

## 新北市貢寮區和美國民小學水域體驗活動教學活動設計

學校名稱	新北市貢寮區和美國民小學		
教學對象	國小	學生人數	30人
教學日期	109/8/10	教學節數	一節
教學目標	1.學生能正確穿戴浮潛裝備並熟悉浮潛基本技能&動作。 2.讓學生能在安全海域親近海洋。		
教學活動及流程			
教學活動		教學資源	評量方式
<p>壹、 引起動機</p> <p>1. 請學生分組討論、分享海邊戲水的經驗。</p> <p>2. 介紹水上休閒活動的分類。</p> <p>3. 以漂亮的海底世界介紹浮潛這項休閒活動。</p> <p>4. 水中潛水的種類-水肺潛水、浮潛、自由潛水、海底漫步、水肺潛水 ( Self-Contained Underwater Breathing Apparatus , 縮寫：SCUBA ) , 指潛水員自行攜帶水下呼吸系統所進行的潛水活動浮潛 (snorkeling) , 在任何水域裏 , 戴上面鏡和呼吸管都可以被稱為是浮潛</p> <p>5. 自由潛水 ( Free-diving ) , 是指不攜帶水下供氣設備 , 以單一呼吸和屏息進行的潛水活動。</p>		教學投影片 (ppt)	<p>■態度檢核</p> <p>■課堂問答</p> <p>□實務操作</p>

<p>貳、 發展活動</p> <p>1. 介紹浮潛用具及使用方式及穿戴浮潛三寶：面鏡、呼吸管、蛙鞋</p> <p>其餘浮潛裝備-潛水衣：預防太陽曝曬、水中保暖及增加浮力、救生衣：提供水中浮力及安全性</p> <p>2. 浮潛的基本概念：以浮潛漲潮時比退潮時更適合進行潛水活動需結伴同行，勿個人單獨下水，遇到離岸流時請勿慌張，保持鎮靜，沿岸流會靠岸的，靠近岸邊請盡力斜向游過去，把握時機自救</p> <p>3. 介紹呼吸管、面鏡排除進水。最直接的方式是浮到水面，然後把頭微微向後仰，打開面鏡讓水自然流出。呼吸管排水方式是將肺裡的空氣由嘴巴，短而有力的吐出去，因呼吸管上有排水閥的設計，所以不必太過用力。</p> <p>4. 介紹浮潛技巧、練習方式</p> <p>基本技巧：腳的動作以自由式打水為主手不做繞臂動作，能不划就不划，如有需要以平划為主，須著蛙鞋在水中打水，因作用面積加大，故能提供較好的推進力，腳背往下用力打水，向上擺回時放鬆。</p> <p>5. 練習方式：岸上打水練習、水中練習</p> <p>動作要領：雙腳依序輪流打水，有節奏，打水動作需由大腿帶動小腿。腳尖下壓，向下打水時用力，放鬆後提，雙腳依序輪流交替練習。</p>	<p>實地操作</p>	<p>□態度檢核</p> <p>□參與討論</p> <p>□課堂問答</p> <p>■實務操作</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	-----------------------------------------------------

參、 統整活動 1. 本課程複習。 2. 讓有實際體驗的學生分享心得與回饋。	教學投影片 (ppt)	<input checked="" type="checkbox"/> 態度檢核 <input type="checkbox"/> 分組報告 <input checked="" type="checkbox"/> 參與討論 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂問答 <input type="checkbox"/> 實務操作
課程結束		

## 附件 2-2

### 新北市和美國小學校水域體驗活動成果報告

辦理學校			
辦理項目及場次		<input checked="" type="checkbox"/> 浮潛 <input type="checkbox"/> 獨木舟 <input type="checkbox"/> 水肺潛水 <input type="checkbox"/> 划船 <input type="checkbox"/> 輕艇 <input type="checkbox"/> 風帆 <input type="checkbox"/> 趴板衝浪 <input type="checkbox"/> 溯溪	
辦理成效分析			
辦理日期		對象	總人數
109/8/10-109/8/14		<input checked="" type="checkbox"/> 本市親師生 <input type="checkbox"/> 一般民眾	234
滿意度調查	參加人員對活動日期與時間安排	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不佳	
	參加人員對活動場地選擇	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不佳	
	參加人員是否認為有助於海洋教育推展	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不佳	
	參加人員是否認為能提升海洋教育素養	<input type="checkbox"/> 滿意 <input checked="" type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不佳	
	其他：無	<input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不佳	
學生心得分享(至少5則)			
林生：「下水其間很刺激，跟一般游泳池的感覺完全不一樣；在浮潛的過程中，可以看到海底的小魚，更可以看到海底，還蠻開心的。可以體驗到在海裡悠遊的感覺，很新奇！」			

邱生：「我覺得海底世界很熱鬧，也有很漂亮的珊瑚礁，感覺像是一場美妙的舞會。我們也有拿教練給我們的麵包餵小魚們，小魚們感覺像餓了好多天一樣來搶食，這畫面很有趣。」

黃生：「我們聽完教練的說明後，大伙著裝完成，先在兒童池小試身手，適應今天的水溫，接著躍入海中，就在潛入海裡的那一刻，才發現大海並不像表面的洶湧澎湃，反而是繽紛神奇的夢幻世界，海洋中的景物非常多樣，有五顏六色的礁石、有充滿活力的藍色海星、也有一隻隻的小丑魚穿梭來往……，當魚吃到手的時候，那感覺十分刺激，海底的景色一覽無遺，當海水拍打著身體，那冰涼的感覺總讓大家驚喜，雖然有時候會喝到

賴生：「我們一下海就看到可愛的熱帶魚，七彩繽紛的牠們在我身旁自由自在的游著，真讓我羨慕！再往下看，看到一個五顏六色的圓形珊瑚，魚兒在牠四周游來游去，就像在玩捉迷藏，往更深的地方，有個大海溝，水面上的陽光灑落下來，從水下看上去波光粼粼的，真的很舒服，希望下次可以再來浮潛。」

楊生：「原本以為海水會非常冰冷，結果穿上潛水衣後到海裡真的一點都不冷；戴上面鏡、用呼吸管呼吸一點都不難，教練都很有趣，還將海膽放在頭上介紹牠，這次的浮潛初體驗真的讓我收穫很多。」

#### 活動照片(至少 4 張)



說明：浮潛之前的注意事項解說。



說明：準備著裝，下水探索！



說明：大合照。



說明：仰漂、俯漂練習、生態觀察體驗。