

## 臺北市立北安國中健體領域體育科融入海洋教育課程教案

教學領域	健康與體育- 體育科	教學時間	45min
單元名稱	『輕』鬆划，『艇』健康 -輕艇划槳	教學設計 與演示者	李佳茹老師
教學對象	804 學生		
課程設計理念	近年政府積極推廣海域休閒活動，本校鄰近基隆河處地利之便，加上本校體育班發展重點亦為划船運動，故藉由認識海域休閒活動種類，學習一項親海休閒活動進而加以推廣。		
教學目標	一、認識輕艇(獨木舟)發展的歷史 二、認識各種流域所從事的競技與休閒船艇之不同及各種賽事。 三、瞭解從事海洋活動時正確的水上活動與安全觀念。 四、學會基本的划槳技巧以及能夠划直。 五、提高參與過程之體驗深度，激發對輕艇運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。		
能力指標	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。		
融入海洋教育	1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。 1-4-2 學習從事水域休閒活動的知識與技能，具備安全自救的能力。 1-4-4 瞭解規劃海岸型觀光資源，拓展自己可參與親海休閒。 1-4-5 規劃自己可行之親海休閒活動，並樂於分享其經驗。		
教學資源	影片、PPT、學習單、國立教育資料館、船艇、船槳		
節次	課程進度安排		
一	認識輕艇運動		
二	水上自救及如何上下船		
三	基本槳法練習		
四	基本槳法練習與划行		

教學流程	教學活動	教學目標與評量	教學時間	教學資源
準備活動	1、船艇及船槳準備 2、熱身活動：操場兩圈、伸展操、開合跳 3、說明今日上課流程與內容 4、確認不能下水操作同學人數與名單，安排陸上操作與學習單。 5、複習輕艇的種類	能確實執行熱身與聽講，並回答出輕艇的種類	3min	船*3 槳*25 哨子
主要活動	1. 認識划槳：如何分辨槳的正反面與握法 (1) 握槳時以右手為主要手，槳葉的凹面要朝自己是正面，槳葉的長邊在上的是右邊。 (2) 握槳時，右手為轉槳手，手要握緊，左手放鬆為輔助用。  2. 轉槳動作要領解說與陸上練習： (1) 先找出槳的正面，然後兩隻手平均握。 (2) 將雙手伸直後，手肘再彎曲成 90 度，這樣能夠檢視是否有握平均。 (3) 動作要領：口訣—上推下拉；上手推出去時位置約在眉毛的地方，下手拉槳時約划到大腿到屁股間後提槳，提槳位置約在耳垂處。 (4) 練習陸上站立轉槳動作 20 次與坐姿轉槳 20 次。 (5) 要注意轉槳時左手是否沒有確實轉槳而呈現切面。	能分辨出槳葉的正反面，並能執行正確的握槳動作。  藉由觀察老師的動作進而模仿做出正確的轉槳動作，並注意左手划槳時是否正確而非呈切面	4min  7min	槳*25  船*3
	3. 上下船艇動作複習：每組請兩位同學協助扶船身 《動作要領說明》： (1) 上船時，一手扶著船座艙的前方，另一隻手扶著岸邊，重心朝岸邊。 (2) 上船後用兩手將屁股撐起，兩腳才能伸入船艙內。 (3) 雙槳置入船艙內後，請將膝蓋微成一個 0 型，頂住兩邊。 (4) 下船時一樣將重心朝向岸邊，然後兩手將屁股撐起後上岸。 (5) 翻船時請用雙腳用力踢船，讓身體與船身分開，然後將船艇翻回正面，兩人一組進行倒水。 實際操作：每組派 2 位同學先固定協助同學平衡上	操作時同學們是否能相互指導與合作，且注意秩序與翻船時的安全動作與流程。	10min	

