

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	<p>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。</p> <p>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。</p>		
學習目標	<p>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。</p>		
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"> 1. 今日每人一片防水口罩，老師示範正確戴法。 2. 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）

- 6、煞車入水*20 次（划一次正槳做煞車動作）
- （五） SUP 基本跪姿上板技巧講解（10 分鐘）
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
 - (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
- （六） 陸上分組教學（10 分鐘）
- 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。
- （七） 水上分組教學（30 分鐘）
- 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。

三、 綜合活動

- （一） 愛海體驗遊戲-塑佔塑絕（15 分鐘）
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
 - (1) 5 分鐘內，每隊 2 人一組，輪流完成 1 圈，且撿最多塑膠垃圾的為勝隊。
 - (2) 5 分鐘內如有未完成的組別，撿拾垃圾不計分。
 - (3) 垃圾撿拾一個 1 分。
 3. 比賽方式
 - (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

第 1 與第 3 小隊合隊，第 2 與第 4 小隊合隊。

(2) 分組

-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。

4. 比賽獎勵

得分數最高小隊，獲得點心小禮盒。

5. 小隊討論與分工

3 分鐘討論分組、棒次與角色。

(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）

1. 腦力激盪討論

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？

(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？

(2) 你知道充氣式 SUP 是什麼材質嗎？它可以回收嗎？

(3) 你認為台灣資源回收率高嗎？為何？

(4) 塑膠需要再分類嗎？怎麼分？

(5) 塑膠後續回收容易嗎？為何？

請各小隊討論 5 分鐘，把答案寫在小白板。

2. 影片欣賞

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。

3. 小隊發表

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。

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

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



SUP基本常識介紹-湖泊、河流



SUP基本常識介紹-湖泊、河流玩法



SUP基本常識介紹-風浪板、獨木舟玩法



SUP基本常識介紹-愛地球淨河



SUP基本禮儀-安全注意事項

- ~不暴衝:人會撞地板
- ~不壓繩:水道繩會斷
- ~不留指甲:指甲會刮傷充氣板
- ~不拿槳:落水先放槳
- ~不停留:練習完畢至安全區

SUP基本禮儀-安全注意事項



SUP基本禮儀-安全注意事項

旗子前轉彎與煞車(去-轉彎、回-煞車)



提神時間-問與答



SUP教學第一堂



提神時間-暖身操



SUP教學第二堂

SUP基本操槳技巧-槳面辨識



SUP教學第二堂

SUP基本操槳技巧-跪姿持槳



SUP教學第二堂

SUP基本操槳技巧-跪姿划槳



右槳-左上右下

左槳-右上左下

SUP教學第二堂

SUP基本操槳技巧-正反槳、煞車與轉彎



*TIPS-45度角
右轉-左正槳
左轉-右正槳

右轉-右反槳
左轉-左反槳

*TIPS-90度角
煞車-左右插水

SUP教學第二堂

SUP基本技巧-陸上基本操槳(20分鐘)



SUP教學第三堂

SUP基本跪姿上板技巧

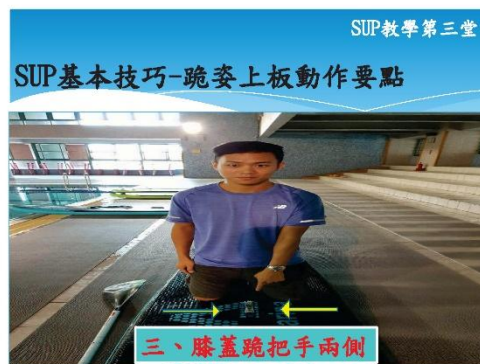


連續動作口訣：
1 放槳(直槳)
2 抓把(左抓右扶)
3 上板
4 轉正
5 壓槳
6 划水
7 收臂
8 跪板
9 拿槳
10 划水

SUP教學第三堂

SUP基本技巧-跪姿上板動作要點





海洋環境教育-塑膠好分類？

SUP教學第四堂



海洋環境教育-塑膠好分類？

SUP教學第四堂



海洋環境教育

SUP教學第四堂

- (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？