

## 新北市有木國小水域體驗活動教學活動設計

學校名稱	新 <u>北</u> 市三峽區有木國民小學		
教學對象	本校親師生及一般民眾	學生人數	180 位
教學日期	110.09.08      110.09.14 110.09.15      110.09.17 110.09.22      110.09.27 110.10.02      110.10.09	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>綜-E-A3</b> 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <b>綜-E-C2</b> 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 <b>自-E-A1</b> 能運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心、想像力持續探索自然。		
學習表現	<b>2b-II-1</b> 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 <b>3a-II-1</b> 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。		
學習內容	<b>Bb-II-1</b> 團隊合作的意義與重要性。 <b>Bb-II-2</b> 關懷團隊成員的行動。 <b>Bb-II-3</b> 團體活動的參與態度。 <b>Ca-II-1</b> 生活周遭潛藏危機的情境。 <b>Ca-II-2</b> 生活周遭危機情境的辨識方法。 <b>Ca-II-3</b> 生活周遭潛藏危機的處理與演練。		
議題融入	<b>環 E1</b> 參與戶外 學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 <b>海 E1</b> 喜歡親水活動，重視水域 安全。		

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><b>壹、安全的事前準備及引起動機</b></p> <p><b>一、安全的事前準備</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習走溪所需基本裝備。</li> <li>2. 選擇專業的教練。</li> <li>3. 學習安全相關知識及技巧。</li> <li>4. 判斷地形、地物。</li> <li>5. 了解自己的身體狀況。</li> </ol> <p><b>二、引起動機</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 清楚解說並詳述體驗走溪的樂趣及效應。</li> <li>2. 依步驟逐一示範走溪的基本裝備及穿著方式。 (介紹及示範穿著走溪三寶:安全帽、救生衣、溯溪鞋。)</li> <li>3. 導入學習與河川共處,及了解河川的危險。</li> <li>4. 建立學習人與人之間的團隊合作之觀念。</li> <li>5. 引導面對阻礙或困難能夠自己或透過別人幫助去完成。</li> <li>6. 藉由推展親師生體驗學習,培養水域運動的終身習慣。</li> <li>7. 認識並強化走溪運動的技巧與內涵。</li> </ol>	<p><b>【事前準備】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 岩盔(防落石或撞到頭部)</li> <li>② 防寒衣(保暖及避免受傷)、</li> <li>③ 溯溪鞋(降低滑倒的機率並保護雙腳)</li> <li>④ 救生衣(有浮力、避免沉入水裡)</li> </ol>	<p>■ 態度檢核 ■ 教師提問 ■ 實際操作</p>
<p><b>貳、影片介紹及發展活動</b></p> <p><b>一、影片介紹</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 【活動一】溯溪影片觀賞:約6分鐘(看3:30-10:05)</li> <li>2. 【活動二】複習影片內容:3分鐘</li> <li>3. 【活動三】練習影片所教動作:25分鐘</li> </ol> <p><b>二、發展活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加人員為本校一~六年級小朋友、家長、行政人員、教師職員等。</li> <li>2. 由<u>有木國小</u>專業溯溪教練的解說,讓小朋友知道事前的安全準備工作。</li> <li>3. 檢查所有救生安全裝備,指導學生救生裝備的穿著。</li> <li>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。</li> <li>5. 下水前確實的熱身做體操,以防抽筋。</li> <li>6. 慢慢下半身浸水感受水的溫度,浸溼全身,適應水溫。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>9. 個人及分組心得發表,回程換裝。</li> </ol>	<p>新手溯溪你必須要知道的事 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nxN6Q-rdEDk">https://www.youtube.com/watch?v=nxN6Q-rdEDk</a></p> <hr/> <p><b>練習影片所教動作</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 兩人一組,練習握住對方的手腕(參考影片3:50-4:15)</li> <li>② 兩人一組,練習手抱胸往後倒,夥伴從後接住。 (參考影片6:18-6:35)</li> <li>③ 個人練習在水中腳須抬高走路(參考影片4:31-4:53)</li> </ol>	<p>■ 態度檢核 ■ 參與討論 ■ 教師提問 ■ 實際操作</p>

### 參、統整活動

參與的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，留下難忘的探索初體驗與深刻回憶！

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，值得大力推展！

所有的體驗活動，要能夠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，也能夠維護溪流環境和林木與大地的原貌，激發個人潛藏的行為和能力。

確認每個人都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，無疑是一番新的感受與體會！

#### 【建議事項與回饋】

1. 教練必須清楚講解和示範、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知識。
3. 課程設計必須讓學生學到更多的環境探索知識。
4. 透過體驗和探索的單元設計，讓學員間的感情更加緊密。
5. 活動中務必體認到團體合作的重要性。
6. 模擬碰到各種關卡和地形、困難體驗，尋找克服的方式。
7. 整合學校與社區資源，建立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
110.09.08   110.09.14   110.09.15			<input checked="" type="checkbox"/> 本市親師生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般民眾	240 位
110.09.17   110.09.22   110.09.27				
110.10.02   110.10.09				
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	
學員心得分享				
<p>學員甲：</p> <p>「跟不同的人去 果然有不同的體驗...」 「大家的團隊精神讓我不得不好好欽佩一番！」 「要親自走訪一探才能去感受大自然的奧妙與不可思議！」</p>				
<p>學員乙：</p> <p>「本來我對溯溪完全沒有任何概念，事前查了一下資料，當場再聆聽教練的仔細說明與示範之後，心中的大石頭終於放下了，轉而變得很期待！」。</p>				
<p>學員丙：</p> <p>「一路上也不是只有單純爬山爬水，教練還有設計一些小關卡，教我們大家如何順著水流飄下去，很有趣、也很實用」</p>				
<p>學員丁：</p> <p>「感覺溯溪鞋非常神奇，超級止滑所以只要你敢跨出去，基本上就絕對不會滑倒溯溪就是你愈害怕才愈容易跌倒，雖然有點累，但是很好玩!所以就勇敢邁開步伐吧!真是太棒了，我下次還想再來。」</p>				
<p>學員戊：</p> <p>「任何事，沒有不可能，只有你敢不敢跟要不要而已。我已經不是第一次參加溯溪了,但親近大自然永垂不朽的力量,是那麼的令人興奮、令人難忘！」</p>				



## 活動照片



【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



【水中活動設計之一】漂漂河



【水中活動設計之二】甜甜圈



【水中活動設計之三】水域周邊景物介紹



【水中活動設計之四】初階跳水體驗