<p>綜合活動</p>	<p>船與下船，整組輪過一組後再換扶船的同学，皆完成之組別請蹲下。</p> <p>1、分組划行練習：以學會轉槳與上下船艇的技術後，進行實際划行的練習。 《動作要領說明》：記得『上推下拉』的口訣，下手在划時請勿划超過臀部的地方，以免不停的轉圈，注意左手在划行時槳要轉正，不可成切面。</p> <p>2、划行方向以直線為目標，到中線時可划單邊或 是用槳背的地方往前推，此時船艇就會倒退，若無法回來的同學，請同組一位同學協助轉方向。</p> <p>3、如翻船記得用雙腳踢船便能脫困離開船身，後以水中站立方式起身。</p>	<p>能有次序的完成任務，並做出正確划槳的動作</p> <p>翻船時能以正確的動作脫困並倒水</p>	<p>13min</p>	
<p>綜合討論</p>	<p>1、針對此次上課進行回饋以及再次提醒划槳的動作要領與注意事項。</p> <p>2、發放學習單並請未下水同學協助場地回復</p> <p>3、預告下周上課進度，換洗更衣，下課</p>	<p>能回答划槳的口訣以及划槳的注意事項</p>	<p>8min</p>	

11 年 5 班 座號 4 姓名 箕輪翔

Q1、請寫出本次參訪體驗的活動為何？

A1、(1) 划獨木舟 (2) 做巧克力點心

Q2、本次參訪的學校為？

A2、國立臺灣海洋大學

Q3、請分別寫出兩種體驗活動的活動重點？

A3、(1) <sup>掉到水裡</sup>不要緊張，不要被沖到淡水，和大家培養感情

A3、(2) <sup>做好形狀</sup>不要還沒凝固時不要開冷氣，才不會太快凝固。

Q4、本次活動參訪心得：(至少 50 字)

A4 這次到海大體驗划獨木舟和做巧克力的點心，我覺得很好玩，划船時，有先在游泳池練習怎麼上船下船，還有翻船時的處理方法。練習完之後，我們到了基隆河划船，我們在河邊有看到螃蟹，然後還有看到紅樹林植物，最好笑的是有一組差點被沖到淡水去!! 我們這次做的點心是巧克力脆片和松露巧克力，一開始老師和大家說明製作方法，巧克力脆片要先把巧克力和玉米脆片拌在一起，然後做成你要的形狀，等他凝固就好了。松露巧克力要先把巧克力和鮮奶油拌在一起，再用擠花袋擠成你要的形狀，在等他凝固，撒一些巧克力粉，就可以吃了喔! 這次到海大我覺得很好玩，希望還可以再去。

臺北市立北安國中 110 學年度第 2 學期體育班參訪回饋單

17 年 5 班 座號 3。姓名 張凱恩

Q1、請寫出本次參訪體驗的活動為何？

A1、(1) 獨木舟 (2) 巧克力

Q2、本次參訪的學校為？

A2、海洋大學

Q3、請分別寫出兩種體驗活動的活動重點？

A3、(1) 有問題要問

A3、(2) 巧克力餅乾 不要太高

Q4、本次活動參訪心得：(至少 50 字)

A4 我覺得這個是一個非常好的參訪活動，大家都能學到一個新的運動，我覺得翻船很可怕，因為翻船時都會喝到水，但是我也覺得很好玩，在做巧克力時，我肚子會決的叫了起來，巧克力也非常好吃。

臺北市立北安國中 110 學年度第 2 學期體育班參訪回饋單

8 年 5 班 座號 22 姓名 陳宥翔

Q1、請寫出本次參訪體驗的活動為何？

A1、(1)划獨木舟 (2)巧克力  
做

Q2、本次參訪的學校為？

A2、台北海洋科技大學

Q3、請分別寫出兩種體驗活動的活動重點？

A3、(1)獨木舟平衡感要好，划的時後要用力一點。

A3、(2)做巧克力：時動作要快，不能拖久，  
巧克力會凝固。外觀要好看

Q4、本次活動參訪心得：(至少 50 字)

A4 划船這項運動，比我想像中的難很多，也有很多技巧，打球是會喘，划船就不一樣了，感覺全身都要用力，是很酸的，這是我第一次划船，很特別的體驗，很好玩。做巧克力外觀很重要，看起來會好吃，而我這次做得太失敗了，做得都很醜，但也很好玩，兩種體驗都很喜歡

