

南投縣 112 學年度推動海洋教育課程

子計畫 3-3 學生海洋體驗課程活動計畫書

執行學校	南投縣立埔里國民中學
計畫聯絡人聯絡資訊	姓名：賴信成 職稱：體育組長 電話：(公) 049-2982055 手機：0937781563 E-mail：s8625903@hotmail.com
計畫名稱	「SUP 立式划槳」海洋教育游泳自救課程

一、課程實施資訊

(一) 結合課程屬性	☒ 部定課程 ☒ 校訂課程
(二) 課程實施地點	☐ 跨縣市，_____縣(市) 地點：(請填寫鄉鎮及場域名稱) ☒ 在地跨區域學習 地點：日月潭月牙灣 ● 是否有住宿， ☐ 有住宿 ☒ 未住宿 ● 住宿型態， ☐ 學校場地 ☐ 飯店/民宿 ☐ 露營 ☐ 其他_____
(三) 課程實施對象	☒ 班級 ☐ 班群 ☐ 學年 ☐ 其他 /對象_____年級學生
(四) 課程活動主題	☒ 水域休閒運動(如獨木舟、浮潛等) ☐ 產業技術(如養殖場參觀、漁法體驗等) ☐ 環境探索(如潮間帶踏查、水質調查等) ☐ 食魚教育(如綠色海鮮課程等) ☐ 海洋保育(如軟絲復育、珊瑚復育等) ☐ 藝術文化(如鯖魚祭、海廢創作等) ☐ 職業試探 ☐ 淨灘活動 ☐ 場館參訪 ☐ 其他_____

二、課程規劃

(一)學習目標	台灣是海島型國家，海洋及水上運動是國人日趨盛行的休閒項目之一，SUP 立式划槳為水域活動較易上手、對生態環境影響較低的海洋活動之一，也是現代人推崇低碳無動力水上遊憩運動項目，為落實海洋國家概念、加強水域運動發展普及性及豐富。
(二)課程設計	一、課程規劃： 1.海洋生態知識、海洋生物知識 2.游泳救生技能 (1)安全宣導 (2)基本救生 (3)自救法 (4)防溺十招、救溺五佈 (5)模擬救生演練 3.SUP 立式划槳解說 二、課前討論：

1. SUP 立式划槳課程內容設計
2. 設計活動流程
3. 水域風險評估及安全管理機制
4. 聘請專業教練及水上救生人員

三、課中學習：

1. 了解當地的產業、工藝和旅遊資源，日月潭地區的陶藝、紙藝、工藝、酒類、紅茶及農特產等特色產業，並提供產業資訊；「藝廊」以潭區附近工藝名家作品展為主題；「自然人文館」以認識日月潭自然人文與歷史。
2. 透過水域安全宣導提昇學生深水體驗之技能，進而落實學生游泳水域安全自救能力，期望達到學生加強防溺自救知能之目標。

3. 體驗 SUP 立式划槳

四、課程內容及活動方式

1. 海洋生態知識、海洋生物知識、認識日月潭自然人文與歷史
2. 認識立槳衝浪板
3. 安全概況
4. 水域安全守則
5. 槳的選擇
6. 上板、臥姿、坐姿、跪姿
7. 站立平衡（前進/後退）、運用軀幹肌肉
8. 水中安全解說：水域安全、水中自救、安全與自救

五、課後反思：

課程結束後討論學習成果展現。

六、活動行程表

活動一	09：00~10：00	1. 海洋生態知識、海洋生物知識
活動二	10：00~12：00	2. 游泳救生技能 (1)安全宣導 (2)基本救生 (3)自救法 (4)防溺十招、救溺五佈 (5)模擬救生演練
活動三	13：00~16：00	1. 水中安全 2. SUP 立式划槳操作與體驗 3. 「划」入海洋 立式划槳體驗

