

## 校訂課程—海洋四季-夏舟教學教案

主題/單元名稱		獨木舟岸上初階教學	設計者	林國欽	
實施年級		七年級	總節數	共 1 節， 45 分鐘	
課程類型		<input type="checkbox"/> 議題融入式課程 <input type="checkbox"/> 議題主題式課程 <input checked="" type="checkbox"/> 議題特色課程 <input type="checkbox"/> 單一領域融入	課程實施時間	<input type="checkbox"/> 領域/科目： <input checked="" type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
設計依據					
總綱核心素養		A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作			
領域 / 學習重點	核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度 展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	議題	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 B1 能善用語文、數理、肢體與藝術等形式表達與溝通，增進與海洋的互動。  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。	
	學習表現	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。		學習主題	海洋休閒、海洋科學技術
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-1 運動精神及適合個人運動所知識。		實質內涵	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。

學習目標	1.能說出從事獨木舟運動所需的裝備與器材。 2.能正確穿著與使用獨木舟運動裝備與器材。 3.能學會並正確掌握獨木舟划槳的技巧與要領。 4.提升親海的意願/態度。 5.協助參與學生提升自我認識、感受人際間的連結感。	
教材來源	自編教材	
教學設備/資源	救生衣、船槳、獨木舟、哨子	
<b>學習活動設計</b>		
<b>學習活動內容及實施方式</b>	<b>時間</b>	<b>備註</b>
<b>風險控管敘述：</b> 本課程之風險評估，包含裝備風險、人員風險、以及場域風險，預期將融入於前一堂課中。裝備風險將針對獨木舟/操槳、救生設備、以及相關安全裝備的檢查與使用。人員風險則包含水域活動能力訓練、裝備操作能力、自我健康評估等等。環境風險則包括天氣、水域(海流、地形、生物)等風險。		
<b>獨木舟岸上初階教學</b>		
<u>一、準備活動：</u>	<u>5min</u>	
1.慢跑、伸展操、分組等。 2.每艘獨木舟依序放置沙灘上，檢查相關裝備是否齊全，學生經著裝(救生衣、膠鞋)後站立於獨木舟側邊集合。		
<u>二、發展活動(陸上操舟)：</u>		
1.救生衣穿著，兩兩互相確認檢查。 2.上、下舟：上舟時以臀部就船，勿用腳直接踩在舟艇上，下舟時手撐船邊配合雙腳下船，反覆練習。 3.持槳：學習如何握槳並辨識槳葉正反面。 3.站立式划槳：了解操槳動作完整軌跡，注意操槳時手軸勿過度彎曲。 4.坐姿單人划槳：採坐姿操槳練習，強調手臂施力要點及腰部協調。 5.坐姿雙人划槳：前後2人操槳時方向一致性，持續進行修正及調整。	<u>25min</u>	<u>2人一組</u>
<u>三、小組練習：</u>		
1.將同學分成六組在獨木舟上進行操槳練習。 2.教師依序至各組指導學生操槳動作。	<u>10min</u>	<u>2人一組</u>

<p><b>四、總結活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將操槳較優異的同學進行動作示範，並說明其動作要領。</li> <li>2.指出本節課同學經常出現的錯誤動作及需修正之處。</li> <li>3.精益求精，需要更多的時間練習。</li> <li>4.強調安全的重要性。</li> <li>5.教具器材整理歸位。</li> </ol> <p><b>五、引導反思活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師引導學生針對課程中發生的事件、感受、以及未來的因應等進行反思，幫助學生認識自己、省思與隊友(同儕)之間的合作歷程、感受與他人之間的連結。</li> <li>2.教師提出活動過程中學生需注意事項及修正之處。</li> <li>3.裝備整理及設備歸位。</li> </ol> <p><b>六、評量：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.獨木舟相關知識：依據時間許可程度，透過問答題形式/開放晤談，評估全體同學/抽樣，瞭解學生對此概念的了解程度。</li> <li>2.獨木舟相關技巧：教師於授課期間，關注每一位同學操作獨木舟的觀念與技巧。</li> <li>3.風險管理知識：依據時間許可程度，透過問答題形式進行開放回答。</li> </ol>	<p><u>5min</u></p>	
<p><b>參考資料：(若有請列出)</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=496d57rlm1Q&amp;t=12s&amp;ab_channel">https://www.youtube.com/watch?v=496d57rlm1Q&amp;t=12s&amp;ab_channel</a></p> <p><a href="https://www.cwa.gov.tw/V8/C/M/tide.html?NSeaID=NSea15">https://www.cwa.gov.tw/V8/C/M/tide.html?NSeaID=NSea15</a></p>		
<p><b>學生回饋：</b> (授課後填寫)</p>	<p><b>教師省思：</b> (授課後填寫)</p>	