

綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計

教案名稱	安全的水域遊憩行為	設計者名稱	教師一：謝惠娟	
			教師二：	
			教師三：	
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"/> 一般民眾 <input type="checkbox"/> 其他_____	教學領域 (科目或名稱)	健體及綜合領域	
教學資源	教學簡報、背板、影片、拋繩袋、救溺人牌、立槳板 面鏡、呼吸管、單邊槳、救生衣	教學時數	2節課，90鐘	
教學理念	<p>第一節課讓學生們學習使用拋繩袋的拋繩及收繩使用，讓學生在體驗遊憩水域活動的同時，除了要維護自我的安全遇到溺水者，就算情況再緊急，仍應牢記救溺三原則：岸上救生勝過下水救生、器材救生勝過徒手救生、團隊救生勝過個人救生學習拋繩袋，讓孩子從小就學會在海岸救援。第二節課學習划 SUP 立槳板，水上遊憩運動給我們的好處不可勝數，它能鍛鍊身體與心智，讓我們擁有健康與快樂、合適的訓練也能有效地減重減脂，運動也為學生們的身心發展帶來極大的助益，除了學習划立槳的技巧外，也可以讓學生們戴著浮潛潛水面罩，藉此機會欣賞海底風光，享受豆腐岬海中的熱帶森林。最後，再以延伸討論的方式，引導學生做4F 討論及氣候變遷影響的深思。</p>			
教學對象分析	7~9年級國中生，心智較為國小生成熟，懂得遵守安全守則，並學習安全知能			
十二年國教 課綱	海洋教育實質內涵		本教案 教學目標	
	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 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊			
	領域學習重點			
	學習表現： 綜2c-IV-2有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 體1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。			
學習內容： 童 Cc-IV-2戶外休閒活動知能的整合與運用。 體 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。		1. 運用水域活動理解安全守則的特性，學習正確的知能。 2. 能分析各項資源，做出合宜的休閒運動。 3. 能統整內容後與同儕討論正確維護安全的運動情境		

對應教學目標	教學活動流程 (數量可自行調整)	時間	教學資源	教學評量
1. 運用水域活動理解安全守則的特性，學習正確的知能	<p>第一節課名稱:救溺特攻隊</p> <p>準備活動 播放 https://www.youtube.com/watch?v=CqJkU8HhcNE 體育署救溺特攻隊影片</p> <p>為避免溺水事件一再發生，請於安全水域從事水上活動，並遵守水域公告事項及救生人員指示，</p> <p>熟記「救溺五步」及「防溺十招」，以期危害發生時，有自救或救人之能力。</p> <p>(一)「救溺五步」叫叫伸拋划，救溺先自保。</p> <p>(1)叫：大聲呼救。</p> <p>(2)叫：呼叫 119(消防局)、118(海巡署)、110(警察局)、112(急難救助)。</p> <p>(3)伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。</p> <p>(4)拋：拋送漂浮物(球、繩索、瓶、空罐等)。</p> <p>(5)划：利用大型浮具划過去(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等大型浮具划過去(划)進行搭救)。</p> <p>教師提問：對於影片中的介紹有那些令人深刻的印象？</p> <p>牢記救溺三原則：岸上救生勝過下水救生、器材救生勝過徒手救生、團隊救生勝過個人救生。也應牢記救溺三原則：岸上救生勝過下水救生、器材救生勝過徒手救生、團隊救生勝過個人救生</p> <p>學習拋繩袋，讓孩子從小就學會在海岸救援。</p> <p>發展活動</p> <p>1. 重覆練習收繩及拋繩的動作</p> <p>2. 兩兩一組互相練習感受救溺時的危急感及穩定度</p> <p>延伸活動~想一想</p> <p>若收繩動作太慢時，可以先以哪些物品或動作代替拋繩，也可以達到救溺的目標…</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>影片</p> <p>影片與簡報 背板 拋繩袋 救溺人牌 浮體物品等</p> <p>拋繩袋 浮體物品等 救生衣</p>	<p>仔細觀賞影片 能夠口頭回答</p> <p>仔細觀賞影片 能夠口頭回答</p> <p>仔細思考並能回答</p> <p>學生能正確認真作以期達到學習效果</p>

