

海洋教育創新課程與教學研發基地 課程模組

(一) 基本資料

課程模組名稱 (總標題)	衝浪趣-無拘無塑			設計者姓名	林柏瑩
適用年級	<input type="checkbox"/> 國小低年級 <input type="checkbox"/> 國小中年級 <input type="checkbox"/> 國小高年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國中一年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國中二年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國中三年級			融入領域 (或科目)	健體領域
與聯合國永續發展目標(SDGs)之連結	目標 12. 負責任的消費與生產 目標 14. 海洋生態				

(二) 課程模組概述

課程模組名稱	衝浪趣-無拘無塑 (1)			
實施年級	國中		節數	共 4 節， 180 分鐘。
課程類型 ¹	<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		課程實施時間	<input type="checkbox"/> 領域/科目： <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間 <input type="checkbox"/> 其它：
課程設計理念	海洋休閒運動種類多樣，本次課程選擇易上手的 SUP 運動，讓非臨海學校能在室內游泳池學習 SUP 基本技巧與遊戲。由於游泳池屬於靜態水域，學習過程中無須考量動態海流，故較易專注於 SUP 技巧學習。希冀學習者能如同騎單車或游泳一般，透過身體熟練的過程，內化成無須思考的運動技能。有朝一日，再進而前進動態河流，實際體驗並活用技巧。 透過 SUP 遊戲的體驗與環境議題的介紹，引導學習者深入當代海洋環境議題，學習從事海洋休閒運動的同時，明白如何盡到一個地球公民的責任，愛護海洋，用行動向這片孕育生命的大海致敬。			
學習目標	在安全性較高的游泳池體驗海洋休閒運動，並藉由體驗遊戲，深刻了解垃圾對人類海洋環境造成的衝擊與危害，並認識生活中最大垃圾—塑膠，其回收、再利用的現況，以達成減塑生活之目標。			
教學資源	游泳池 1 座、電子白板 1 台、投影機 1 台、電腦一台、SUP 板 8 片			
總綱核心素養 ²	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作			
與課程綱要對應之各領域學習重點				

核心素養	<p>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。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>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。</p>
學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>
學習內容	健體 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。
與課程綱要對應之海洋教育議題	
核心素養	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。
學習主題	海洋休閒
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。

(三) 課程模組課程設計

課程主題名稱：衝浪趣-無拘無塑（1）	
學習活動	備註（教學場域、教學資源、學習效果評量方式）
<p>一、引起動機（30分鐘）</p> <p>（一）分組與介紹教練</p> <p>今天參與的同學將分成4大隊，每隊6-8人。請同學依照黑板上的名單排成4縱隊。第1小隊是小惠教練，第2小隊是龍龍教練，第3小隊是阿信教練，第4小隊是小佑。請認好自己的教練，他今天會陪你度過這短暫的快樂時光。</p> <p>（二）認識環境與換裝</p> <ol style="list-style-type: none"> 今日每人一片防水口罩，老師示範正確戴法。 可以帶一件T恤搭穿於泳衣外。 	<p>教學場域：游泳池</p> <p>教學資源：電子白板1台、投影機1台、電腦1台、SUP板8片</p> <p>學習效果評量方式：實作方式</p>

3. 如果有人需要救生衣，請教練協助正確穿上救生衣。
4. 請小教練帶著學生去換裝並確認更衣室與廁所位置。

二、 教學準備/發展活動

(一) 介紹海洋休閒運動-SUP (stand up paddling 立槳衝浪) (10 分鐘)

1. 請問學生是否在電視上、網際網路上或到過海邊，看過 SUP 這項水上運動，看過請舉手？
2. 透過影片，簡單介紹近代 SUP 水上運動(參閱教學影片-附件 1)。
3. 請問學生在看完影片後，有沒有發現 SUP 這項運動的不可思議，可以玩得輕鬆，也可以很冒險。如果可以玩得輕鬆，到目前為止，仍然躍躍欲試的同學請舉手？
4. 介紹現代 SUP 歷史起源

現代版的 SUP 開始於 1940 年，當時夏威夷有個年紀大的衝浪者，因為體力與肌力不足，追不到浪，突發奇想用划槳方式追浪，而後有人仿效，甚至有些衝浪教練用這方式在水上巡視學生，悠閒地拿著相機拍照。SUP 也是夏威夷衝浪者在風平浪靜時，在海上邊玩邊健身的運動播放影片(參閱教學影片-附件 2)。

