

114年臺南市學校環境教育推動成果

課程名稱	獨木舟小學堂	實施日期	114.06.11
教學目標	1. 認識獨木舟的基本構造與裝備 2. 學習獨木舟的基本划槳技巧 3. 了解水上活動的安全知識與注意事項 4. 親身體驗獨木舟划行		
進行方式	(一) 簡介與安全說明 1. 課程介紹：簡介課程目標與流程 2. 安全知識講解： (1) 講解水上活動的基本安全原則 (2) 介紹緊急情況的處理方法（翻船、落水等） (3) 強調團隊合作與聆聽指令的重要性 (4) 說明救生衣的正確穿戴方式 3. 基本知識與陸上練習 (1) 介紹正確的坐姿與進出獨木舟的技巧 (2) 說明划槳的基本動作 (3) 講解方向控制與轉向技巧 (4) 示範並練習正確握槳姿勢 (5) 模擬划槳動作（前進、後退、轉向） 4. 水上體驗與技巧練習 (1) 準備與下水：確認所有學生正確穿戴救生衣並指導學生安全下水方式 (2) 基本技巧練習 在安全區域內設置簡單的路線，讓學生兩人一組進行定向划行練習 5. 回顧與討論： 學生分享體驗心得與學習收穫，討論遇到的困難及解決方法 6. 總結 (1) 重申獨木舟活動的安全重點 (2) 回顧學習的核心技巧 (3) 完成學習單		
成果描述	1. 學生能正確辨識獨木舟的常見裝備。 2. 學生能理解水域活動基本安全原則與緊急處置方法。 3. 學生能熟悉救生衣穿戴方式。 4. 學生學會基本划槳技巧（前進、後退、轉向）並掌握穩定上、下船的操作方式。 5. 提升學生在水域活動時的風險意識與自我保護能力。		

	6. 培養學生合作與溝通能力，表現出良好的團隊精神。	
實施心得	學生能從認識獨木舟、動作練習到實際水上操作，能完整地體驗到划獨木舟這項活動。並透過穿戴救生衣、模擬緊急狀況，讓學生對水域安全有進一步的認知。學生多數為首次接觸此類型水上運動，覺得新鮮又具挑戰性，且學生勇於挑戰划行任務，展現良好的學習態度與團隊精神。	
學習者心得	A 生：這是我第一次划獨木舟，一開始很緊張，但在教練的指導下慢慢學會怎麼控制方向，真的很有成就感！ B 生：和同學一起划行的時候很好玩，我們要一起配合方向和速度，雖然要迴轉的時候一直轉不過來，導致我們花了很久的時間才回來，但是個很有趣的體驗’。 C 生：我覺得這次最重要的是學到穿救生衣和落水時的處理方法，因為這些是我們常常在聽宣導水域安全的時候提到的。	
教學照片 （請提供至少2張照片並附上文字說明）		
	說明：在學生體驗前教練說明划行路線及安全須知	說明：學生進行獨木舟划行體驗