

111 學年度高雄市綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計格式

(一) 基本資料

教案名稱	與海同行·減塑行	設計者 姓名	魏怡慧
教學對象	<input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 幼兒園	教學領域 (或科目)	健體領域-體育科 綜合領域-童軍科 綜合領域-家政科
議題學習 主題	海洋休閒 <input type="checkbox"/> 海洋社會 <input type="checkbox"/> 海洋文化 海洋科學 海洋資源		

(二) 教案概述-國中組

教案名稱	與海同行·我最行		
實施年級	七年級	節數	共 4 節，180 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 type="checkbox"/> 議題主題式課程 議題特色課程	課程實施 時間	<input type="checkbox"/> 領域/科目：_____ <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 彈性學習課程/時間
總綱核心 素養 ⁱⁱ	A1 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識		
教學理念	<p>台灣四面環海，海洋是國人日常休閒遊憩的重要場所，期望藉由課程喚起學生知海、愛海、親海、進海之意識，快樂安全地徜徉在浩瀚的大海，並能以實際行動減少製造海洋廢棄物，永續海洋、守護海洋、共同關懷這美麗的地球。</p> <p>課程設計分四階段：1.海洋與人類(淨灘篇-認識海廢) 2.減塑生活(繩結篇I-環保提袋教學) 3.請支援救生(繩結篇II-救援繩結教學：連續單結、接繩結、稱人結) (自製簡易浮具-水上救援使用) 4.離岸不離安(救援篇-下水前各項評估、自救技能、利用自製浮具救援)</p>		
教學對象 分析	國中七年級學生，大部份學生曾有戲水經驗且多數具備游泳能力(任一式游25公尺)		
與課程綱要的對應			
領域/ 學習 重點	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>綜-J-A2</p>	海洋 教育 議題 i	<p>核心 素 養</p> <p>海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>

	<p>釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。</p> <p>綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</p>		
學習表現	<p>體育科 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>童軍科 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p> <p>家政科 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p>	學習主題	<p>海洋休閒 海洋科學與技術 海洋資源與永續</p>
學習內容	<p>體育科 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>童軍科 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。</p> <p>家政科 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。</p>	實質內涵	<p>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>

學習目標	1.體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為。 2.學會基本自救、救人知能，減少憾事發生。 3.學會製作環保編織提袋，提升環保意識並能實際應用於生活中減塑愛地球。 4.探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養。
教學資源	1.學習單 2.海廢統計表及分類海報 3.板夾 4.原字筆 5.碼錶 6.手套 7.夾子 8.救溺五步防溺十招海報 9.童軍繩*30條 10.救生衣*30件 11.垃圾袋 12.評估圖卡 13.自助浮具物品(保特瓶*50支、衣服*5件、沙灘球*5顆、拖鞋*5雙...) 14.編織飲料提袋(傘繩160cm*2、扣環*1、打火機*1)25份。 15.網路資源： (1) 塑膠袋不能吃卻丟給海洋生物？泰國廣告反諷人類自私行為(2'12") https://www.youtube.com/watch?v=zE59CyL0IE8 (2)今天要去參觀，未來海洋海生館 GB 英國海洋環保廣告(1'27") https://www.youtube.com/watch?v=hL51WZ_jZoc (3)只有 1%的塑膠有被好好回收?! (2'08") https://www.youtube.com/watch?v=WNoqo12I4qE (4)別讓塑膠吃了你！塑膠微粒的真相！(2'37") https://www.youtube.com/watch?v=ubSbE_vagzo (5)HELP! 水上救生演練遇溺水 遙控救生圈衝了(1'57") https://www.youtube.com/watch?v=8MoLHYknhcY (6)救溺五步，防溺十招(呂捷版)(2'54") https://www.youtube.com/watch?v=u6KHtJFgs0o (7)播放荷蘭游泳課影片(6'46") https://www.youtube.com/watch?v=yeHNBvs5I6c

