

人魚社團課程教學大綱

Mermaid Course Syllabus

課程名稱	專業人魚運動課程
課程日期	111 年學年度第二學期人魚社團課程
授課教練	李芸瑛 Audrey(PADI/AIDA 自由潛水教練、MFI/PADI 人魚教練)
授課地點	臺北市立瑠公國民中學泳池
人數上限	12 人
報名資格	不限男女、需無特殊疾病、須簽署家長免責同意書、具備任何一泳式能力（泳池開放才下水訓練）

特別說明：南港深水池上課須取得家長學校同意，才有機會至暑假海科館表演，南港深水池交通場地費用另計。（開課後才會與學生、家長、校方及海科館討論表演是否成行）

課程大綱	
課程目標	<p>成為人魚海洋大使 推廣人魚運動與心存海洋、減塑環保愛地球 海洋環境保育成果展</p> <p>訓練體適能 健康體適能（心肺/肌力/柔軟度）與運動體適能（敏捷度/平衡感/協調性）、潛行游動能力培養（以上為室內運動是情況改為泳池）</p> <p>生理素質 環保認知、水域安全教育、水感與水性培養、潛泳技巧</p>
課程概述	學習人魚潛水各式專業技巧/海洋生態認識/海洋環保推廣
課程要求	1.準時出席 2.聽從教練指導
課程進度	
2/22	人魚室內課（學科理論與安全限制與規範） 人魚裝備（介紹與使用教學）
3/1、3/8、3/15、3/22、3/29	室內水下體適能訓練、海洋教育影片解析欣賞 1.人魚基礎訓練（人魚伸展教學、人魚式、人魚漂浮、水中轉身） 2.減塑、環保紀錄片。
4/12、4/19、4/26、5/3	人魚海洋保育劇場分組表演（演講、編劇、排練、海洋保育宣導）
5/17、5/24、5/31	南港深水池訓練（水下動態/靜態作品攝影）
6/7、6/14、6/21	南港深水池表演彩排
課程評量方法	

1. 課堂出席：30%
2. 課堂參與與環保生活實踐：70%
3. 團體分組活動：加分（環境保育視野與責任、美感、創造力、團隊合作與領導能力）