

## 新北市有木國小水域體驗活動教學活動設計

學校名稱	新北市三峽區有木國民小學		
教學對象	本市親師生及一般民眾	學生人數	240 位
教學日期	109.07.18    109.07.21 109.08.14    109.08.16 109.08.22    109.08.26 109.09.12    109.09.13	教學節數	4節
總綱核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解		
領綱素養	<b>生活-E-A1：</b> 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物對探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。 <b>生活-E-A2：</b> 學習各種探究人、事、物的方法並理解探究後所獲得的道理，增進系統思考與解決問題的能力。 <b>生活-E-A3：</b> 藉由各種媒介，探索人、事、物的特性與關係，同時學習各種探究人、事、物的方法、理解道理，並能進行創作、分享及實踐。 <b>生活-E-C1：</b> 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命。		
學習表現	<b>1-I-1</b> 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 <b>2-I-1</b> 以感官知覺探索生活，覺察事物及環境的特性。 <b>3-I-1</b> 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 <b>5-I-4</b> 對生活周遭人、事、物的美有所感動，願意主動關心與親近。		
學習內容	<b>B-I-3</b> 環境的探索與愛護。 <b>C-I-1</b>		

	事物特性與現象探究。 D-I-3 聆聽與回應的表現。	
教學活動及流程		
教學活動~探索體驗(水域安全+走溪)	教學資源	評量方式
<p>壹、 引起動機</p> <p>1. 清楚解說並詳述體驗溯溪的樂趣及效應。</p> <p>2. 依步驟逐一示範溯溪的基本裝備及穿著方式。 (介紹及示範穿著溯溪三寶:安全帽、救生衣、溯溪鞋。)</p> <p>3. 導入學習與河川共處，及了解河川的危險。</p> <p>4. 建立學習人與人之間的團隊合作之觀念。</p> <p>5. 引導面對阻礙或困難能夠自己或透過別人幫助去完成。</p> <p>6. 藉由推展親師生體驗學習，培養水域運動的終身習慣。</p> <p>7. 認識並強化溯溪運動的技巧與內涵。</p>	專業教練 溯溪鞋 安全帽 救生衣	■ 態度檢核 ■ 課堂問答 ■ 實務操作
<p>貳、 發展活動</p> <p>1. 參加人員為本校四、五、六年級小朋友、家長、行政人員、教師職員等。</p> <p>2. 由有木國小專業溯溪教練的解說，讓小朋友知道事前的安全準備工作。</p> <p>3. 檢查所有救生安全裝備，指導學生救生裝備的穿著。</p> <p>4. 全體人員於中坑溪旁，一路上(含定點)由教練介紹大豹溪支流——中坑溪。</p> <p>5. 下水前確實的熱身做體操，以防抽筋。</p> <p>6. 慢慢下半身浸水感受水的溫度，浸溼全身，適應水溫。</p> <p>7. 兩三人一組，沿著水路，以腳打探水底，一邊扶著石頭，一步一步慢慢走，適時回頭幫助落後的組員。</p> <p>8. 沿途依照各種的地形變化，做一系列的活動，包括順流仰漂、抱胸後倒、高空跳水，圈圈仰漂等各種關卡體驗。</p> <p>9. 個人及分組心得發表，回程換裝。</p>	水域安全 宣導影片： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iNUvwY1AgmE">https://www.youtube.com/watch?v=iNUvwY1AgmE</a>  大豹溪 <a href="https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A7%E8%B1%B9%E6%BA%AA">https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A7%E8%B1%B9%E6%BA%AA</a>	■ 態度檢核 ■ 參與討論 ■ 課堂問答 ■ 實務操作

## 參、統整活動

有木國小將自然生態教育結合，並融入在地周遭豐富的自然生態，與校園周邊環境，以鍛鍊體力、耐力，與膽量的體驗活動課程。在中坑溪的溯溪體驗，其實滿耗費體力、滿累人的。雖然有的人覺得很輕鬆、行進和挑戰的速度很快，但隨即發現自己正在遠離溯溪的初衷，放棄享受那有難度的溯溪路徑心理障礙過程帶來挑戰的樂趣。過程中難免有大石頭擋路以及心理恐懼，有時候還搭配著巨大與水流的高低落差、高度的障礙，溪流大水由上往下落、雙腳橫跨或向上攀爬。學員會被教練要求從大水衝過的兩顆大石中間向上攀爬約一段落差、從突破心理障礙到手腳協調與並用，克服挑戰就是極大的成長與成就感。

