南投縣 114 學年度推動戶外與海洋教育
子計畫 3-3：學生海洋體驗課程成果報告

計畫名稱	SUP 樂章：水中狂想曲	學校名稱	田豐國小
結合課程屬性	☑部定課程 ☐校訂課程	課程實施地點	☐跨縣市，_____縣(市) 地點： ☑在地跨區域學習 地點：日月潭-月牙灣 ☐有住宿 ☑未住宿
課程實施單位	☐班級 ☐班群 ☑學年	參與學生數	29
		參與教師數	17
外部協作師資	共 3 位 協作師資屬性 ☑專業課程 1 位 ☑安全風險管理 2 位 ☐其他：_____面向師資_____位		

協作師資資訊（若多位師資，請自行新增）	姓名	陳之唯	師資類型	水域活動教練
	單位	樂晴探索教育中心		
	聯絡資訊	0910364112	教學類型	水域安全、活動帶領
	專業證書	SUP.獨木舟，救生員 教練證 EMT1	教學專長	水域活動

課程類型

☑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☐校際交流 ☐其他_____

一、計畫實施過程記錄	本次戶外教育先於課前透過引導性提問、分組討論與分享活動，讓學生認識水域安全、環境保護及 SUP 活動相關知識，並完成行程表與行前通知。課中先進行水域安全教育、CPR 及哈姆立克等實務演練，再由專業師資帶領學生進行 SUP 立式划槳體驗，學習基本技巧與團隊合作。午後安排頭社活盆地走讀，讓學生實地觀察特殊地景、生態環境與聚落文化，進一步理解環境保育與地方特色，完成知識、技能與態度的整合學習。
二、學生學習表現	**學習單**
三、成效檢討與建議	本計畫有效提升學生對水域安全、急救技能與環境永續的認識，也增進合作互動與實作能力。學生透過 SUP 體驗與走讀活動，能將課堂所學連結真實情境，學習興趣明顯提升。不過，部分學生在急救操作與 SUP 平衡技巧上仍需更多練習，建議未來可增加分組指導與前置模擬活動，並延長實作時間，讓不同能力學生都能充分參與，提升學習成效與安全性。

活動成果照片（書面6張以上）










kkday 當地體驗















SUP 樂章：水中狂想曲

（高年級）

五 年 甲 班 姓名：王潔

1. 你認為在水上活動中，為何了解水域安全的基本常識是重要的？請舉出具體的例子來說明在什麼情況下這些知識能夠幫助你保護自己和他人。

有人可能會溺水所以水域安全很重要。

2. 你如何看待水資源的保護與生態系統之間的關係？如果你有機會制定一項計劃來改善你所在社區的水資源管理，你會包含哪些措施，為什麼這些措施會有效？

因為我們也要洗澡，我想要大家(世)用水節約不要用太多水。

3. 在面對水上活動中的緊急情況時，學習急救技能對你來說有多重要？請分享一個你可能會遇到的情況，以及你會如何運用你所學的急救知識來應對？

很重要，因為有人可能會溺水所以要學急救很重要。

4. 這次冒險之旅一定感觸很多，將心得說出來吧：（25 字以上）

我很開心，因為我又可以下水去玩元我好喜歡玩元水所以我很開心。

（空白處可以插畫唷！）

SUP 樂章：水中狂想曲

（高年級）

五 年 甲 班 姓名：陳馬飛用鵬

1. 你認為在水上活動中，為何了解水域安全的基本常識是重要的？請舉出具體的例子來說明在什麼情況下這些知識能夠幫助你保護自己和他人。

懂離岸流自救常識，能避免溺水並保護生命。

2. 你如何看待水資源的保護與生態系統之間的關係？如果你有機會制定一項計劃來改善你所在社區的水資源管理，你會包含哪些措施，為什麼這些措施會有效？

水孕育生態，應透過收集雨水與減少污染保護。

3. 在面對水上活動中的緊急情況時，學習急救技能對你來說有多重要？請分享一個你可能會遇到的情況，以及你會如何運用你所學的急救知識來應對？

急救能黃金時間救命，遇到溺水立即CPR+打119。

4. 這次冒險之旅一定感觸很多，將心得說出來吧：（25 字以上）

這次活動好玩又刺激，讓我學會保護水域與珍惜生命。

（空白處可以插畫唷！）

SUP 樂章：水中狂想曲

（高年級）

五 年 甲 班 姓名：陳思淳

1. 你認為在水上活動中，為何了解水域安全的基本常識是重要的？請舉出具體的例子來說明在什麼情況下這些知識能夠幫助你保護自己和他人。

同學沒力了，要把槳給他，再把他拉過來，如果很近就可以慢慢的拉上來。

2. 你如何看待水資源的保護與生態系統之間的關係？如果你有機會制定一項計劃來改善你所在社區的水資源管理，你會包含哪些措施，為什麼這些措施會有效？

可以把洗米的水拿來洗水，和廢水可以回收再利用像洗水，灌溉或

3. 在面對水上活動中的緊急情況時，學習急救技能對你來說有多重要？請分享一個你可能會遇到的情況，以及你會如何運用你所學的急救知識來應對？

在這個水上活動中，會溺水，溺水時我可以用CPR來救人，原本他人會死就因為我用學校教的CPR來救人。

4. 這次冒險之旅一定感觸很多，將心得說出來吧：（25 字以上）

我喜歡玩SUP，在玩的過程中我學到要怎麼救人，我們大家圍成一個圓，再叫我們趴，我這趟都沒掉下水。

（空白處可以插畫唷！）

SUP 樂章：水中狂想曲

（中年級）

四 年 甲 班 姓名：[illegible]