(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)
探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養。	第一節 海洋與人類 1.引起動機 Q.提問：這是我們想要的海洋世界嗎？ 播放海洋廢棄物相關影片 (1)塑膠袋不能吃卻丟給海洋生物？泰國廣告反諷人類自私行為(2'12") https://www.youtube.com/watch?v=zE59CyL0IE8 (2)今天要去參觀，未來海洋海生館 GB 英國海洋環保廣告(1'27") https://www.youtube.com/watch?v=hL51WZ_jZoc	5'00"	網路資源	能仔細觀看影片 能回答老師提問 能身體力行，分組合

	<p>2.發展活動</p> <p>(1)旗津淨灘（分組、分區）</p> <p>(2)海廢分類與回收、統計。</p> <p>3.綜合活動</p> <p>分析與回饋海廢種類與日常生活關聯。</p>	<p>25'00"</p> <p>10'00"</p> <p>5'00"</p>	<p>垃圾袋</p> <p>夾子</p> <p>手套</p> <p>登記表</p> <p>原字筆</p>	<p>作完成淨灘活動</p> <p>能分類統計出海廢品項及數量</p> <p>能提出自己對於海廢與日常生活用品的關聯或想法</p>
<p>學會製作環保編織提袋，提升環保意識並能實際應用於生活中減塑愛地球。</p>	<p>第二節 減塑生活</p> <p>1.引起動機</p> <p>Q.提問：人類與海洋生物的關係？</p> <p>播放減塑與生活關聯影片</p> <p>(1)只有 1 %的塑膠有被好好回收 ?!(2'08")</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WNoqo12I4qE</p> <p>(2)別讓塑膠吃了你！塑膠微粒的真相！(2'37")</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ubSbE_vagzo</p> <p>2.發展活動</p> <p>(1)討論塑膠微粒對人類健康帶來的危害？</p> <p>(2)減塑生活經驗分享</p> <p>(3)減塑行動實踐-環保飲料編織提袋實作</p> <p>3.綜合活動</p> <p>環保飲料編織提袋作品欣賞與應用</p>	<p>5'00"</p> <p>2'30"</p> <p>2'30"</p> <p>30'00"</p> <p>5'00"</p>	<p>網路資源</p> <p>傘繩</p> <p>160cm*2</p> <p>扣環*1</p> <p>打火機</p>	<p>能仔細觀看影片</p> <p>能回答老師提問</p> <p>能提出自己的觀點</p> <p>能說出減塑生活經驗</p> <p>能做出環保飲料編織提袋</p> <p>能將作品實際使用，並達到減塑成效</p>
<p>1.體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為。</p> <p>2.學會基本自救、救人知能，減少憾事發生。</p>	<p>第三節 請支援救生</p> <p>1.引起動機</p> <p>Q.提問：溺水了，我可以怎麼做？</p> <p>播放救生影片</p> <p>(1)HELP! 水上救生演練遇溺水 遙控救生圈衝了(1'57")</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8MoLHYknhcY</p> <p>(2)救溺五步，防溺十招（呂捷版）(2'54")</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=u6KHtJFgs0o</p> <p>2.發展活動</p> <p>(1)介紹繩結在救援的使用時機與應用。</p> <p>(2)救援繩結教學：連續單結、接繩結、稱人結</p> <p>(3)自製簡易浮具介紹與實作</p> <p>3.綜合活動</p> <p>(1)繩結競賽(分組競賽，計時完成)</p> <p>(2)救溺五步，防溺十招問答</p>	<p>5'00"</p> <p>30'00"</p> <p>10'00"</p>	<p>網路資源</p> <p>童軍繩</p> <p>保特瓶</p> <p>衣物</p> <p>拖鞋</p> <p>海灘球</p> <p>碼錶</p> <p>海報</p>	<p>能仔細觀看影片</p> <p>能回答老師提問</p> <p>能說出繩結的應用時機</p> <p>能在時間內完成3種基本救援繩結</p> <p>能做出簡易浮具</p> <p>能說出救溺五步，防溺十招口訣</p>