學員中有男有女有大人、有小孩，有的體力好、也有差的，沿著溪流溯溪而上、循著石頭向上攀爬，學員找了踏腳的地方站穩並尋求互助，張開雙手彎下腰弓起腿，像拱橋一般幫助後面的隊員抓著繩索向上穿過這段激流，教練和學員給予正面的鼓勵和能量，不斷的提升自我設限的潛能。瀑布前、溪流旁場域前的大合照留影，雖然體力上已經用盡，但卻藏不住每個人的笑容和喜悅，滿滿的幸福感恩與充實，著實難忘的探索初體驗！

當然，每個人可以全程單純地享受溯溪所帶來的樂趣，也可以好好思考自己在溯溪時、在和其他學員互助體驗時，與團隊合作、與其他學員互助的連結寓意，對於自我心態與未來成長和肯定，無疑是一番新的體會與感受！

結合水域安全和探索課程，讓參加的學員能親自體驗並認識水域和環境生態，深刻具備安全協力的觀念與技能，進行保護水生動植物和水中安全須知的活動。從溯溪安全、林野尋蹤，說明溪流生態、大地探索課程，在體驗中發覺週遭生態與自然景觀之美，進而樂於溯溪與生態探索之娛，也能維護溪流環境和林木、大地的原貌，激發個人潛藏的能力和行為。

### 【建議事項與回饋】

1. 教練必須清楚講解和示範注意事項、口訣和安全裝備的穿戴。
2. 課程設計必須讓學生學到更多的河川安全與環境探索的知識。
3. 必須透過體驗和探索的單元設計，讓學員間的感情更加緊密。
4. 活動中務必體認到並非一個人的活動，而是團體合作的活動。
5. 模擬碰到各種關卡和地形變化、困難體驗，想出克服的方式。
6. 整合學校與社區資源，建立學員區域性水域及環境探索特色。



- 態度檢核
- 分組報告
- 參與討論
- 課堂問答
- 實務操作

課程結束

## 新北市有木國小水域體驗活動成果報告

辦理學校	新 <u>北</u> 市三峽區有木國民小學			
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 checked="" type="checkbox"/> 溯溪			
辦理成效分析				
辦理日期			對象	總人數
109.07.18   109.07.21   109.08.14 109.08.16   109.08.22   109.08.26 109.09.12   109.09.13			<input checked="" type="checkbox"/> 本市親師生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般民眾	240 位
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)				
學員 A：「透過這次的活動，讓我體驗到溯溪的樂趣，下次我還要再來玩，也會更注意水域安全、水域特性等問題。」「透過特色課程交流活動，將有木國小的特色活動推廣出去，達到資源共享、共好的教育目的，收穫很多!」				
學員 B：「本來我不敢下水的，後來同學及教練的鼓勵，我提起勇氣下水，覺得很有趣，本來會怕的也漸漸不怕了」。				
學員 C：「我今天學習到跟同組的伙伴一起合作，逐一挑戰漂浮和互助、互信，完成我認為困難的溯溪活動。」				
學員 D：「這是我第一次溯溪，本來就很想去玩了，無奈爸媽都沒空，這次還能跟同學一起完成溯溪各個關卡，真是太棒了，我下次還想再來。」				
學員 F：「終於能夠完成溯溪，我覺的最難就是要爬上爬下，幸好同行家長有適時的拉我一把，我才能通過考驗，真的很驚險又刺激，學到很多的互助技能。」				



活動照片(至少 4 張)



【下水前】必備的暖身操及講解、提醒



【下水後】學員間展現互相協助、規律



【水中活動設計之一】協力~甜甜圈



【水中活動設計之二】組織~漂漂河