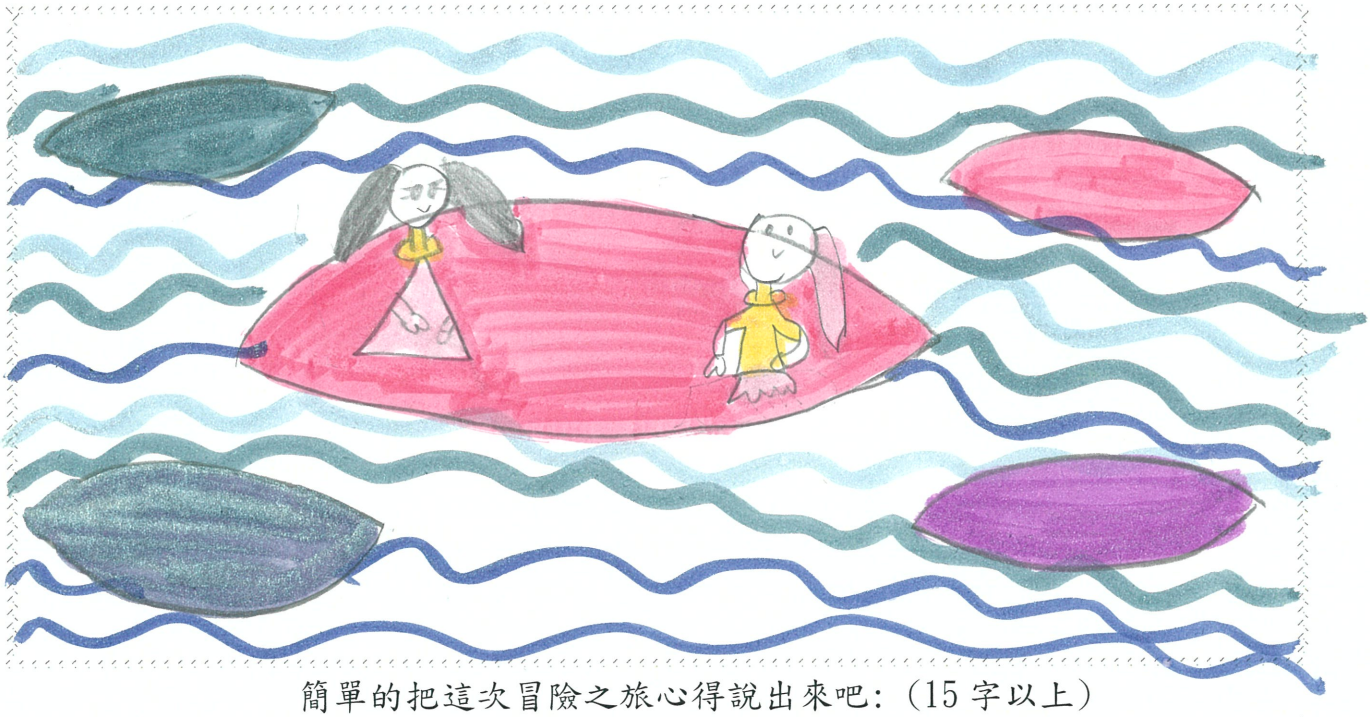
（B）1. 在水域安全中，應該如何辨識潛在的危險區域？
A. 只需依賴他人的提示來判斷　B. 觀察水域的顏色和波浪情況
C. 只在晴天進行水上活動　D. 認為水深的地方一定安全

（B）2. 水資源的重要性主要體現在什麼方面？
A. 只有用來喝的水才重要　B. 水是所有生物生存的基礎
C. 水質差的水域也可以使用　D. 只有在乾旱季節才需要節約用水

（C）3. 你在學習急救技能時，應該知道哪一項基本救生知識？
A. 直接跳進水中救人　B. 使用電話報警並等待專業救援
C. 只要用力拉人就能救回來　D. 遇到溺水者自己游向他

（B）4. 在進行 SUP 團隊活動時，應該強調哪一項技能？
A. 單獨行動以便快速完成　B. 互相協作以增進團隊合作
C. 競爭以看誰划得最快　D. 只專注於個人的技巧提升

你在日月潭-月牙灣發現了什麼？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。



簡單的把這次冒險之旅心得說出來吧：（15 字以上）

我和朋友一起划的時，我有掉下去，掉下去的次數有3次，朋友掉一次，我下水的時候，一時不能呼吸！我那時候很緊張會不會上不來，朋友下水的時候，她說：「她下水的時候，也不能呼吸，她下水的時候很開心」下水的時候，很涼爽。107

SUP 樂章：水中狂想曲

（中年級）

4 年 甲 班 姓名：馬妙義

（B）1. 在水域安全中，應該如何辨識潛在的危險區域？
A. 只需依賴他人的提示來判斷　B. 觀察水域的顏色和波浪情況
C. 只在晴天進行水上活動　D. 認為水深的地方一定安全

