【從河上看高雄:愛河獨木舟 [初階]】

序號:

課程編號	C1101601	課程類別	學術自然
課程名稱	從河上看高雄:愛河獨木舟 [初階](3/5開課)	總時數/學分數	18/1
上課時間	星期五(室內)19:00-21:00每次2小時，共3次。 星期六(戶外)13:00-17:00每次4小時，共3次。	課程人數	20~23人
上課區域	校本部 (市中一路339號，河濱國小)	親子課程	否
師資介紹	劉曉樺 現　職:高雄市立三民家商主任教官 最高學歷:碩士 經　歷: 1.高雄市探索學校獨木舟教學組長6年、立式划槳5年、愛河學園獨木舟課程教練4年。 2.中華民國水中運動協會「開放性水域環境與安全教育訓練委員會」教學組副組長4年。 3.海洋教育及水域安全教育推廣師資11年。 相關證照:獨木舟教練證、立式划槳教練證、攀岩教練證、開放性水域救生教練		
學分費	1,000(相關優惠依高雄市第一社區大學學分優惠方案辦理)		
其他雜費	2,000(戶外保險、獨木舟租借、安全裝備及救生員)		

課程簡介:1、增加學習者對於水域安全核心素養(識能literacy)提升，親近海洋。 2、增進學習者對水岸愛河的連結，愛鄉、愛土、愛海洋。 3、提升學習者探索海洋知識的興趣，近岸知海。
課程理念(目標):1、讓學習者能認識水域的特性、了解水域的危險性，提升學習者對於水域安全的核心素養(識能literacy)，熟練水域求生技能。 2、讓學習者認識自己土地的海洋文化及相關產業並建立海洋意識與積極關心國家海洋發展，融入全民國防教育的概念，提升愛鄉、愛土、愛國家的精神。 3、藉由藝能實作課程充實生活內容，重建對海洋的價值觀。課程上，將海洋教育知識解構，重新喚起學習者內心深處的海洋性格。
教學預期效益:1、強化個人對於水域安全核心素養，成為自助人助的水域安全重要技能。 2、透過課室的海洋文化與海洋社會內涵以及生活經驗來深化自己所生活的土地過去、現在的點滴，關心國家海洋政策，進而愛鄉、愛土、愛國家。 3、強化獨木舟的操作技能，成為獨木舟進階班的基礎。
與社大理念、發展之連結性:建立公民素養，連結公共事務，拓展多元視野，從個人學習轉化至公共服務，培養獨立思考的能力，培養面對與解決問題的能力
教學方式:口述教學，老師示範演練，學員實作或練習，分組操作，戶外教學
學員條件:身體健康並且擁有開放的心，年齡須國小三年級以上。
學員自備物品:自備相關遮陽工具、水壺、涼鞋等等划船所需要之個人物品。
注意事項:◎本課程不開放旁聽 ◎課程未經老師同意不可錄音錄影或拍照。

課程大綱:		
週次	主題	內容
1	3/5(五)19:00-21:00 室內/靜態-海洋首都的生命力－高雄港	1.高雄港區、漁港、軍港。 2.高雄海洋休閒、海洋文化特色，以及高雄港平、戰時之重要航道與戰略位置。
2	3/12(五)19:00-21:00 室內/靜態-海洋通識課程與水域安全	1.從課綱出發－－探政府的海洋政策及海洋願景。 2.繩結運用、水上安全與救生、浮具利用、拋繩袋使用。
3	3/13(六)13:00-17:00 戶外/動態-獨木舟初階操槳	1.獨木舟發展狀況與種類、水域器材與裝備介紹、獨木舟基本操作。 2.獨木舟運動安全知識並能在平靜的水面學習基本划舟技術，課程包括哨子與揮槳訊號的認識、個人裝備、如何穿著救生/助浮衣、集合成排、離靠岸安全。
4	3/19(五)19:00-21:00 室內/靜態-海洋小物**DIY**、活動航道申請準備	1.海洋小物DIY。 2.活動航道申請準備
5	3/20(六)13:00-17:00 戶外/動態-移地訓練	1.進階繩結與進階槳法練習。 2.進階操槳技巧，水面上維持平穩、持續划行與轉彎，以及碰撞時的適當處理方法。
6	3/27(六)13:00-17:00 戶外/動態-獨木舟槳法應用與船團編隊行進	1.繩結運用、水上安全與救生、浮具利用、拋繩袋實作練習。 2.進一步學習船槳的應用技術，包括船尾舵轉向、艇排的靈活運用及橫划、靜止中的壓水平衡操作與練習。 3.愛河航道划行與課程回饋。