(三)評量方式

撰寫評量表及回饋單

(四)風險評估與安全管理機制

一、從事水域活動注意事項：

1. 應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、場地選擇，應有救生人員值勤的水域活動。
2. 傳染病、羊癲癇、皮膚病、眼疾等，不宜從事水域活動。
3. 活動時間應注意安全，聽從專業教練或老師指導並遵守水域相關規定。

	4.應遵守各水域之規定（入口處都有告示牌）。 5.若發現有人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」，請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人，同時，請人打 119 向消防隊求援或察看周圍是否有救生器材如救生繩袋、救生圈、救生球、救生桿（鉤）等或代替物作岸上施救。 二、河川、溪流、湖泊安全要點 1.溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，在坡度大的地區，急流及漩流，應特別注意安全。 2.水底多為滑溜卵石，在水中行走，應注意免得滑倒。 3.不要在水質不清或受污染的溪流中游泳。 4.在水庫下游作水上活動要特別注意水庫洩洪資訊及時間，以免被困在沙洲或被水沖走。 5.遇到大雷雨或地震發生時，應立即離水上岸，往安全處逃避。 6.若看到上游山區烏雲密佈或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或看到溪水變色，水面忽然上昇，這是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處逃。	
三、預期效益		
執行項目	量化成效	填列說明
(一)本校預計參與人次	1.參與學生數 <u>40</u> 人 2.參與教師數 <u>2</u> 人 3.參與家長數 <u>0</u> 人	估計參與本次課程之學生、教師及家長人數。〔家長若無參與則免填〕
(二)外部協作師資	共 <u>2</u> 位協作師資，協作師資屬性 ☒ 專業課程需求 <u>2</u> 位 ☒ 安全風險管理需求 <u>4</u> 位 ☐ 其他 _____ 需求， _____ 位	本次實施之課程是否有和外部師資協作授課，請協助填列。
四、經費編列原則	每校以補助4萬元為原則，名額共5校。	

南投縣 112 學年度推動海洋教育課程 子計畫 3-3 學生海洋體驗課程活動經費概算表

申請單位：南投縣立埔里國民中學

經費項目	單價(元)	數量	總價(元)	說明
解說員鐘點費	1,600	6	9,600	(專業講師)
救生員	600	24	14,400	600 元*4 位*6 小時
膳費	80	50	4,000	
車資	10,000	1	10,000	一天
保險	30	40	1,200	學生投保意外險
雜支	800	1	800	二代健保補充保費、印刷品
合計			40,000	

**以上經費得以勻支使用

承辦單位

主(會)計單位

機關學校首長

教師兼體育組長賴信成

會計室主任林俊甫

教師兼教務主任郭慶隆

教師兼學務主任巫昕穎



南投縣 112 學年度推動海洋教育課程 子計畫 3-3 學生海洋體驗課程活動審查表

申請學校：【南投縣立埔里】國民中學 計畫名稱：「SUP立式划槳」海洋教育游泳自救課程

項目名稱	最高得分	自評分數	審查得分	備註
1. 與學校課程結合之相關性	15	14		
2. 活動目標	15	15		
3. 教學活動設計	20	18		
4. 課程規劃可帶動學生認識關懷家鄉	10	9		
5. 補助經費之運用	10	10		
6. 是否運用全國發展完成之成果進行學生海洋體驗課程	5	5		
7. 是否符合優良海洋體驗場域指標	10	8		
8. 風險評估與安全機制	10	10		
9. 其他【酌量加分】學校自行描述： 埔里國中為教育部水域計畫種子學校，並協助南投縣教育處推廣多項水域計畫	5	5		
合計	100	94		
審核意見：				

審查委員：由本府聘任專業人士擔任委員。

委員簽名：

埔里國中學生海洋體驗課程活動學習單

班級

座號

姓名

一、今天日月潭海洋體驗活動，你看到了什麼？做了什麼？學到什麼？

請你把所看到的寫下來。

二、請畫下今天印象最深刻的東西。

--