



公民素養課程-獨木舟水域運動探索體驗學習

時間：2021-10-28
地點：萬里區大鵬國小

高年級的公民素養-公民美學與遠見課程，結合海洋教育與環境教育，今天來到萬里區大鵬國小，參與學校主辦教育部體育署及新北教育局水域運動計畫-獨木舟探索體驗活動。感謝大鵬國小桂蓮主任、老師及教練群的專業指導：

一.陸上主題講解與示範

(一)講解划槳動作類似游泳捷式動作步驟:

- 1.持槳(兩手距離與握槳方式)。
- 2.划槳(划槳:拉、推、轉)。
- 3.轉槳(槳面角度、入水位置)。

(二)原地練習划槳動作(以左手開始):

- 1.下手左手拉(拉至大腿)、上手右手推(至眼睛前方中間處)。
- 2.換下手右手拉(拉至大腿)、上手左手推(眼睛中間處)
- 3.抬起至眼睛斜上方同時轉槳。[拉.推.轉]

二.下水操作與示範

(一)由教練帶領學生練習上船及下船動作動作。

(二)兩人一組實際下水輕艇划船體驗,

- 1.船、槳、救生衣。
- 2.下水衣物默契搭配。

(三)在生態池目標繞行順逆時針各三圈。

小公民們樂活樂學在其中，收穫滿滿！



划船實際體驗



獨木舟介紹