<p>2. 能分析各項資源，做出合宜的休閒運動。</p> <p>3. 能統整內容後與同儕討論正確維護安全的運動情境</p>	<p>第二節課名稱：立槳嚇嚇叫</p> <p>準備活動： 學習划 SUP 立槳板</p> <p>1. 先以跪姿划船，然後覺得沒問題了再站起來，肩膀朝前站在板子上，雙腿保持平穩站好再划槳，雙腿微微彎曲，兩腳分開站以平衡。</p> <p>2. 將一隻手放在船槳頂部，另一隻手放在船槳柄上，開始往你想要去的方向划，對準立槳前方，讓船槳入水開始划船。試著讓船槳盡可能向前入水，在水裡划過的時間盡量久一些，再把槳從水中拿起約到你的腳掌的高度。</p> <p>教師提問：對於操作立槳板時，最怕遇到什麼樣的情況？</p> <p>1. 不明障礙物：在水中遇到未知的障礙物，如沉木、礁石或其他危險物體，可能會導致碰撞或摔倒。</p> <p>2. 水下潛藏的障礙物：有時水下可能存在看不見的障礙物，如沉船、岩石或水下網，這可能會導致撞擊或陷入陷阱。</p> <p>3. 長時間疲勞：長時間的划立可能導致疲勞，影響反應能力和判斷力，增加發生意外的風險。</p> <p>發展活動</p> <p>1. 學生穿著救生衣划槳，學生立槳轉彎、直行及避免碰撞等技巧。</p> <p>2. 戴上面鏡及呼吸管，悠遊浮潛於水面，欣賞豆腐岬海中美麗的珊瑚聚落群。</p> <p>延伸活動：全班討論分享此次活動學習歷程與價值</p> <p>4F 引導反思法的提問重點是 Facts(事實)、Feeling(感受)、Finding(發現)、Future(未來)。</p> <p>「事實」代表的是經驗最初的面貌，它有很多面，可以用他來比喻「事實」，透過不同角度的觀察，以描述事件和經驗。提問方式如：剛才發生了什麼事？你作了什麼？我們如何解決這個問題？活動中印象最深刻的一件事。</p> <p>「感受」代表個人的感覺和情緒，表達內心所要分享的主觀感受或直覺。提問方式如：你的感覺如何？剛才最令你緊張的過程是？大家當時有什麼心情？如果你是主角，你的感受怎麼樣？</p> <p>以上述兩種提問代表具體經驗中的故事內容，在體驗課程中描述了事件中經驗的細節，為下一步驟的反思提供發展的基礎。</p> <p>「發現」代表尋索內心的一把鑿子，表示挖的更深入，在此提出的問題通常是要尋找原因、解釋、判斷</p>	<p>15分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>立槳板 單邊槳 救生衣</p> <p>立槳板 單邊槳 救生衣</p> <p>立槳板 單邊槳 救生衣 面鏡 呼吸管</p>	<p>學生能正確認真作以期達到學習效果</p> <p>仔細思考並能回答</p> <p>帶著放鬆的心情學習划槳及浮潛</p> <p>養成環境教育海洋教育生態保育價值觀的必要性</p>
---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>或澄清信念。經過本階段詳盡的思考，能總結出經驗對個人或群體所帶來的意義。提問方式如：為何會出現這樣的結果？請你描述一下自己剛才在活動中的角色？什麼原因使你這樣認為？你從中學習到什麼？過去的生活中有無類似的經驗？</p> <p>「將來」代表多向度的前瞻思考，思考如何把活動過程的體驗，轉化和應用在未來的生活中，可能包括行動計畫、學習計畫、預測未來、思考可能性、描述有哪些選擇、想像或是夢想。提問方式如：這件事情對你未來會有怎樣的影響？你將來的期待是什麼？如果再一次，你會希望怎樣安排？怎樣才能夠將我們所學的應用在未來？</p> <p>最後兩種提問代表人從經驗學習和延伸學習成效的各種方法，也代表了學習、成長與改變，說明了經驗的意義與影響。</p> <p>以上的提問討論讓同學們分享，以提升救生活動推廣效度及廣度。</p> <p>問題討論：氣候變遷對海中的珊瑚聚落生存環境會有什麼樣的影響？</p>			
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--