

**國立臺灣海洋大學 112 年度「海洋教育」在職進修學分班暨
綠階海洋教育者培訓課程教案設計**

教案名稱	海海人生	設計者名稱	陳展章	
	海波浪			
教學對象	<input type="checkbox"/> 幼教(幼兒年齡____) <input type="checkbox"/> 小學 <input checked="" type="checkbox"/> 中學(含高中職) <input type="checkbox"/> 一般名眾 <input type="checkbox"/> 其他_____		教學領域 (科目或名稱)	體育科
教學資源	高中職海洋教育科目課程綱要 12 年國民教育課程綱要—議題融入說明手冊 新課網—海洋教育研發成果展示 健康與體育領域課程綱要		教學時數	2 節
教學理念	教育部於 2017 年公布《海洋教育政策白皮書》，期望從教育中達成「親海、愛海、知海」三項目標，而海洋素養就是一種「你對海洋影響到你以及你會對海洋造成哪些影響的了解」(Ocean Literacy Network, 2018)。臺灣是一個島嶼國家處於四面環海的環境中，學生都應具備認識海洋、善用海洋與愛護海洋的基本能力與素養。			
教學對象分析	1. 對水上休閒活動有興趣者。 2. 符合教育部游泳與自救能力指標。 3. 能操控個體肢體動作者。			
十二年國教能力指標	海洋教育實質內涵		本教案 教學目標	◎體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為。 具備對道德課題與公共議題的思考與對話素養，培養良好品德、公民意識與社會責任，主動參與環境保育與社會公共事務。
	海 U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。 海 U2 規劃並參與各種水域休閒與觀光活動。 海 U19 了解全球的海洋環境問題，並熟悉或參與海洋保護行動。			
	領域學習重點			
	健體領域課程綱要 學習表現： 1d-V-1 分析各項運動技能原理。 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 學習內容： Cd-V-1 戶外休閒運動自我挑戰。 Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。			

對應 教學目標	教學活動流程	時間	教學 資源	教學 評量
	<p>第一節</p> <p>引起動機</p> <p>1.介紹水上休閒活動。</p> <p>A.活動型：如溯溪、划船、泛舟、輕艇水球、浮潛、潛水、衝浪、帆船等等。</p> <p>B.主題體驗型：參觀(水族館、海洋公園、海事博物館)、潮間帶的自然觀察。</p> <p>主要活動</p> <p>A. 介紹不同水上活動類型影片及器材(具)。 以活動為基礎的類型： SUP 立式划槳、滑水板、水肺潛水(岸潛、船潛)、水上摩托車、風浪板、帆船、水上拖傘等。</p> <p>B. 使用 youtube 播放關於列入奧運正式項目：衝浪。 衝浪是操作衝浪板在湧起之海浪上透過自身平衡及操作衝浪板技巧，做一連串的衝浪技術展示。 為了吸引更多的年輕人加入水上運動—衝浪，2020年奧運舉辦城市：日本—東京，將水上運動—衝浪列入正式競賽項目。然2024年法國—巴黎也把衝浪列入正式競賽項目。參與競賽名額男、女各增加了四名。 影片一： https://www.youtube.com/watch?v=1cC215JR184 影片二： https://www.youtube.com/watch?v=IgOCHKlpTHs</p> <p>綜合活動</p> <p>說明國際奧會為何會將衝浪列入正式運動項目。</p> <p>第一節 結束</p> <p>第二節</p> <p>引起動機並詢問同學的身體狀況。</p> <p>介紹衝浪國手—范景堯</p> <p>暖身活動</p>	<p>3min</p> <p>4 min</p> <p>4 min</p> <p>36min</p> <p>3 min</p> <p>3min</p> <p>5 min</p>	<p>PPT</p> <p>SUP 立式划槳器材、滑水板、潛水裝備、衝浪板。 電腦</p> <p>衝浪板</p>	<p>隨機抽問 上課態度</p> <p>說明各類水上活動及器材 上課態度</p>

	<p>靜態伸展、動態伸展</p> <p>靜態伸展：手臂伸展、腰部伸展、膝蓋旋轉、手腕腳踝伸展。</p> <p>動態活動：開合跳、閉合深蹲、下犬弓步伸展、毛毛蟲走路。</p> <p>主要活動</p> <p>A. 將學生分成六組(一組 4 個人)，一組 2 片衝浪板。</p> <p>B. 在陸地上，教師說明並示範衝浪的基本動作。</p> <p> 動作一：趴在衝浪板上尋找重心；</p> <p> 動作二：抬高下額及胸部，雙手交替划水；</p> <p> 動作三：雙手撐衝浪板並起身站立。</p> <p>C. 學生練習。二人趴在衝浪板上，另外二人觀察並輔助、修正其動作。二二交換，動作實施者轉為動作觀察者，原本動作觀察者轉為動作實施者。</p> <p>綜合活動</p> <p> 老師說明並修正同學常見的錯誤動作，並請動作順序及精確動作的同學示範。</p> <p> 預告下節課進度內容。</p>	<p>35min</p> <p>7min</p>		<p>實作操作衝浪板</p>
--	---	--------------------------	--	----------------

海波浪 學習單

班級：

座號：

姓名：

救溺有幾個步驟呢？

水上休閒活動有哪些類型？

衝浪的基本動作有哪幾個動作呢？

衝浪國手—范景堯從跳水轉變為衝浪國手為何？

什麼水上休閒活動是自己喜愛的？為何？

在一片藍天白雲綠水的海灘上，偶爾有海洋垃圾，你會如何處理呢？
會撿起並丟至垃圾桶，為何？

不理會，為何？