

新北市海洋教育教學活動設計

主題名稱	海洋小勇士-海洋水域運動	設計者	黃家裕
實施年級/學期	六年級上學期	單元實施時間	40 分鐘
實施類別	<input type="checkbox"/> 連結單一領域 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域連結	單元連結領域	健體、綜合
議題學習主題	<input checked="" type="checkbox"/> 海洋休閒 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋社會 <input type="checkbox"/> 海洋文化 <input type="checkbox"/> 海洋科學與技術 <input type="checkbox"/> 海洋資源與永續		
設計理念	<p>一、學生知識層面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生水域運動經驗多侷限在泳池，具海洋水域運動經驗者比例不高。且常會以泳池運動能力與經驗去評估自我參加海洋水域運動的表現。 2. 學生多學過教育部水域運動救溺五步及防溺十招等防溺注意事項，惟對於海洋水域運動安全注意事項知識普遍不足。 3. 希望透過本課程讓學生瞭解新北市海洋水域運動內涵及樂趣，進而提升實地學習與體驗海洋水域運動的興趣。 <p>二、教材層面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生於四年級國語-海洋世界、四年級健體課程-親水遊戲單元及四年級綜合-家族休閒總動員雖有關於水域運動內容，但對海洋水域運動相關教材未曾接觸，建議老師可運用本課程，從學生體驗過的水域運動帶入。 2. 運用自編水域運動教材及有趣的問答比賽，讓學生逐步認識新北市的水域運動項目，並體認到水域安全的重要。 		
議題實質內涵	<p>海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。</p>		
學習重點	學習內容	<p>健體領域</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p> <p>綜合領域</p> <p>Ca-III-2 辨識環境潛藏危機的方法。</p> <p>Ca-III-3 化解危機的資源或策略。</p>	

	學習表現	健體領域 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 綜合領域 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。 3d-III-1 實踐環境友善行動，珍惜生態資源與環境。	
主題學習目標		1. 瞭解新北市常見海洋水域運動的項目及裝備。(第一節、第二節) 2. 瞭解海洋水域運動的危險及安全規範。(第二節) 3. 學會如何預防海洋水域運動危險及自救技能。(第二節、第三節) 4. 能遵守海洋水域運動安全規範。(第三節)	
活動介紹	第一節	瞭解海洋水域運動的特色與內涵	
	第二節	本節	
	第三節	帶學生實際體驗海洋水域運動(約需安排至少半天時間)	
教學資源		1. 自製新北市海洋水域運動簡報。 2. 自製水域運動小學堂比賽簡報。 3. 網路資源。	
學習活動流程			
學習活動		時間分配	評量方式
學生課前準備 請學生上網查閱教育部水域運動救溺五步與防溺十招。 一、導入-引起動機-活動一：人人都愛「水」 1. 向學生提問 (1) 曾經從事的海洋水域運動。 (2) 曾經使用過的裝備。 (3) 曾經遭遇過的危險或難忘的經驗，當時如何解決危險。 2. 介紹常見新北市海洋水域運動及展示安全裝備 (1) 海泳、浮潛、獨木舟、衝浪、風浪板、立槳 (2) 浮潛三寶(面鏡、蛙鞋、呼吸管)、防寒衣、防滑鞋、手套、救生衣、救生圈、魚雷浮標、拋繩袋 教學重點說明： 本段教學重點在讓學生了解新北市常見的海洋水域運動項目及裝備。		5 分鐘	參與討論 口頭發表
二、開展-發展活動-活動二：安全玩水去 1. 老師引導學生分組討論：如何提高海洋水域運動安全性 (1) 海洋水域運動常見的危險。		10 分鐘	參與活動

<http://www.swimdodo.com/open-water-swimming-beginner/>。

4. 新北市永續環境教育中心網站-海洋教育

<https://w3.sdec.ntpc.edu.tw/files/11-1000-97.php?Lang=zh-tw>。

5. 十二年國民教育海洋教育議題融入各領域，臺灣教育評論月刊：2018，7（10），頁 08-16。

6. 水域安全教育概念與內涵融入中小學海洋教育課程綱要之探討，國家教育研究院教育脈動電子期刊：2018年03月，第13期。

7. 新北市政府 107-110 學年度海洋教育發展計畫。

新北市常見海洋水域運動



海泳(戲水)



浮潛



獨木舟



衝浪



風浪板



立槳

常見海洋水域運動安全裝備



浮潛三寶
(面鏡、呼吸管、蛙鞋)



防滑鞋



救生衣



拋繩袋



救生圈



防寒衣

夏日消暑 戲水域 五步 十招別忘記

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保



大聲呼救



呼叫

119、118、110、112



利用延伸物

竹竿、樹枝等



拋送漂浮物

球、繩、瓶等



利用大型浮具

划過去

船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等

防溺水十招



1 戲水地點需合法，要有救生設備與人員



2 避免做出危險行為，不要跳水



3 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心



4 不要落單，隨時注意同伴狀況位置



5 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水



6 不可在水中嬉鬧惡作劇



7 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳



8 不要長時間浸泡在水中，小心失溫



9 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水



10 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標



第1級 (海馬)

