

教育部體育署 106-107 年體育課好好玩  
十二年國教優質體育教材甄選計畫 作品說明書

參賽組別	<input type="checkbox"/> 小學組 <input checked="" type="checkbox"/> 中學組(含國中與高中、職)
作品名稱	白浪滔滔我不怕
適用對象	七~九年級
作品用途	1、學生能對水域休閒運動項目有所了解 2、不用到海邊就可以體驗水域休閒運動 3、利用合作學習進行反思並解決問題 4、透過競賽提升體適能
設計理念與構想	104/4/9 體驗台北市萬福國小石偉源老師晃板平衡設計與 106/10/26 新竹市青草湖國小獨木舟體驗，構想著把晃板平衡轉化成衝浪活動。為了讓教具更具多元化，剛好學校有一批學生桌子即將丟棄，臨機一動將桌子全部拆解，好的桌面可以當浪板、桌腳可以當平衡木使用，唯一只需要購買水管轉變成水，將自製教具組合後成為衝浪、獨木舟以及 SUP 的水域休閒運動，讓學生不必真正到河邊、海邊也能體會與學習，亦不受場地及天氣因素影響就可實施之教學活動，而資源再利用讓學生反思周遭資源應當好好運用永續經營。
內容概述	第一節利用桌子桌腳當成平衡木讓學生練習初階平衡、桌下放 3/1 飽球類練習進階平衡，再結合桌子桌面及水管想像成衝浪運動，讓學生練習平衡。 第二節分組合作學習利用遊戲競賽，每一個組員皆需輪流操作獨木舟，將桌子桌面當獨木舟，利用童軍棍左右施力前進，組員要將獨木舟下方之水管不斷往前移不能讓獨木舟沈船(掉至地面)，最快完成組別獲勝。 第三節分組合作學習利用遊戲競賽，每一個組員皆需輪流操作 SUP，站立於桌子桌面當成 SUP，利用童軍棍左右施力前進，組員要將獨木舟下方之水管不斷往前移不能讓 SUP 沉沒(掉至地面)，最快完成組別獲勝。 第四節分組合作學習利用遊戲競賽，輪流操作獨木舟、SUP 各兩次，最快完成組別獲勝，並於最後分享各組成功策略及資源該如何好好珍惜與永續經營。

教育部體育署 106-107 年體育課好好玩  
十二年國教優質體育教材甄選計畫教案

<b>領域/科目</b>		健康與體育領域 / 體育		
<b>實施年級</b>		國中九年級/第四學習階段	<b>總節數</b>	4節課(每節45分鐘)
<b>單元名稱</b>		白浪滔滔我不怕		
<b>設計依據</b>				
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	<b>領綱核心素養</b>	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
	<b>學習內容</b>	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用		健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
<b>核心素養呼應說明</b>		一、運用自製教材讓學生初步認識衝浪、獨木舟、SUP運動。 二、設計遊戲競賽提升體適能。 三、透用小組合作學習讓學生學習與人溝通互動並相互合作。 四、透過競賽讓學生思考與分析，進而運用適當的策略。		
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 →利用自製教材讓學生初步了解衝浪、獨木舟、SUP運動，進而提升往後參與海洋休閒活動之意願。 環 J16 了解各種替代能源的基本原理與發展趨勢。 →教具的資源再利用讓學生反思周遭資源應當好好運用並永續經營。		
<b>學習目標</b>				
一、初步認識衝浪、獨木舟、SUP運動。 二、透過小組合作，學習溝通、互動、合作與做決定。 三、設計遊戲競賽提升體適能。 四、懂得思考如何資源永續利用。				
<b>教學設備/資源</b>		場地：平坦乾燥之地面 器材：廢棄書桌桌面*5、水管*20、童軍棍*5、角錐*10等		

教學活動內容及實施方式

備註

第一節：衝浪初體驗

準備活動：(10分鐘)

一、點名(24名學生)

二、慢跑、各種平衡動作暖身



發展活動：(30分鐘)

一、衝浪簡介



平衡動作由簡至繁、由易而難

以桌面及水管轉化成衝浪，並簡述衝浪方式

## 二、三人一組扶持平衡練習



## 三、三人一組扶持上板練習



## 四、三人一組獨自上板練習



## 綜合活動：(5 分鐘)

### 一、動作優良欣賞



### 二、下課

## 安全宣達：

1. 桌面的正反擺放很重要
2. 支撐者不要用力，由操作者使力
3. 保護者站於後方，勿站兩側



## 第二節：獨木舟初體驗

準備活動：(10分鐘)