（B）2. 水資源的重要性主要體現在什麼方面？
A. 只有用來喝的水才重要　B. 水是所有生物生存的基礎
C. 水質差的水域也可以使用　D. 只有在乾旱季節才需要節約用水

（B）3. 你在學習急救技能時，應該知道哪一項基本救生知識？
A. 直接跳進水中救人　B. 使用電話報警並等待專業救援
C. 只要用力拉人就能救回來　D. 遇到溺水者自己游向他

（B）4. 在進行 SUP 團隊活動時，應該強調哪一項技能？
A. 單獨行動以便快速完成　B. 互相協作以增進團隊合作
C. 競爭以看誰划得最快　D. 只專注於個人的技巧提升

你在日月潭-月牙灣發現了什麼？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。



簡單的把這次冒險之旅心得說出來吧：（15 字以上）

這次的SUP樂章我學到專心聽教練說的話，還有增加團隊合作，因為有一個活動要大家圍一個圈圈，如果沒有合作就會沒辦法成功，最後謝謝所有的教練教我SUP的知識。

SUP 樂章：水中狂想曲

（中年級）

四 年 甲 班 姓名：陳喜得

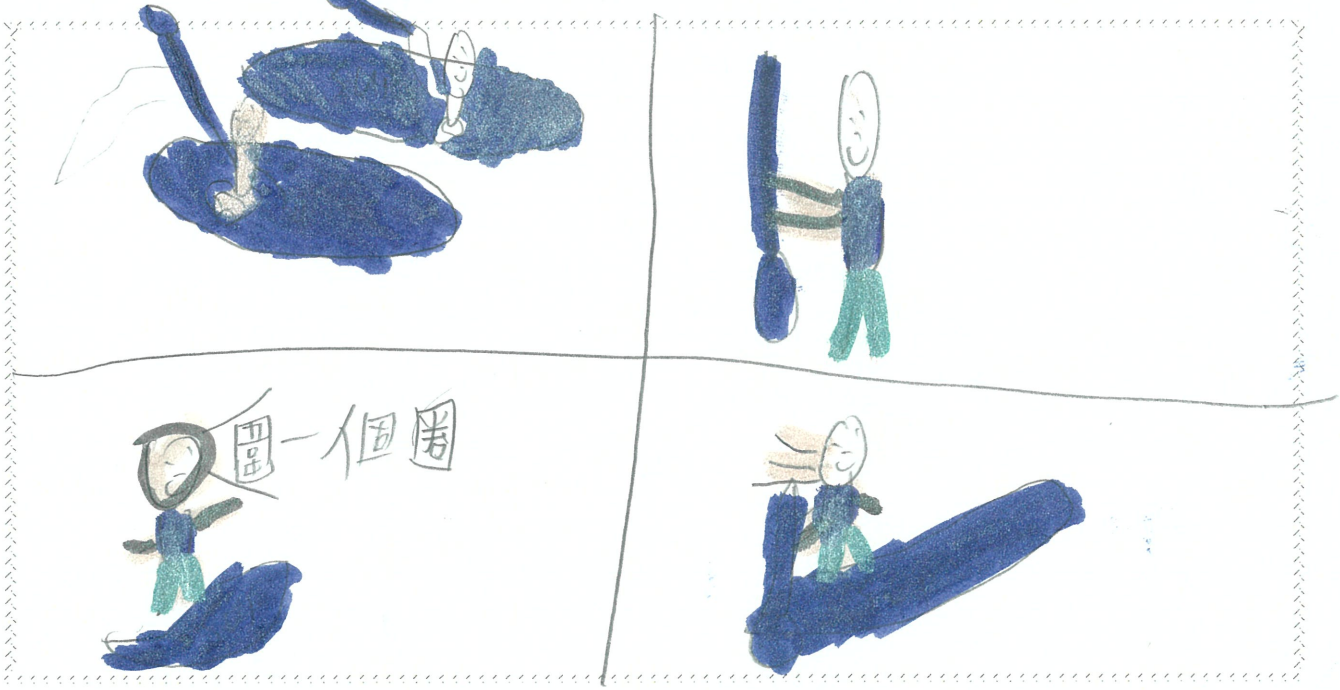
（B）1. 在水域安全中，應該如何辨識潛在的危險區域？
A. 只需依賴他人的提示來判斷　B. 觀察水域的顏色和波浪情況
C. 只在晴天進行水上活動　D. 認為水深的地方一定安全

（B）2. 水資源的重要性主要體現在什麼方面？
A. 只有用來喝的水才重要　B. 水是所有生物生存的基礎
C. 水質差的水域也可以使用　D. 只有在乾旱季節才需要節約用水

（B）3. 你在學習急救技能時，應該知道哪一項基本救生知識？
A. 直接跳進水中救人　B. 使用電話報警並等待專業救援
C. 只要用力拉人就能救回來　D. 遇到溺水者自己游向他

（B）4. 在進行 SUP 團隊活動時，應該強調哪一項技能？
A. 單獨行動以便快速完成　B. 互相協作以增進團隊合作
C. 競爭以看誰划得最快　D. 只專注於個人的技巧提升

