

臺北縣中角國小 99 年度推動國民中小學海洋教育數位教材

海洋休閒體育

學 校 名 稱	七 星 區 中 角 國 小		
設 計 者	1. 陳端姿	2. 潘雅佳	3.
適 用 年 級	五	教學總節數	5 節
主 題 名 稱	衝浪 GO GO GO		
設 計 理 念	<p>衝浪是種結合平衡、速度、節奏與韻律感的運動，而耐力與技巧則是成為優秀衝浪手的必備條件。本課程設計主要在推廣安全的衝浪運動，體驗乘著衝浪板越過隆起的浪頭時，那種駕馭浪花、無拘無束的快感。</p> <p>衝浪課程分為室內、室外教學，室內教學主要是衝浪原理、器材使用與浪況講解分析，室外教學則是先利用蛇板(街頭浪板)在平地練習，接著到沙灘上演練基本動作及衝浪技巧，如入水、越浪、划水、起乘等，最後到沙岸邊做實際練習。對於衝浪有了基本認識，養成正確的動作與喜好，希望藉著衝浪運動，讓國人能多接近、投入海洋的懷抱中，擁有更寬廣的海洋知識。</p>		
能 力 指 標	<p>【健康與體育】</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。</p> <p>4-3-1 觀察河水或海水的波動現象。</p> <p>【環境教育】</p> <p>3-3-1 了解人與環境互動互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。</p>		
教 學 目 標	<p>1. 喜愛親水活動。</p> <p>2. 認識衝浪器材的使用方法與相關安全注意事項。</p> <p>3. 學會與衝浪有關的動作。</p>		

指導方法 (可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 觀察與體驗	<input type="checkbox"/> 比對與測量	<input type="checkbox"/> 欣賞與鑑賞
	<input type="checkbox"/> 訪問與調查	<input type="checkbox"/> 實驗與製作	<input type="checkbox"/> 表演活動
	<input checked="" type="checkbox"/> 講述	<input type="checkbox"/> 參觀	<input type="checkbox"/> 分組討論
教學流程		時間	教學資源
【活動一】認識衝浪 1. 利用影片簡單介紹海洋運動~衝浪活動。 2. 介紹衝浪板、防磨衣(防寒衣)、救生衣、安全頭盔、安全腳繩等衝浪器材的使用方法與注意事項。		40 分	資訊設備 衝浪板、安全腳繩、防磨衣(防寒衣)、救生衣、安全頭盔
【活動二】陸上衝浪 1. 利用自製影片介紹蛇板(街頭浪板)的構造，說明操作與動作要領。 2. 利用蛇板(街頭浪板)進行陸上衝浪模擬，進行暖身活動。 3. 分組活動，2~3 人一組，一人練習，另兩人輔助，輪流進行街頭浪板練習。 4. 討論並分享街頭浪板的成功秘訣。		40 分	蛇板、護膝 自製街頭浪板教學影片
【活動三】認識衝浪動作 1. 說明衝浪禮儀及相關安全注意事項，以避免發生危險。 2. 在沙灘上，利用衝浪板示範衝浪的相關時機與動作，教師(教練)與學生人數比為 1:2 或 1:3，示範動作如下： (1) 入水：入水時人在衝浪板的側邊，不可站在後面以免浪板被浪花捲起而擊中頭部。 (2) 越浪：身體還未上板之前，遇到浪花時，手壓板子後方，讓板子前端翹起，浪花通過下方。 (3) 划水：示範說明利用衝浪板划水前進的動作，並說明動作要領。划水時，把胸部挺高，視線看著前方，不要晃動我們的身體尤其是肩膀的位置；板頭距離水面約一個拳頭高，雙手交互滑水，手伸直從最前		40 分	衝浪板、防磨衣(防寒衣)