5. 介紹 SUP 基礎玩法

- (1) 海邊衝浪
- (2) 競速比賽

SUP 競速比賽則是依規定路線與距離划行，挑戰在最短的時間內完成比賽

(3) 激流極限-播放影片 (參閱教學影片-附件 3)。

- (4) 瑜珈與釣魚-高技巧，身心靈層次的運動。
- (5) 湖泊河流-在平靜的湖泊河流慢遊。
- (6) 風浪板與獨木舟-改裝 SUP，多種玩法。
- (7) 愛地球淨河-今日上課也會有模擬機會。

(二) SUP 基本禮儀-游泳池安全注意事項 (5 分鐘)

1. 不暴衝:因撞擊而跌撞到硬地板
2. 不壓繩:水道繩會斷

3. 不留指甲:指甲會刮傷充氣板
4. 不拿槳:落水先放槳，游泳池專用方式，播放影片（參閱教學影片-附件 4）
5. 不停留:練習完畢至安全區等待下一輪練習
6. 旗子是提醒自己減速轉彎與煞車

(三) SUP 基本操槳技巧講解 (15 分鐘)

1. 槳面辨識

想像槳是手掌，所以手心凹面向後划水才可有效抓水喔。

2. 跪姿持槳

- (1) 上手手心朝外，下手手心朝內，相對面。
- (2) 下手盡量靠近槳面上端。

3. 跪姿划槳

-划右邊，左上右下

-划左邊，右上左下

為何划右邊，右手在下面呢？

因為當你划邊，右手在下，同側邊的右手靠近槳面，好施力，右手沒有跨身體出力，延伸性也較長。如下圖：

4. 換邊技巧

划完一邊，到中間，上手先下，下手再上。

5. 沿著板邊划

6. 正槳與反槳的差異

正槳-由前往後划

反槳-由後往前划

7. 轉彎方式

- (1) 45 度入水划
- (2) 右轉划左邊正槳，左轉划右邊正槳
- (3) 右轉划右邊反槳，左轉划左邊反槳

8. 煞車-左右槳各做一次 90 度入水

(四) 陸上分組教學 (30 分鐘)

請各組教練帶著組員到各組陸上場地練習，陸上操作時間 20 分鐘。練習順序如下：

- 1、正槳*20 次
- 2、反槳*20 次
- 3、換手練習*20 次
- 4、轉向*20 次（左轉正槳、右轉反槳）
- 5、轉向*20 次（右轉正槳、左轉反槳）

<p>6、煞車入水*20 次（划一次正槳做煞車動作）</p> <p>(五) SUP 基本跪姿上板技巧講解 (10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 陸上教學示範（參閱教學影片-附件 5） 2. 陸上跪姿上板口訣講解 <ol style="list-style-type: none"> (1) 放槳-放直槳 (2) 抓把-左抓把手、右抓板邊 (3) 上板-雙腳打水、身體上板 (4) 轉正-身體對準板頭 (5) 壓槳-胸口壓槳，防止掉槳 (6) 划水-手心划划划 (7) 收臂-手心撐板，夾後手臂 (8) 跪板-雙膝由後往前收到把手兩側 (9) 拿槳-槳葉放在板子中間，確認跪姿持槳式是否正確 (10) 划水-拿槳划划划 3. 跪姿下板動作要點（參閱教學影片-附件 6） (1) 放直槳 (2) 雙腳下板 (3) 雙手扶板 <p>(六) 陸上分組教學 (10 分鐘)</p> <p>請各組教練帶著組員到各組陸上場地練習，每人至少操作 3 次，陸上操作時間 10 分鐘。</p> <p>(七) 水上分組教學 (30 分鐘)</p> <p>請各組教練帶著隊員到各組分配好的水中場地練習，練習時間 30 分鐘。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 愛海體驗遊戲-塑佔塑絕 (15 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲目的 希望各位想像自己在成堆塑膠垃圾的海洋玩 SUP，現在你的目標是要清淨海洋。 2. 得分方式 <ol style="list-style-type: none"> (1) 5 分鐘內，每隊 2 人一組，輪流完成 1 圈，且撗最多塑膠垃圾的為勝隊。 (2) 5 分鐘內如有未完成的組別，撗拾垃圾不計分。 (3) 垃圾撗拾一個 1 分。 3. 比賽方式 <ol style="list-style-type: none"> (1) 比賽組隊 	
--	--

