

**108 年普通高級中學海洋教育資源中心  
綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計**

|             |  |                                  |                                    |                                    |
|-------------|--|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 教案名稱        | 水域活動停看聽  | 設計者名稱                            | 楊捷騰                                |                                    |
| 教學對象        | 中學(含高中職)   | 教學領域<br>(科目或名稱)                  | 校訂必修課程：<br>水上安全認知與救生               |                                    |
| 教學資源        | 救生器具(竿、繩、圈等)、浮具等   | 教學時數                             | 2 小時(共 100 分鐘)                     |                                    |
| 教學理念        | 透過水域安全教育，培養正確水域運動觀念與知識，並落實海洋教育的宣導，本課程需學生互助學習漂浮、抽筋自解處理等自救技能，了解救人與自救的重要性、增進學生參與水域活動的安全概念與知識。並透過體育課程的游泳單元，教授水域安全活動，也在課程中融入海教育議題，提醒學生在水域活動中停看聽。                |                                  |                                    |                                    |
| 教學對象分析      | 本校屬於都市社區型完全中學，高中部學生偏重課業學習，親海經驗薄弱，透過地球科學課程學過潮汐現象及地理課程的洋流課程，結合水域安全認知與基本自救能力。   |                                  |                                    |                                    |
| 十二年<br>國教課綱 | 海洋教育實質內涵   |                                  | 本教案<br>學習目標                        |                                    |
|             | 海 U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。   |                                  |                                    |                                    |
|             | 領域學習重點   |                                  |                                    |                                    |
|             | <p>學習表現：</p> <p>1d-V-1：分析各項運動技能原理。</p> <p>3c-V-1：表現全身性的身體控制能力。</p> <p>2c-V-2：展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。</p> <p>學習內容：</p> <p>Gb-V-1：水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂 60 秒。</p> |                                  |                                    |                                    |
|             |  | 1.能夠培養水域安全觀念與知識、具備救援他人可使用的方式與器材。 | 2.能具備水域運動安全技能(學會漂浮等自救技能、學會抽筋自解處理)。 | 3.能了解救人與自救的重要性、增進海洋教育對於水域活動的規劃與參與。 |

| 對應<br>教學目標   | 教學活動流程<br>(數量可自行調整)  | 時間  | 教學<br>資源                    | 教學<br>評量                                 |
|--|--|---|-----------------------------|--|
| <p>1. 課前先培養水域安全觀念與知識、具備救援他人可使用的�方式與器材。</p> <p>2. 透過術科課程引導同學具備水域運動安全技能(學會漂浮等自救技能、學會抽筋自解處理)。</p> | <p>活動一名稱：基本求生技能</p> <p>一、準備活動(集合點名、伸展操)</p> <p><u>1.教師：</u></p> <p>(1) 了解學生游泳能力與體能狀況</p> <p><u>2.學生：</u></p> <p>(1) 預習該節教材內容</p> <p>(2) 蒐集水上安全救生相關資料</p> <p>(3) 發現問題立即記錄,便課堂中發問</p> <p><u>3.引起動機：</u></p> <p>(1) 將各組蒐集資料彙整展示並介紹說明，並適時給予鼓勵與肯定。</p> <p>(2) 可於課前先示範溺者與救援者的實況模擬增加興趣。</p> <p>(3) 鼓勵學生發問</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.講解與示範</p> <p>(1) 透過水域安全課程的，讓學生瞭解水域活動的海洋議題。</p> <p>(2) 示範教學</p> <p>A.徒手~1.手援、腳援.</p> <p>B.物援~1.救生竿、繩子、救生圈.</p> <p>2.替代浮具.</p> <p>C.拋擲~救生繩拋擲</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.發展分組活動</p> <p>(1) 落實救生器具分組操作。</p> <p>(2) 恪遵身體界線的互動。</p> <p>(3) 欣賞與講評</p> <p>四、整理活動</p> <p>1.預習下次上課內容</p> <p>2.收拾教具、器材，清點人數後解散下課。</p> | <p>準備活動<br/>10 分鐘</p> <p>主要活動<br/>20 分鐘</p> <p>分組活動<br/>20 分鐘</p> | <p>救生器具<br/>(竿、繩、圈等)、浮具</p> | <p>主要活動：<br/>鼓勵學生踴躍討論、專心聽講。透過口頭評量加分。</p> |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>3.能了解救人與自救的重要性，增進海洋教育對於水域活動的規劃與參與。</p> | <p>活動二名稱：求生技能演練</p> <p>一、暖身活動：(集合點名、伸展操)_</p> <p><u>1.教師：</u></p> <p>(1) 了解學生游泳能力與體能狀況</p> <p>(2) 延續上一節進度留意分組狀況</p> <p><u>2.學生：</u></p> <p>(1) 複習上節課程演練內容</p> <p>(2) 發現問題立即記錄，以便課堂中發問</p> <p>二、主要活動：</p> <p>1.透過游泳池場域察覺水域環境的危險性，並發展預防危險的方案與方法。</p> <p>2.水中自救的介紹(飄浮技巧、抽筋自解)。</p> <p>3.能認識水上活動的安全號誌，省思標幟意義，並歸納出安全注意事項，排除水上危險。</p> <p>4.可以規劃日後參與水上安全活動的能力及發展水域活動海洋教育觀念的思維。</p> <p>三、分組評量：</p> <p>1.能學會水中自救飄浮法。</p> <p>2.能學會抽筋自解的基本動作。</p> | <p>暖身活動<br/>10 分鐘</p> <p>主要活動<br/>20 分鐘</p> <p>分組評量<br/>20 分鐘</p> | <p>評量檢測：<br/>分組術科檢測</p> <p>1,水中漂浮自救法：韻律呼吸、水母飄、仰飄</p> <p>2.抽筋自解能力：手部、腳部、胃部。</p> |
|---|--|---|--|

附件:評量表單

| 具體目標                  | 評量方式 | Pass | Reset | Del | 備註 |
|-----------------------|------|------|-------|-----|----|
| 認識泳池環境瞭解泳池安全規則.       | 口頭評量 |      |       |     |    |
| 瞭解暖身的重要性及學會岸邊下水動作.    | 觀察評量 |      |       |     |    |
| 能學會悶氣動作、能學會水母漂動作.     | 操作評量 |      |       |     |    |
| 能在水中步行的動作及仰漂 60 秒動作.  | 操作評量 |      |       |     |    |
| 能操作徒手救援~手援、腳援.        | 操作評量 |      |       |     |    |
| 能透過物品操作救援~救生竿、繩子、救生圈. | 操作評量 |      |       |     |    |
| 能正確使用救生繩拋擲到指定位置.      | 操作評量 |      |       |     |    |