游泳能力
在水中拾物2次
蹬牆漂浮3公尺後站立

自救能力
站立韻律呼吸20次
水母漂10秒



第3級 (海龜)

游泳能力
游泳前進25公尺 (換氣5次以上)

自救能力
水母漂30秒，每10秒換氣1次
仰漂30秒



第2級 (水獺)

游泳能力
打水前進10公尺
游泳前進15公尺 (換氣3次以上)

自救能力
浮具漂浮60秒
水母漂20秒 (可換氣)
仰漂15秒



第4級 (海豚)

游泳能力
仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺

自救能力
立泳30秒
仰漂60秒



第5級 (旗魚)

游泳能力
持續游泳100公尺

自救能力
立泳60秒
仰漂120秒

小朋友~學會正確的泳技與救生觀念
旱鴨子也能變海豚喔~



教育部 關心您

凡通過各級標準即可由學校核發檢測合格證明

新北市海洋教育市級課程
六上海洋小勇士-海洋水域運動討論題綱

一、從事海洋水域運動之前，應先瞭解海洋水域運動常見的危險，才能避免危險的發生，請大家討論，海洋水域運動可能發生的危險有哪些？

(一). 個人因素(身體狀況、疾病、應有技能、陪同人員、教練、救生員是否在場)：



(二). 設備因素(裝備是否合格、齊全、穿戴正確)：

(三). 地點因素(是否合法或安全、海域狀況)：

(四). 自然環境因素(如下水時間、季節、天氣、陽光、潮汐、岸上(邊)、海中生物)：

(五). 其他因素(想一想有無其他原因)：



二、瞭解了海洋常見的危險後，請大家一起討論， 該如何預防危險或危險發生時如何自救？

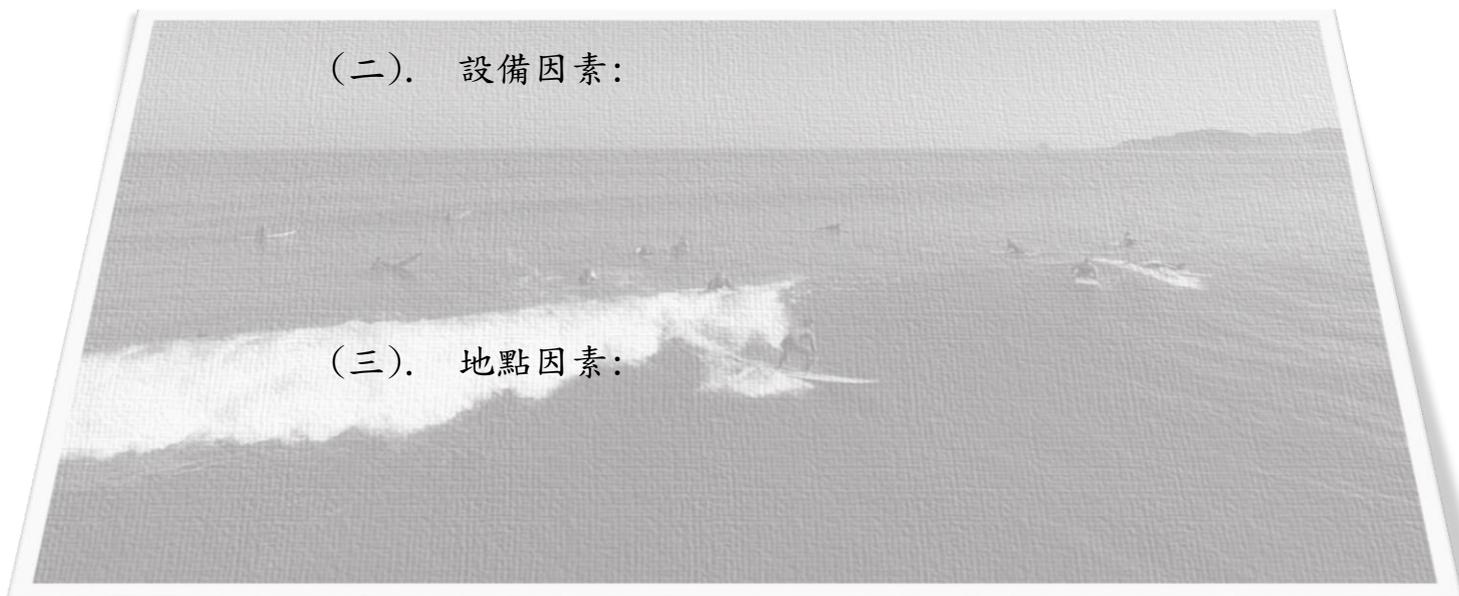
(一). 個人因素：

(二). 設備因素：

(三). 地點因素：

(四). 環境因素：

(五). 其他因素：



成果照片



說明：導入-海洋水域運動裝備介紹



說明：進行海洋水域運動項目與設備賓果遊戲



說明：教師行間巡視



說明：海洋水域運動可能危險因素討論



說明：小組發表因應危險與自救策略



說明：議課會議