你在日月潭-月牙灣發現了什麼？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。



簡單的把這次冒險之旅心得說出來吧：（15 字以上）

我覺得很開心，因為這一次我踏次掉下水，而且我掉下水時我竟然不自覺的吸一口氣，結果就嗆到了，之後我也被救起來了！所以我覺得這次的校外教學特別好玩。74

SUP 樂章：水中狂想曲

（中年級）

4 年 甲 班 姓名：陳[illegible]

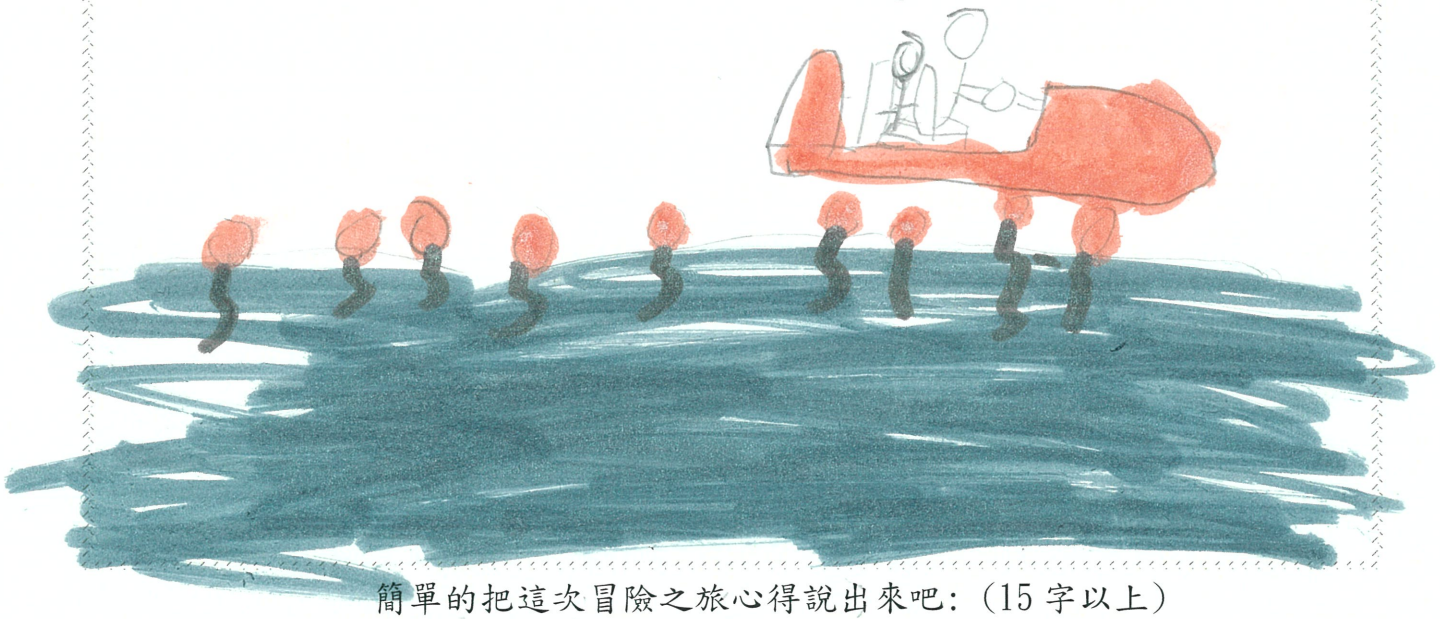
（B）1. 在水域安全中，應該如何辨識潛在的危險區域？
A. 只需依賴他人的提示來判斷　B. 觀察水域的顏色和波浪情況
C. 只在晴天進行水上活動　D. 認為水深的地方一定安全

（B）2. 水資源的重要性主要體現在什麼方面？
A. 只有用來喝的水才重要　B. 水是所有生物生存的基礎
C. 水質差的水域也可以使用　D. 只有在乾旱季節才需要節約用水

（B）3. 你在學習急救技能時，應該知道哪一項基本救生知識？
A. 直接跳進水中救人　B. 使用電話報警並等待專業救援
C. 只要用力拉人就能救回來　D. 遇到溺水者自己游向他

（B）4. 在進行 SUP 團隊活動時，應該強調哪一項技能？
A. 單獨行動以便快速完成　B. 互相協作以增進團隊合作
C. 競爭以看誰划得最快　D. 只專注於個人的技巧提升