<p>面划到最後面。</p> <p>(4)撐板越浪：遇到一波波浪花打過來時，雙手放在胸部旁邊，抓著板子，把身體挺起來，準備接下來的撐板越浪動作。當浪花接觸到我們浪板的那一瞬間之前，我們要用其中的一隻腳的腳尖頂著板子，另外一隻腳往上勾讓我們的身體騰空，好讓浪花或浪可以從我們的身體跟板子的中間過去，這個時候頭是沒入水中的。接著繼續划水。</p> <p>(5)起乘(站起來)示範，說明追浪後如何踏上衝浪板進行衝浪。</p> <p>3. 讓學生輪流進行衝浪的練習，教師在一旁指導、提醒。</p> <p>【活動四】衝浪 GO GO GO</p> <p>1. 海象（海浪）的觀察，並說明什麼時機開始划水前進。</p> <p>2. 實際演練：當水深大約到肚子的地方你就可以開始上板，然後往海上划水前進，練習利用衝浪板進行划水前進、越浪、起乘。</p> <p>3. 學生輪流進行衝浪的練習，教師在一旁指導、提醒。</p> <p>4. 分享成功的秘訣與失敗的經驗。</p> <p>【活動五】衝浪接力賽</p> <p>1. 分組</p> <p>2. 說明遊戲規則：由起點出發，划水至終點，再衝浪回來傳接給下一位，計時決定勝負。</p> <p>3. 競賽</p> <p>【活動六】回饋</p> <p>1. 休息沖水換裝。</p> <p>2. 活動照片欣賞與經驗分享。</p> <p>3. 利用自製網頁讓學生再次複習衝浪的概念。</p>	<p>40 分</p> <p>10 分</p> <p>30 分</p>	<p>衝浪板、防磨衣（防寒衣）、救生衣、安全頭盔</p> <p>計時器</p> <p>資訊設備 自製網頁</p>
--	-------------------------------------	--

衝浪GO GO GO

五年__班 座號：__ 姓名：__



1. 到海邊衝浪時，須準備哪些裝備？請勾選

☐衝浪板

☐飲用水

☐防磨衣

☐防寒衣

☐救生衣

☐安全腳繩

☐安全頭盔

☐防曬乳液



2. 下列敘述對的打√，錯的寫X。

()甲. 入水時人在衝浪板的側邊，不可站在後面以免浪板被浪花捲起而擊中頭部。

()乙. 身體還未上板之前，遇到浪花時，手壓板子前方。

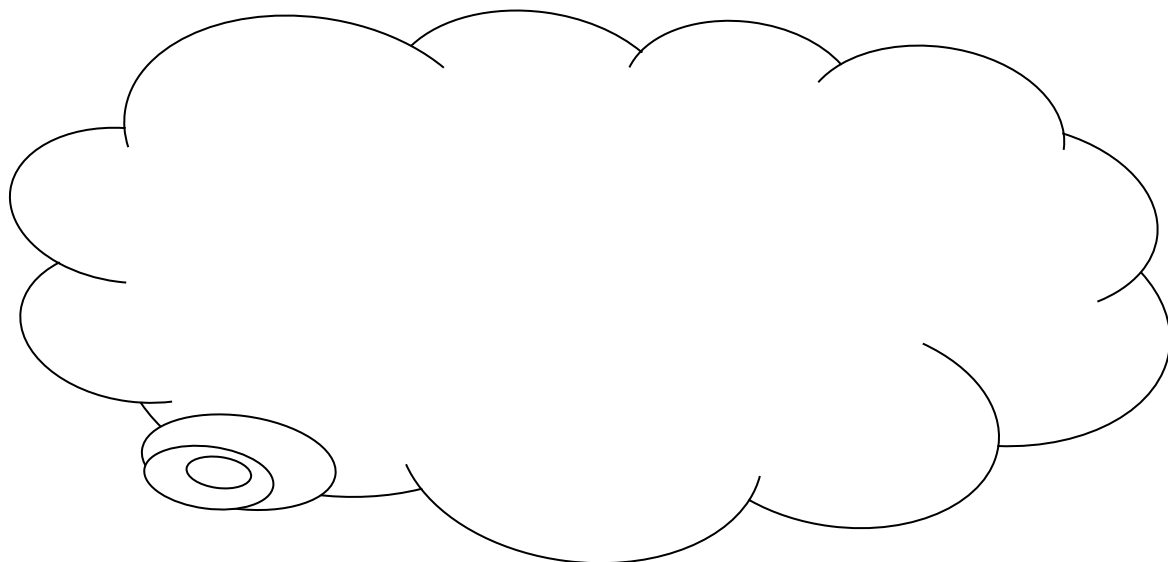
()丙. 划水時，雙手交互滑水，手伸直從最前面划到最後面。



3. 寫出與衝浪有關的安全注意事項，以避免發生危險。



4. 分享你成功的秘訣或失敗的經驗。



老師的叮嚀：想成為一位優秀的衝浪手，需要耐力與技巧，加油！加油！