

附件 2-1

新北市大鵬國民小學 SUP 立槳水域體驗活動教學活動設計

學校名稱	新北市萬里區大鵬國民小學		
教學對象	新北市各級學校師生	學生人數	60
教學日期	109 年 7 月~9 月	教學節數	四節
教學目標	1. 能了解 SUP 立槳的運動特性與划槳的動作要領 2. 能確實做出划槳的動作，能正確上下船。 3. 能由活動中觀察自己與同學間的差異 4. 運用遊戲的方式增進運動技巧 5. 培養挑戰自我與團隊合作的精神		
教學活動及流程			
教學活動		教學資源	評量方式
1. 引起動機 一.集合點名、詢問是否有身體不適者。 二.暖身活動 (一)各個關節繞環運動,特別加強肩、手臂、膝、踝、腰。 (二).游泳伸展操。 三.S U P 立槳裝備及器材介紹 四.場地安全與注意事項		1.立槳板、立槳、救生衣、腳繩。 2.下水衣物	<input type="checkbox"/> 態度檢核 <input type="checkbox"/> 課堂問答 <input type="checkbox"/> 實務操作
2. 發展活動 一.陸上主題講解與示範 (一).講解 SUP 持槳方式: 1.坐姿拿槳方式。 2.跪姿拿槳方式。 3.立姿拿槳方式。 (二).講解划槳動作步驟: 1.持槳(兩手距離與握槳方式)。 2.划槳(划槳:拉、推、轉)。 3.轉槳(槳面角度、入水位置)。 (三).原地練習划槳動作(以《右手開始》): 二.下水操作與示範 (一).由教練帶領學生練習上板及下板動作動作。 (二).一人一板實際下水划槳體驗。 (三).在圓潭溪目標划至對岸來回三趟。		1.立槳板、立槳、救生衣、腳繩。 2.下水衣物	<input type="checkbox"/> 態度檢核 <input type="checkbox"/> 參與討論 <input type="checkbox"/> 課堂問答 <input type="checkbox"/> 實務操作

<p>3. 統整活動。</p> <p>一.回到碼頭處準備上岸。</p> <p>(一).個人技巧並自行靠岸。</p> <p>二.實際正確下船操作</p> <p>(一).能做出正確下板步驟。</p> <p>三.檢討與修正</p>	<p>1.立槳 板、立 槳、救 生衣、 腳繩。</p> <p>2.下水衣 物</p>	<p>□態度檢核</p> <p>□分組報告</p> <p>□參與討論</p> <p>□課堂問答</p> <p>□實務操作</p>
課程結束		

附件 2-2

新北市大鵬國民小學 SUP 立槳水域體驗活動成果報告

辦理學校	新北市大鵬國民小學	
辦理項目及場次	<input 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 <input checked="" type="checkbox"/> 立姿划槳	
辦理成效分析		
辦理日期	對象	總人數
109 年 9 月 8 日 109 年 9 月 9 日 109 年 11 月 18 日	<input checked="" type="checkbox"/> 本市親師生 <input type="checkbox"/> 一般民眾	60 人
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 checked="" type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不佳
	其他	<input checked="" type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不佳
學生心得分享(至少 5 則)		
同學 A 分享 SUP 立槳看起來很難，其實一開始用跪姿還蠻簡單的，但一直划不了直線，但掌握技巧以後會很快就會往前了，教練還有教如何後划擋水，才不會一直繞圈，讓我可以慢慢划到對岸再回來。		
同學 B 分享 剛開始下水其實很害怕，因為坐在板上，板子會搖晃得很厲害，覺得會掉下水裡，但慢慢感受坐在板子上搖晃後，覺得很刺激又很玩，建議作好安全防護便可安心玩水。		

同學 C 分享

剛開始覺得很簡單，但一上板子後，覺得很可怕，做好平衡後就輕鬆多了，建議可以先，跪在板上開始，在水下才會更熟悉後，在站立起來划槳，可以有更容易上手的效果。

同學 D 分享

剛開始在岸上練習的時候，覺得很簡單，但實際下去划槳的時候，一直繞圈圈，之後看教練划，槳葉一槳一槳由前往後划，划槳稍微由外往內拉槳，板子就會直線前進，教練也說划槳動作不只點水，還要向後推水，板子才會直線前進，自己在進行練習時，果然有前進了，真的謝謝教練的指導了。

同學 E 分享

今天能來大鵬國小這裡體驗 SUP 立槳運動，謝謝學校老師及教練，而且只有實際下水划，才知道原 SUP 立槳跟衝浪運動很類似，還能跟同學一起搭配划板，雖然剛開始默契都不好，我槳划左邊，我同學划右邊，但我們很快就說好一起喊聲在划槳，當喊 1 聲的時候一起划槳，喊第 2 聲的時候在一起划槳，慢慢的我們有直線前進了，而且划得很累時還可以坐在板上偷懶休息一下，真的很好玩，期望下次再來。

活動照片(至少 4 張)



說明:實際下水體驗。



說明:划船定點水中滑行。



說明：學員向戶合作練習。



說明：練習前進、後退及轉彎。



說明：練習上板動作，跪在板上。

上的方式。



說明：教練指導學生划槳動作。