你在日月潭-月牙灣發現了什麼？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。



簡單的把這次冒險之旅心得說出來吧：（15 字以上）

非常的累因為拉著船游泳但是很好玩又有趣
就只有我們這艘船這樣啦的移動速
度很慢上去的時候很冷！

SUP 樂章：水中狂想曲

（中年級）

四 年 甲 班 姓名：陳○○

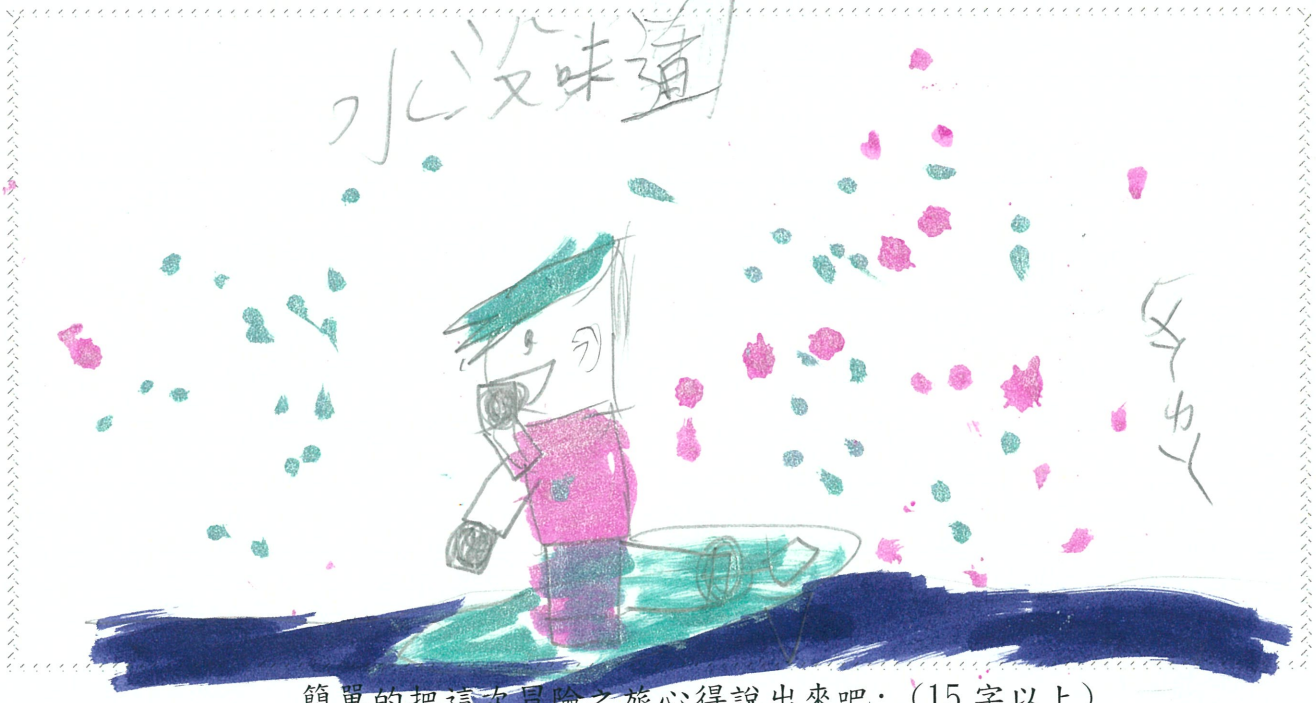
（B）1. 在水域安全中，應該如何辨識潛在的危險區域？
A. 只需依賴他人的提示來判斷　B. 觀察水域的顏色和波浪情況
C. 只在晴天進行水上活動　D. 認為水深的地方一定安全

（B）2. 水資源的重要性主要體現在什麼方面？
A. 只有用來喝的水才重要　B. 水是所有生物生存的基礎
C. 水質差的水域也可以使用　D. 只有在乾旱季節才需要節約用水

（C）3. 你在學習急救技能時，應該知道哪一項基本救生知識？
A. 直接跳進水中救人　B. 使用電話報警並等待專業救援
C. 只要用力拉人就能救回來　D. 遇到溺水者自己游向他

（B）4. 在進行 SUP 團隊活動時，應該強調哪一項技能？
A. 單獨行動以便快速完成　B. 互相協作以增進團隊合作
C. 競爭以看誰划得最快　D. 只專注於個人的技巧提升