1.體驗海洋 休閒與重視 戲水安全的 親海行為。	第四節 離岸不離安			
	1.引起動機 Q.提問：海邊戲水該留意什麼呢？ 播放荷蘭游泳課影片(6'46") https://www.youtube.com/watch?v=yeHNBvs5I6c	6'00"	網路資源	能仔細觀看影片 能回答老師提問
	2.學會基本 自救、救人 知能，減少 憾事發生。	2.發展活動 (1)進行水上活動該注意下水前的四大評估： 自我評估：身體、心理狀態。 環境評估：天氣、海域、危險物、標誌/旗幟 自救技能：水母漂、抽筋自解、抬頭蛙、仰漂、 立泳。 (2)自救技能練習。	5'00"	評估海 報 圖卡 旗誌
	3.綜合活動 救援技能(利用自製浮具分組進行救援)	29'00"	救生衣 浮條等 救生器 材	能做出自救技能的動 作 能利用上節課自製浮 具教學製作浮具進行 分組救援活動
		5'00"		

(四) 教學實踐、教學省思與建議

教學實踐 情形與 成果	<ol style="list-style-type: none"> 1.繩結教學簡單易學，配合競賽學生學習成效不錯。 2.環保編織飲料提袋完成後，學生可運用在日常生活中，方便又美觀。 3.海洋是學生較少接觸的開放性水域場所，選擇在平緩沙區活動，仍要留意浪拍打造成少數學生害怕。但大多數學生是玩到不想上岸。
教學省思 與建議	<ol style="list-style-type: none"> 1.開放性水域需事先場勘，並隨時注意周邊環境狀況，以安全為第一考量。 2.針對水性不佳的學生給予更多的協助或降低達成門檻，避免學生產生恐懼。 3.協同有意願的家長一同進行活動，可增加活動的豐富度並藉此聯絡親子情誼。 4.淨灘活動要注意天氣狀況，適時補充水份避免中暑。

(五) 附錄

開放水域 親水活動 學習單

親愛的同學：在今天開放水域的課程中，你學到了哪些水域安全知識及基本的自救或救援技能呢？現在，讓我們來 Check 一下吧！

→ 身體有哪些狀況時不適合下水？請在正確的答案打✓。

熬夜 受傷 吃藥 生病 心情不好
 飢餓 腹痛 吃太飽 頭痛(暈)

→ 在開放水域戲水時需要注意什麼？請在正確的答案打✓。

留意是否有救生員 可以穿著長褲下水
 注意天氣狀況 要先做暖身再下水
 海浪變大時就該立即上岸 不用留意同伴行蹤

→  左圖是何種警告標誌？請在正確的答案打✓。

禁止游泳 可以游泳 禁止澆水 禁止跳水

→ 「叫-叫-伸-拋-划」是救溺五步驟，以下哪些物品「不能」拋給溺者？請在正確的答案打✓。

保特瓶 石頭 繩子 救生圈

→ 今天學了哪些自救的技能？請列出兩項。

A: 1. _____ 2. _____

→ 今天學了哪些救援的技巧或觀念？請列出兩項。

A: 1. _____ 2. _____

學習單

環境評估

水域遊憩活動警告旗幟

水上安全標誌



The image shows several educational materials related to water safety. At the top, there's a '環境評估' (Environment Assessment) chart with categories like '水域狀況' (Water Conditions), '遊憩類別' (Recreation Type), '水域深度' (Water Depth), '水域污染' (Water Pollution), '水位/流速' (Water Level/Current), '水位/風速' (Water Level/Wind Speed), '水位/水質' (Water Level/Water Quality), and '救援設備' (Rescue Equipment). Below this is a '救溺五步' (Five Steps to Rescue) diagram with cartoon characters. The main part of the image is a poster titled '水域遊憩活動警告旗幟' (Water Recreation Activity Warning Flags) which lists four types of flags: 1. Red pennant (top red, bottom yellow) for '禁止游泳' (No swimming); 2. Red pennant (top red, bottom white) for '禁止澆水' (No pouring water); 3. Yellow pennant (top yellow, bottom white) for '水深危險' (Dangerous depth); 4. Green pennant (top green, bottom white) for '安全水域' (Safe water). Below the flags is a '水上安全標誌' (Water Safety Signs) section with icons for '禁止游泳', '禁止衝浪', '禁止潛水', '水深危險', '危險危險', '允許游泳', '允許衝浪和衝浪', '允許潛水', '水位危險', and '安全水域'.

各式活動海報



繩結教學



水上自救練習



淨灘-海廢分類統計