

附件 2-1

新北市大鵬國民小學輕艇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	90
教學日期	109 年 7 月~9 月	教學節數	四節
教學目標	1. 能了解輕艇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.輕艇裝備及器材介紹 四.場地安全與注意事項		1.船、槳、救生衣。 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).講解划槳動作類似游泳捷式動作步驟： 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)。 (二).原地練習划槳動作(以左手開始): 1.下手左手拉(拉至大腿)、上手右手推(至眼睛前方中間處)。 2.換下手右手拉(拉至大腿)、上手左手推(眼睛中間處)3.抬起至眼睛斜上方同時轉槳。[拉.推.轉] 二.下水操作與示範 (一).由教練帶領學生練習上船及下船動作動作。 (二).兩人一組實際下水輕艇划船體驗,		1.船、槳、救生衣。 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>默契搭配。</p> <p>(三).在生態池目標繞行順逆時針各三圈。</p>		
<p>3. 統整活動。</p> <p>一.划船回到碼頭處準備上岸。</p> <p>(一).兩人默契配合並自行靠岸。</p> <p>二.實際正確下船操作</p> <p>(一).能做出正確下船步驟。</p> <p>三.檢討與修正</p>	<p>1.船、 槳、救生 衣。</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輕艇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 checked="" type="checkbox"/> 獨木舟 <input type="checkbox"/> 水肺潛水 <input type="checkbox"/> 划船 <input checked="" 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 年 8 月 4 日 109 年 8 月 27 日 109 年 9 月 8 日	<input checked="" type="checkbox"/> 本市親師生 <input type="checkbox"/> 一般民眾	90 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 輕艇划船看似很簡單，其實很難，但掌握技巧以後會很快上手，建議可請教練或比較厲害的同學幫糾正動作，會更快學會。			
同學 B 分享 剛開始下水划輕艇其實很害怕，因為船會搖晃覺得會掉下水裡，但慢慢感受船的搖晃後，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 很累但很有趣，建議可以多練習陸上划槳動作，在水下才會更熟悉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，但實際下去划船的時候，又不會前進，之後看教練划，槳葉一槳一槳由前往後划，划船槳葉不要急，船就會前進，教練也說划槳動作不只點水，還要深入精確地向後推水，船才會快速前進，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

謝謝大鵬國小能讓我們來這裡進行體驗輕艇運動，才知道原來划船動作跟游泳很類似，還能跟同學一起搭配划船，雖然剛開始默契都不好，我槳划左邊，我前面同學就划右邊，但我們很快就說好一起喊 12、12，當喊 1 的時候一起划左邊，喊 2 的時候一起划右邊，慢慢的我們有直線前進了，而且划得很累時還可以在船上偷懶休息一下，真的很好玩，期望下次再來划船。

#### 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:練習坐上輕艇的方式。



說明:教練指導學生划槳動作。