你在日月潭-月牙灣發現了什麼？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。



簡單的把這次冒險之旅心得說出來吧：（15 字以上）

沒有很開心！因為我沒把水噴到Armar身上。

SUP 樂章：水中狂想曲

（中年級）

三 年 甲 班 姓名：吳意恆

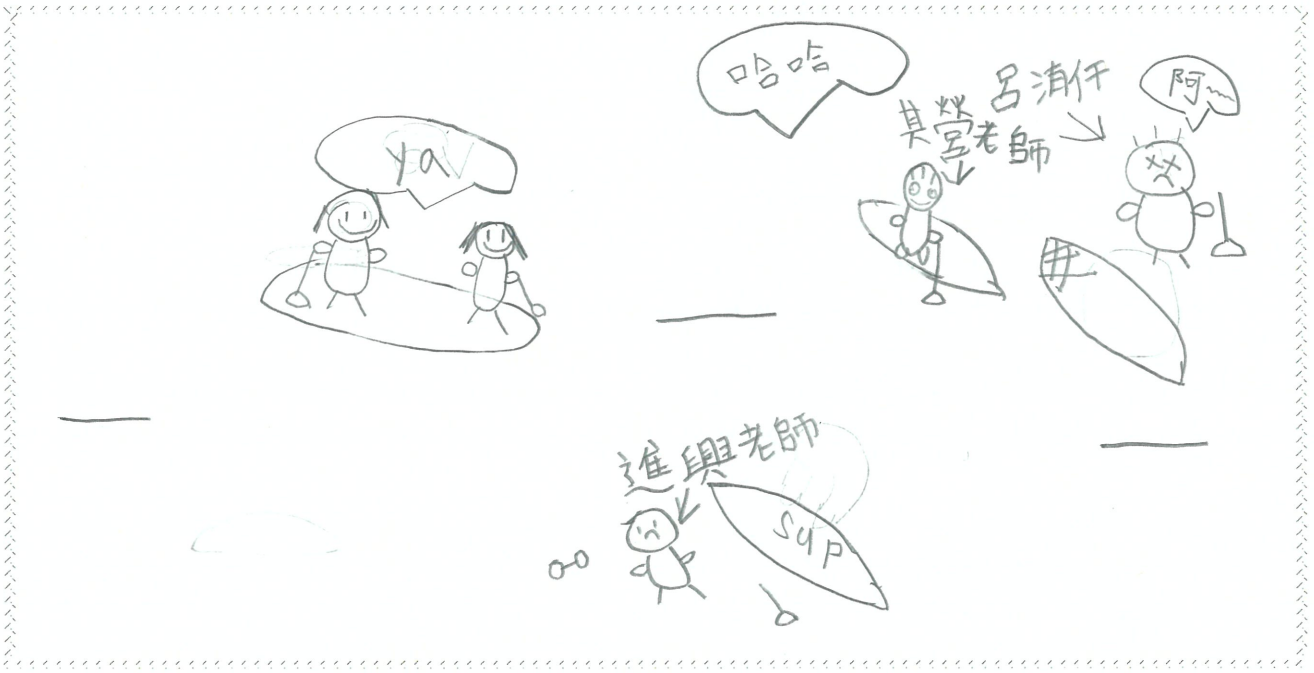
（B）1. 在水域安全中，應該如何辨識潛在的危險區域？
A. 只需依賴他人的提示來判斷　B. 觀察水域的顏色和波浪情況
C. 只在晴天進行水上活動　D. 認為水深的地方一定安全

（B）2. 水資源的重要性主要體現在什麼方面？
A. 只有用來喝的水才重要　B. 水是所有生物生存的基礎
C. 水質差的水域也可以使用　D. 只有在乾旱季節才需要節約用水

（B）3. 你在學習急救技能時，應該知道哪一項基本救生知識？
A. 直接跳進水中救人　B. 使用電話報警並等待專業救援
C. 只要用力拉人就能救回來　D. 遇到溺水者自己游向他

（B）4. 在進行 SUP 團隊活動時，應該強調哪一項技能？
A. 單獨行動以便快速完成　B. 互相協作以增進團隊合作
C. 競爭以看誰划得最快　D. 只專注於個人的技巧提升

你在日月潭-月牙灣發現了什麼？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。



簡單的把這次冒險之旅心得說出來吧：（15 字以上）

我看到呂清仟和進興老師掉到水裡，但是沒人要救他們。

SUP 樂章：水中狂想曲

（中年級）

三 年 甲 班 姓名：鄭明心

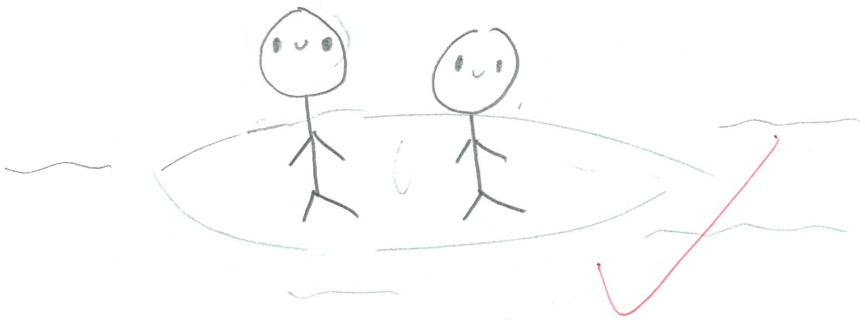
（B）1. 在水域安全中，應該如何辨識潛在的危險區域？
A. 只需依賴他人的提示來判斷　B. 觀察水域的顏色和波浪情況
C. 只在晴天進行水上活動　D. 認為水深的地方一定安全

（B）2. 水資源的重要性主要體現在什麼方面？
A. 只有用來喝的水才重要　B. 水是所有生物生存的基礎
C. 水質差的水域也可以使用　D. 只有在乾旱季節才需要節約用水

（B）3. 你在學習急救技能時，應該知道哪一項基本救生知識？
A. 直接跳進水中救人　B. 使用電話報警並等待專業救援
C. 只要用力拉人就能救回來　D. 遇到溺水者自己游向他

（B）4. 在進行 SUP 團隊活動時，應該強調哪一項技能？
A. 單獨行動以便快速完成　B. 互相協作以增進團隊合作
C. 競爭以看誰划得最快　D. 只專注於個人的技巧提升

