康與體育領域 (體育課)	
教學資源	太空人圖卡、學童浮力(救生)衣件/人、大型力波墊	教學時數	2 節課/80 鐘	
教學理念	<p>本課程設計目的是，教導學童如何正確地穿著浮力衣/救生衣(以下通稱 浮力衣)並穿著浮力衣在水環境中控制身體，操作不同的自救動作，主要包括：俯漂、仰漂與立姿間的轉換，並包含轉向的練習。</p> <p>在教學上為提升學習動機，課程設計將穿著浮力衣在水中漂浮的情境，比喻成太空人在宇宙中穿著太空衣進行太空漫步，並說明此兩者不僅視覺意象相近，並且都是在非常態重力的情況下(水中有浮立、阻力)，進行身體的平衡與控制。</p> <p>課程設計的邏輯為：認識浮力衣→穿著浮力衣→陸上動作練習→水中動作練習→模擬情境練習，並以最後的模擬情境表現，做為主要學習表現評估的依據。</p>			
教學對象分析	本課程教學對象為國小中年級學生(4年級)，其先備知識與技能應符合或接近教育部體育署所訂學生游泳與自救能力基本指標第二級之游泳及自救能力。			
十二年國教能力指標	海洋教育實質內涵		本教案教學目標	認知：
	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解一般浮力衣的原理與穿著方式。</li> <li>2.瞭解浮力對操作身體平衡的影響。</li> </ol>
	教學領域核心素養表現			情意：
學習表現：			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認同浮力衣對於水域活動的重要性。</li> <li>2.在適當防護的前提下，勇於嘗試水中技能的學習。</li> </ol>	
1c-II-1 認識身體的動作技能			技能：	
2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能正確穿著浮力衣。</li> <li>2.能在穿著浮力衣的情況下，在水中操作身體的姿勢轉換。</li> </ol>	
3c-II-1 表現聯合性動作技能			行為：	
學習內容：			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能在落水的情況下，正確地利用浮力衣漂浮。</li> </ol>	
Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮				



<p>情意 1</p>	<p>沒有穿上浮力衣，哪些動作變得容易？哪些動作變得困難？（常見的回饋是漂浮變得容易，水中站立變得困難，可強調站立時需確實將兩大腿屈近腹部，使身體更容易產生旋轉）</p> <p>3.著浮力衣的俯漂與仰漂轉換</p> <p>a.蹬牆<b>俯漂出發</b></p> <p>b.前進 2 公尺後轉仰漂（<b>以縱軸旋轉</b>），可用單手助划轉身，助划後雙手皆置於腿側。</p> <p>c.仰漂 10 秒後吸氣轉回俯漂（小訣竅：旋轉時可先轉頭部，以帶頭身體轉動）</p> <p>d.俯漂後將頭部抬起（抬頭俯漂），雙手回到前方協助平衡。</p> <p>e.逐漸將身體從水平位轉為立姿，直到在水中站立為止。</p> <p>4.教師請同學示範，提點優點表現及可改善之處。</p> <p>5.清點人數後下課</p> <p style="text-align: center;">- 第一節 結束 -</p>			<p>仰漂時身體充分舒展，臀部不下沈</p> <p>抬頭俯漂時，口鼻不入水</p>
<p>認知 2</p> <p>技能 2</p> <p>情意 2</p>	<p style="text-align: center;">第二節 太空漫步</p> <p>（一）準備活動</p> <p>1.整隊清點人數</p> <p>2.<b>持浮力衣打水：利用浮力衣如同使用浮板一般，趴在其上進行打水來回的熱身活動，從中感受浮力衣的浮力。</b></p> <p>（二）發展活動（太空人訓練 2）</p> <p>1.提示上週的課程及動作操作內容。</p> <p>2.教師說明本節課要進行小小太空人的進階訓練，主要是用立姿的方式來轉換俯仰漂，並說明透過軀幹及腿部的屈伸，可以協助身體進行矢狀面的<b>前翻後轉</b>。</p> <p>3.水中著浮力衣，</p> <p>4.可於適當水深處（立姿時腳不觸地）實作練習，著浮力衣進行俯漂-立姿-仰漂-立姿-俯漂的轉換（仰漂時可將雙手抓於浮力衣前襟上）。</p> <p>（三）綜合活動（太空漫步）</p> <p>1.任務說明：</p> <p>a.太空人兩人一組，搭乘太空船（坐於力波墊上）飛向太空（水深適當處）。</p> <p>b.將力波墊移至適當水深處，並告知小小太空人準備出艙進行太空漫步。</p> <p>c.學童需以水母漂之抱腿姿勢滾落水中出發。</p>	<p>1</p> <p>7</p> <p>12</p> <p>20</p>	<p>學童浮力衣</p> <p>力波墊</p>	<p>能說出控制軀幹及下肢的屈伸目的在改變身體的重心與浮力</p> <p>能流暢地轉換俯漂-立姿-仰漂</p>

<p>行為 1</p>	<p>d.出發後需於水中轉成仰漂姿勢後並持續 30 秒。  e.教師吹哨確認完成任務後，轉成抬頭俯漂打水至出發處（水淺處）起岸。</p> <p>2.實作練習  3.教師綜合評論實作情況，並提點注意事項。  4.清點人數後下課</p> <p style="text-align: center;">- 第二節 結束 -</p>			<p>能具備信心並完成操作</p>
-------------	--	--	--	-------------------