臺北市立北安國中 110 學年度第 2 學期體育班參訪回饋單

8 年 5 班 座號 23 姓名 秦琮祐

Q1、請寫出本次參訪體驗的活動為何？

A1、(1) 划獨木舟 (2) 做巧克力

Q2、本次參訪的學校為？

A2、台北海洋科技大學

Q3、請分別寫出兩種體驗活動的活動重點？

A3、(1) 划獨木舟的技巧和翻船怎麼自救

A3、(2) 做麥片巧克力和松露巧克力

Q4、本次活動參訪心得：(至少 50 字)

A4 我覺得這次去體驗很好玩，尤其是划獨木舟，我在划之前很怕會翻船，還有我在岸邊看到水流的流速後我很怕我會被沖走，但我體驗完後知道身體不要亂動就不會翻船。我希望下次還能再去體驗一次。

## 臺北市立北安國中健體領域體育科融入海洋教育課程教案

教學領域	健康與體育- 體育科	教學時間	45min
單元名稱	乘風破浪-立式划槳	教學設計 與演示者	李佳茹老師
教學對象	805 學生		
課程設計理念	近年政府積極推廣海域休閒活動，本校鄰近基隆河處地利之便，加上本校體育班發展重點亦為划船運動，故藉由認識海域休閒活動種類，學習一項親海休閒活動進而加以推廣。		
教學目標	<p>一、認識立式划槳(Stand Up Paddle)簡稱 SUP 發展的起源。</p> <p>二、認識各種流域所從事的競技與休閒船艇之不同及各種賽事。</p> <p>三、瞭解從事海洋活動時正確的水上活動與安全觀念。</p> <p>四、學會基本的划槳技巧以及能夠划直。</p> <p>五、提高參與過程之體驗深度，激發對立式划槳的興趣，培養欣賞與參與的能力。</p>		
能力指標	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>		
融入海洋教育	<p>1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。</p> <p>1-4-2 學習從事水域休閒活動的知識與技能，具備安全自救的能力。</p> <p>1-4-4 瞭解規劃海岸型觀光資源，拓展自己可參與親海休閒。</p> <p>1-4-5 規劃自己可行之親海休閒活動，並樂於分享其經驗。</p>		
教學資源	影片、PPT、學習單、划板、槳		
節次	課程進度安排		
一	認識立式划槳運動		
二	水上自救及如何上下船		
三	基本槳法練習		
四	基本槳法練習與划行		



臺北市立北安國中 111 學年度第 2 學期健體領域  
海洋教育與環境教育融入體育教學活動學習單  
年 班 座號 姓名

Q1、請寫出 2 種在海洋休憩活動中的熱門種類？

A1、 (1) \_\_\_\_\_ (2) \_\_\_\_\_

Q2、請寫出獨木舟翻覆時處理措施？

A2、 \_\_\_\_\_

Q3、請問今日我們划獨木舟時是划在哪一條河面上：

A3、 \_\_\_\_\_

Q4、呈上題，該條河兩旁的紅樹林植物是屬於什麼科別與物種？

A4、 \_\_\_\_\_

Q5、從事海域活動的安全注意事項有哪些呢？請舉出 5 項：

A5、 (1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

(4) \_\_\_\_\_

(5) \_\_\_\_\_



# 臺北市立北安國民中學體育班蒞校體驗課程

時間:111 年 06 月 15 日(三)

地點:本校士林校區

時間	活動內容	地點	主持人	備註
12:00-13:00	搭車來校	臺北市北安國中 →台北海大	臺北市帶隊老師 (共計一位)	該校老師安排
13:00-13:10 (10)	蒞校迎賓 大合照	行政大樓穿堂	陳五洲院長 范智明主任 陳鈺達主任	招生系科主任 及教師
13:10-13:30 (20)	長官致詞 學校影片簡介	樂 103 教室		
參觀活動	北安國中體育班 20 人			
13:30-15:00 (90)	海洋運動休閒系 獨木舟體驗 海洋運動休閒系 徐煒杰老師			
15:20-16:20 (60)	餐飲管理系 探索巧克力 烘焙教室(食 100) 姜志強老師			
16:30	賦歸			