你在日月潭-月牙灣發現了什麼？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。



簡單的把這次冒險之旅心得說出來吧：（15 字以上）

我覺得很好玩因為我一直足水。我足水3次。

SUP 樂章：水中狂想曲

（中年級）

三 年 甲 班 姓名：陳佳宏

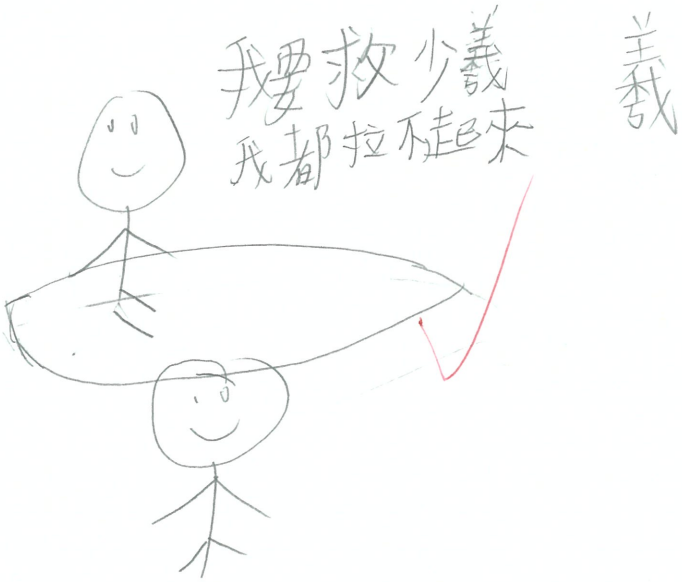
（B）1. 在水域安全中，應該如何辨識潛在的危險區域？
A. 只需依賴他人的提示來判斷　B. 觀察水域的顏色和波浪情況
C. 只在晴天進行水上活動　D. 認為水深的地方一定安全

（B）2. 水資源的重要性主要體現在什麼方面？
A. 只有用來喝的水才重要　B. 水是所有生物生存的基礎
C. 水質差的水域也可以使用　D. 只有在乾旱季節才需要節約用水

（B）3. 你在學習急救技能時，應該知道哪一項基本救生知識？
A. 直接跳進水中救人　B. 使用電話報警並等待專業救援
C. 只要用力拉人就能救回來　D. 遇到溺水者自己游向他

（B）4. 在進行 SUP 團隊活動時，應該強調哪一項技能？
A. 單獨行動以便快速完成　B. 互相協作以增進團隊合作
C. 競爭以看誰划得最快　D. 只專注於個人的技巧提升

你在日月潭-月牙灣發現了什麼？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。



簡單的把這次冒險之旅心得說出來吧：（15 字以上）

我跟少義一起划船，我們很快，還有撞我們的船。

老師。

SUP 樂章：水中狂想曲

（中年級）

3 年 甲 班 姓名：林苗妍

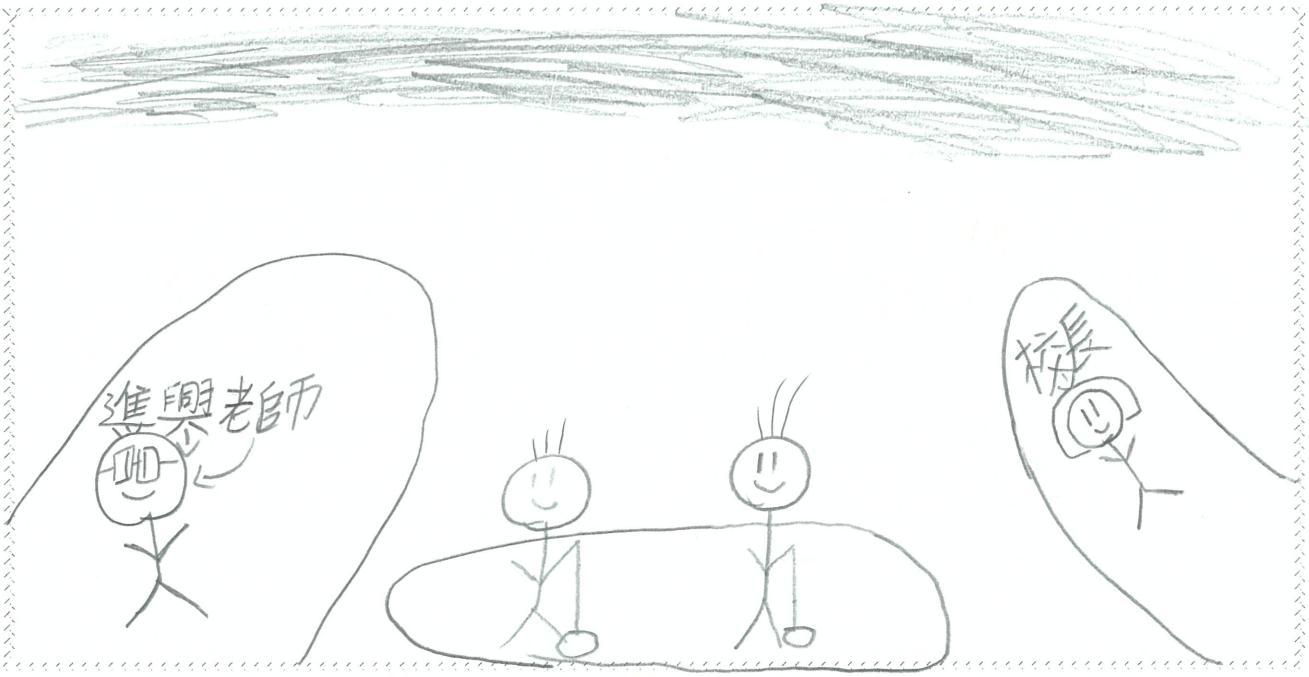
（B）1. 在水域安全中，應該如何辨識潛在的危險區域？
A. 只需依賴他人的提示來判斷　B. 觀察水域的顏色和波浪情況
C. 只在晴天進行水上活動　D. 認為水深的地方一定安全

