

112 學年度高雄市綠階/初階海洋教育者培訓課程教案

(一) 基本資料

教案名稱	與河共舞-獨木舟體驗	設計者 姓名	洪照惠	
教學對象	<input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 國中 <input checked="" type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 幼兒園	教學領域 (或科目)	健康與體育	
議題學習 主題	<input checked="" type="checkbox"/> 海洋休閒 <input type="checkbox"/> 海洋社會 <input type="checkbox"/> 海洋文化 <input type="checkbox"/> 海洋科學 <input type="checkbox"/> 海洋資源			

(二) 教案概述

高中、國中及國小組

教案名稱	與河共舞-獨木舟體驗				
實施年級	國小 5-6 年級	節數	共 2 節， 80 分鐘。(請以 1 至 4 節課設計)		
課程類型 ⁱ	<input type="checkbox"/> 議題融入式課程 <input checked="" type="checkbox"/> 議題主題式課程 <input type="checkbox"/> 議題特色課程	課程實施 時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目： <u>健康與體育</u> <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間		
總綱核心 素養 ⁱⁱ	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。				
教學理念	臺灣四面環海，海洋資源豐富，面對海洋我們應該更勇於去親近、去認識，透過水域安全的認識，水上活動技巧的練習，讓學生能透過獨木舟的航行，與水域環境更加親近，進而探討海洋資源保育議題，落實環境保育的觀念，為地球生態永續盡一份心力！				
教學對象 分析	一、教學對象 以五、六年級學生為主，課程搭配五年級下學期南一版健康與體育領域[第十一單元悠遊戲水樂]課程進行規劃。 二、學生能力分析 學生已具備自我保護的能力，對於環境的變化有應變的能力，對於資源永續的議題已有初步的認識，也能透過實際的行動去愛護家鄉。				
與課程綱要的對應					
領域/ 學習 重點 ⁱⁱ	核心 素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過	海洋 教育 議題 ⁱ	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。

	<p>體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>		
學習表現	能分析與評估自身健康狀況、體適能條件與運動能力，以及配合動態的生活型態，自我擬定的運動計畫或參加戶外活動。	學習主題	海洋休閒
學習內容	<p>增進安全的知識與態度，並瞭解不同場域的潛在危險，以降低傷害及確保安全。</p> <p>透過水域休閒活動(如獨木舟)的直接參與，促進對於台灣的山河、海洋等環境的了解，以達到提升健康體適能的目標。</p>	實質內涵	<p>海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
學習目標	<p>可從海洋休閒與重視戲水安全的親海行為，了解海洋社會與感受海洋文化的愛海情懷，探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養，這三個面向思考提升學生海洋教育素養之目標。</p> <p>藉由參與海洋休閒活動，以調劑生活、健全身心發展，規劃適合自己的休閒活動，並學習野外生活的能力。</p>		
教學資源	<p>影片：https://www.youtube.com/watch?v=PHQR8C4hLnM</p> <p>教材：南一版五下健康與體育領域 第十一單元 悠遊戲水樂</p>		

(三) 教學活動設計

對應教學目標	學習活動	時間	教學資源	備註 (請說明 評量方式)
瞭解水域的潛在危險，以降低傷害及確保安全。	<p>[活動一] 水域安全認識</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生說出愛河水域看過的水上活動有哪些? 例：帆船、獨木舟、立式划槳…等 人在水上活動時，可能會出現哪些風險? 例：中暑、脫水、頭暈、肌肉抽筋…等 要如何降低風險，確保自身的安全? 例：做暖身運動、做防曬準備、遵從教練指示等 要下水前，需要先做哪些功課? 例：觀察環境及天氣變化、檢視身體狀況、做好防曬的準備…等 <p>◆影片： https://www.youtube.com/watch?v=PHQR8C4hLnM</p>	40 分鐘	影片 紙本教材	口頭回答

<p>水域休閒活動(獨木舟)的參與，促進對於台灣的山河、海洋環境的認識，以達到提升體適能的目標。</p>	<p>[活動二]獨木舟操作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會正確穿著救生衣 例：扣好胸前釦環、後側扣環須穿越胯下扣到前方、調整救生衣肩線維持與身體的服貼。 2. 在陸地上模擬划獨木舟的動作 例：先學會握槳、槳面入水貼船身往後撥水、左右交替讓船前進…等 3. 學會調整划槳控制船的方向 例：右滑左偏、左滑右偏、往後撥水前進、往前撥水後退、急速右撥左轉、急速左撥右轉…等 4. 學會如何將獨木舟靠攏及分開 例：先收槳、手扶鄰船的船體、避免手指被夾傷 分開時須將鄰船推開、再用槳滑開 5. 學會如何上下獨木舟 例：手扶浮筒再上獨木舟、雙腳踩準踏點、再拿槳先遞槳、手扶浮筒再上岸 	<p>40 分鐘</p>	<p>救生衣 獨木舟 划槳</p>	<p>實地操作</p>
--	--	--------------	---------------------------	-------------

(四) 教學實踐、教學省思與建議

<p>教學實踐情形與成果</p>	<p>透過影片的觀賞與課堂上的詢答，孩子們對於水域的安全能有更具象的了解。台灣是個四面環海的島嶼，豐富的海洋文化與充滿吸引力的水域休閒活動，就是我們的日常，孩子們能透過團體的學習經驗，找到親近河海的方法，從體驗的樂趣中，學會探索海洋的環境與變化，成為一位真正的海洋子民。</p>
<p>教學省思與建議</p>	<p>未來修正建議與教學省思：</p> <p>對於高年級的孩子來說，剛開始對於河與海的體驗是有點畏懼的，為了降低孩子們不熟悉及不安全的感覺，除了透過影片的分享及模擬的操作外，實際的參與更是重要，從做中學、學中覺，學生才能掌握到獨木舟操控的技巧及安全感，進而在愛河中悠遊享受大自然的美妙。</p> <p>希望未來能有更多的水域活動種類，並建置更多的體驗場域，讓親近河海的休閒活動，能更加普及成為全民運動。</p>