教學資源：大塑膠袋 4 片、
小白板 4 片

學習效果評量方式：實作方式

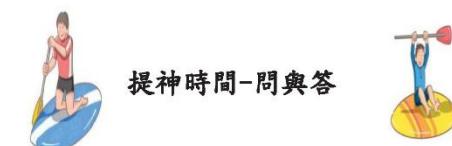
<p>第 1 與第 3 小隊合隊，第 2 與第 4 小隊合隊。</p> <p>(2) 分組</p> <ul style="list-style-type: none"> -2 人 1 組，人數多，可再增加數組。 -每組確認棒次順序。 -確認誰是划槳者，誰是清道夫。 <p>4. 比賽獎勵</p> <p>得分數最高小隊，獲得點心小禮盒。</p> <p>5. 小隊討論與分工</p> <p>3 分鐘討論分組、棒次與角色。</p> <p>(二) 海洋環境教育-塑膠好分類？(參閱教學影片-附件 7、附件 8) (25 分鐘)</p> <p>1. 腦力激盪討論</p> <p>這節課是今天活動尾聲，相信看到游泳池有這麼多塑膠垃圾，應該是全台空前絕後，相信現場每位同學也印象深刻。在看影片之前，我們先問問自己這 5 個問題？</p> <p>(1) 請各位假想一下，剛剛在一堆塑膠垃圾玩 SUP 的情境，對你有影響嗎？</p> <p>(2) 你知道充氣式 SUP 是什麼材質嗎？它可以回收嗎？</p> <p>(3) 你認為台灣資源回收率高嗎？為何？</p> <p>(4) 塑膠需要再分類嗎？怎麼分？</p> <p>(5) 塑膠後續回收容易嗎？為何？</p> <p>請各小隊討論 5 分鐘，把答案寫在小白板。</p> <p>2. 影片欣賞</p> <p>緊接著，請大家把白板蓋起來，我們來看接下來的影片，Youtuber 阿滴與 Dr.R 來帶我一探究竟。</p> <p>3. 小隊發表</p> <p>看完影片，是不是覺得回收狀況很棒，所以有小隊要改答案嗎？不管有或沒有，請各小隊派代表到台前來，我們來看看大家最後的答案，並解釋為什麼。</p> <p>4. 謝謝代表上台的同學，老師跟大家說明，你今天使用的 SUP 是 PVC 製作的，基本上，雖然他可以回收再製，但現實生活中，資源回收廠是不收的，因為它沒有經濟價值，是少量的塑膠垃圾。所以當你在購買時，也需要考量是否回會長期使用，如果不會，租用是不是比較環</p>	
--	--

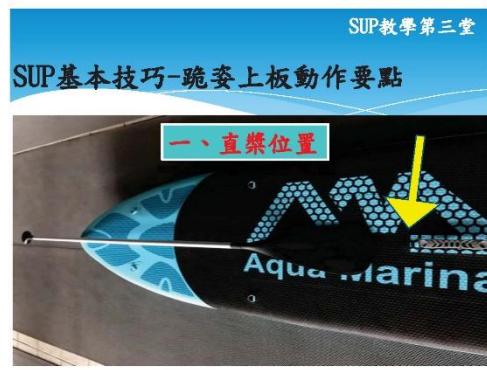
保呢？每次消費，都要思考自己的習慣，會給環境帶來甚麼影響，我要在垃圾充斥的海邊玩耍嗎？

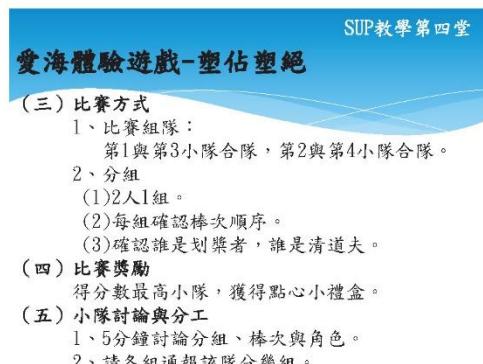
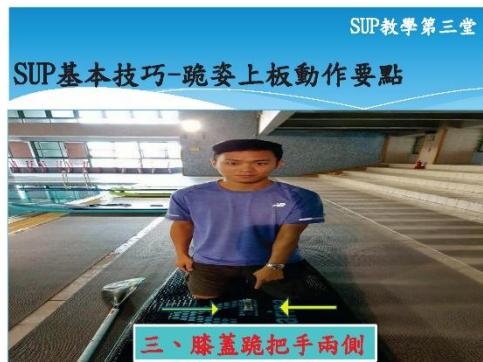
5. 梳洗賦歸，珍重下次見！

附件一：課程簡報











- (1)請各位假想一下剛剛在一堆塑膠垃圾玩 SUP的情境，對你有什麼影響嗎？
- (2)平時你**有確實**做資源回收嗎？
- (3)在你的印象中，台灣回收率**高**嗎？
- (4)在你的認知中，塑膠**好分類**嗎？
- (5)那塑膠後續**回收容易**嗎？