- 一、點名
- 二、暖身活動
- 三、分組
- 四、獨木舟運動簡介



教學重點：藉由獨木舟運動簡介與自製教材提高學生學習意願

發展活動：(30分鐘)

- 一、獨木舟遊戲規則講解(以下名稱：桌面為獨木舟、槳為童軍棍)
  - 1、兩角錐相距約9公尺
  - 2、每組由一人頭戴安全帽坐於獨木舟面向行進方向、獨木舟下必須由水管水平支撐(最多可有4支水管)，只能利用槳且一左一右施力推撐地面，讓獨木舟前進
  - 3、其他隊友可於獨木舟四周協助水管移動，以利獨木舟前進
  - 4、抵達折返點換人操作獨木舟，每個人都能操作完畢最快之小組獲勝
- 二、各組練習、策略討論



教學重點：學生體驗、工作分配及策略發展

三、獨木舟遊戲競賽



學習目標：互助合作、體適能訓練

綜合活動：(5分鐘)

## 一、策略分享



## 二、下課

### 第三節：SUP初體驗

#### 準備活動：(10分鐘)

- 一、點名
- 二、分組
- 三、SUP 運動簡介



#### 四、其他海洋休閒運動介紹

#### 發展活動：(30 分鐘)

##### 一、SUP 遊戲規則講解(以下名稱：桌面為 SUP、槳為童軍棍)

- 1、兩角錐相距約 9 公尺
- 2、每組一人頭戴安全帽站立於 SUP、SUP 下必須由水管水平支撐(最多可有 4 支水管)，只能利用槳且一左一右施力推撐地面，讓 SUP 前進
- 3、其他隊友可於 SUP 四周協助水管移動，以利 SUP 前進，其中必須有一人專職在後方作保護動作
- 4、抵達折返點換人操作 SUP，每個人都能操作完畢最快之小組獲勝

##### 二、各組練習、策略討論



學習目標：欣賞

教學重點：藉由 SUP 運動簡介與自製教材以及其他海洋休閒運動介紹，提高學生學習意願

教學重點：學生體驗、工作分配及策略發展



### 三、SUP 遊戲競賽



綜合活動：(5 分鐘)

#### 一、策略分享



#### 二、下課

### 第四節：白浪滔滔我不怕

準備活動：(5分鐘)

#### 一、點名

#### 二、獨木舟、SUP運動復習

發展活動：(30分鐘)

#### 一、混合競賽遊戲規則說明：

1、兩角錐相距約 14 公尺

2、每組 5 人，選出一人擔任裁判，其他四位輪流頭戴安全帽操作”獨木舟”或”SUP”，擲骰子依照擲出數字決定槳推撐地面的次數，推撐完再繼續擲骰子決定推撐次數，依此類推

3、其他隊友可於獨木舟、SUP 四周協助水管移動，以利前進，其中操作 SUP 時必須有一人專職在後方作保護動作

學習目標：互助合作、體適能訓練

學習目標：欣賞

4、抵達折返點換人操作，獨木舟、SUP 需共執行兩次，四個人都能操作完畢最快之小組獲勝



## 二、各組練習、策略討論



教學重點：學生工作分配及策略發展

## 三、遊戲競賽







綜合活動：(10分鐘)

一、衝浪複習



二、策略分享



三、環境教育議題省思



四、下課

學習目標：欣賞

學習目標：自我省思家中還有哪些資源可以再利用

<p>試教成果 或 教學提醒</p>	<p>注意事項： 1、隨時提醒學生安全事項 2、以海洋休閒運動提高學生學習意願，體適能運動為重點</p>
<p>參考資料</p>	<p>自編</p>

# 白浪滔滔我不怕學習單

班級：                      座號：                      姓名：

一、本次課程中，我協助哪些同學？如何幫助他(她)？  
互相幫助的心得為何？而陸上衝浪我可以維持平衡多久時間？



二、本組討論獨木舟的策略為何？經過競賽後可以如何加強？

三、本組討論 SUP 的策略為何？經過競賽後可以如何加強？

四、從事水域活動時該注意些安全？(至少三項)

五、家中那些東西可以循環再利用的？舉出可利用之方式。(至少一項)

六、請寫出至少 5 項海洋的休閒運動，與上完本次課程的心得。

