

逐浪而行 45+90 分課程

【教學目標】

- 1. 學生能得知海洋休閒活動種類與衝浪運動相關知識。
- 2. 學生能與了解海洋休閒運動的安全性與認知相關風險。
- 3. 學生能透過衝浪運動，啟發自我概念的成長。

海洋議題內涵 海 J1 參與多元海洋休閒與各種水域活動，熟練各種水域求生技能。

【設備與材料】 or 【實驗器材與藥品】

- 長桌板、走繩器材
- 衝浪相關影片
- 戶外探索（衝浪教學）
<https://youtu.be/eLdthUVIcnQ>
- 台客劇場
<https://youtu.be/WdaqR0CTVwc>

【準備工作】

- 老師完成器材準備及衝浪體驗行程安排。
- 學生分組。

【情境塑造】



透過影片讓學生想像自己在海邊，將進行衝浪。

【教學流程】

課前準備

引起動機(10 分)

- 老師播放海洋休閒活動，如：衝浪影片讓學生觀看。
- 與同學討論自己有體驗過的海洋休閒活動。

透過喜歡的海洋休閒活動來引起學生對於海洋環境之興趣。

- 和學生討論海洋休閒活動有沒有相關的風險。

介紹離岸流和瘋狗浪等海岸邊的風險。

發展活動(25 分)

- 老師進行衝浪動作的教學
- 1. 找重心，練習平衡
- 2. 划水起乘 (Pop Up)
- 3. 反覆練習

學生分組進行練習

- 1. 透過走繩活動在繩子上面練習平衡感和學習不穩定感。
- 2. 學生透過長桌板練習划水起乘

學生透過動作練習來學習衝浪的基本動作。

綜合活動與反思(10 分)

- 老師帶領學生反思，請同學思考與回答。

1.你認為衝浪活動最困難的地方在哪邊？

2.如果要挑戰，你覺得還想嘗試哪樣海洋休閒活動？

- 老師說明下次要去實地體驗，請學生攜帶泳裝、換洗衣物、盥洗用具和家長同意書等。

衝浪體驗活動(90 分)

- 學生分組，將進行衝浪體驗教學與體驗。
- 老師進行反思。

若未能去進行衝浪體驗

- 進行走繩平衡挑戰。
- 進行浪板起乘挑戰

讓學生進行動作練習與比賽，可以透過目標設定和分組，增加活動趣味性。

延伸學習與回饋

* 教師透過海洋教育中心相關影片進行海岸風險教學。

* 老師可以介紹平衡的方法，以及怎麼樣可以穩定的站在浪板上。

* 在引導反思上最主要要學生去思考怎麼樣可讓衝浪的技巧更好，突破困難，提高自我效能。

* 可以安排新北市的衝浪基地，在中角灣，衝浪體驗的師資、器材和場地可以使用。

加入評量方式

- * 口語評量及實作評量。
- * 老師也可以自行調整評分比例。