（B）2. 水資源的重要性主要體現在什麼方面？
A. 只有用來喝的水才重要　B. 水是所有生物生存的基礎
C. 水質差的水域也可以使用　D. 只有在乾旱季節才需要節約用水

（B）3. 你在學習急救技能時，應該知道哪一項基本救生知識？
A. 直接跳進水中救人　B. 使用電話報警並等待專業救援
C. 只要用力拉人就能救回來　D. 遇到溺水者自己游向他

（B）4. 在進行 SUP 團隊活動時，應該強調哪一項技能？
A. 單獨行動以便快速完成　B. 互相協作以增進團隊合作
C. 競爭以看誰划得最快　D. 只專注於個人的技巧提升

你在日月潭-月牙灣發現了什麼？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。



簡單的把這次冒險之旅心得說出來吧：（15 字以上）

我看著我弟吃冰我也很想吃，但是我不能吃。

SUP 樂章：水中狂想曲

（中年級）

三 年 甲 班 姓名：陳科翰

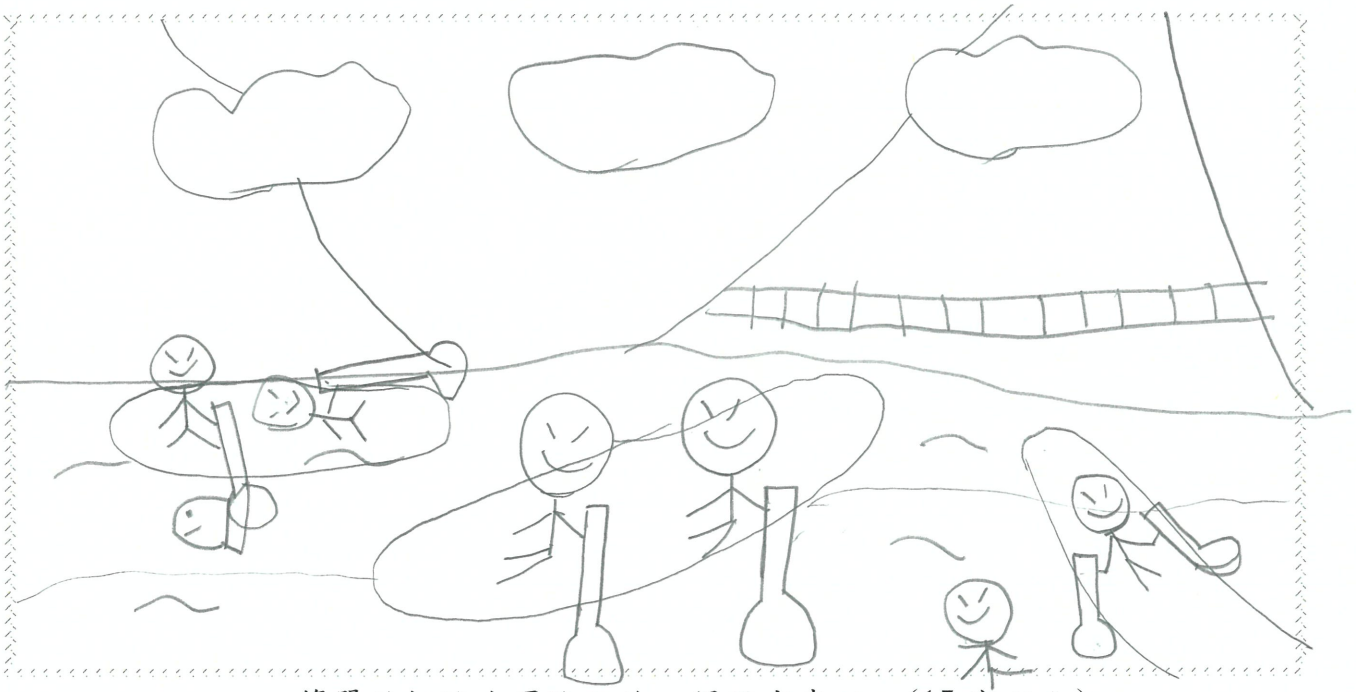
（B）1. 在水域安全中，應該如何辨識潛在的危險區域？
A. 只需依賴他人的提示來判斷　B. 觀察水域的顏色和波浪情況
C. 只在晴天進行水上活動　D. 認為水深的地方一定安全

（B）2. 水資源的重要性主要體現在什麼方面？
A. 只有用來喝的水才重要　B. 水是所有生物生存的基礎
C. 水質差的水域也可以使用　D. 只有在乾旱季節才需要節約用水

（B）3. 你在學習急救技能時，應該知道哪一項基本救生知識？
A. 直接跳進水中救人　B. 使用電話報警並等待專業救援
C. 只要用力拉人就能救回來　D. 遇到溺水者自己游向他

（B）4. 在進行 SUP 團隊活動時，應該強調哪一項技能？
A. 單獨行動以便快速完成　B. 互相協作以增進團隊合作
C. 競爭以看誰划得最快　D. 只專注於個人的技巧提升

你在日月潭-月牙灣發現了什麼？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。



簡單的把這次冒險之旅心得說出來吧：（15 字以上）

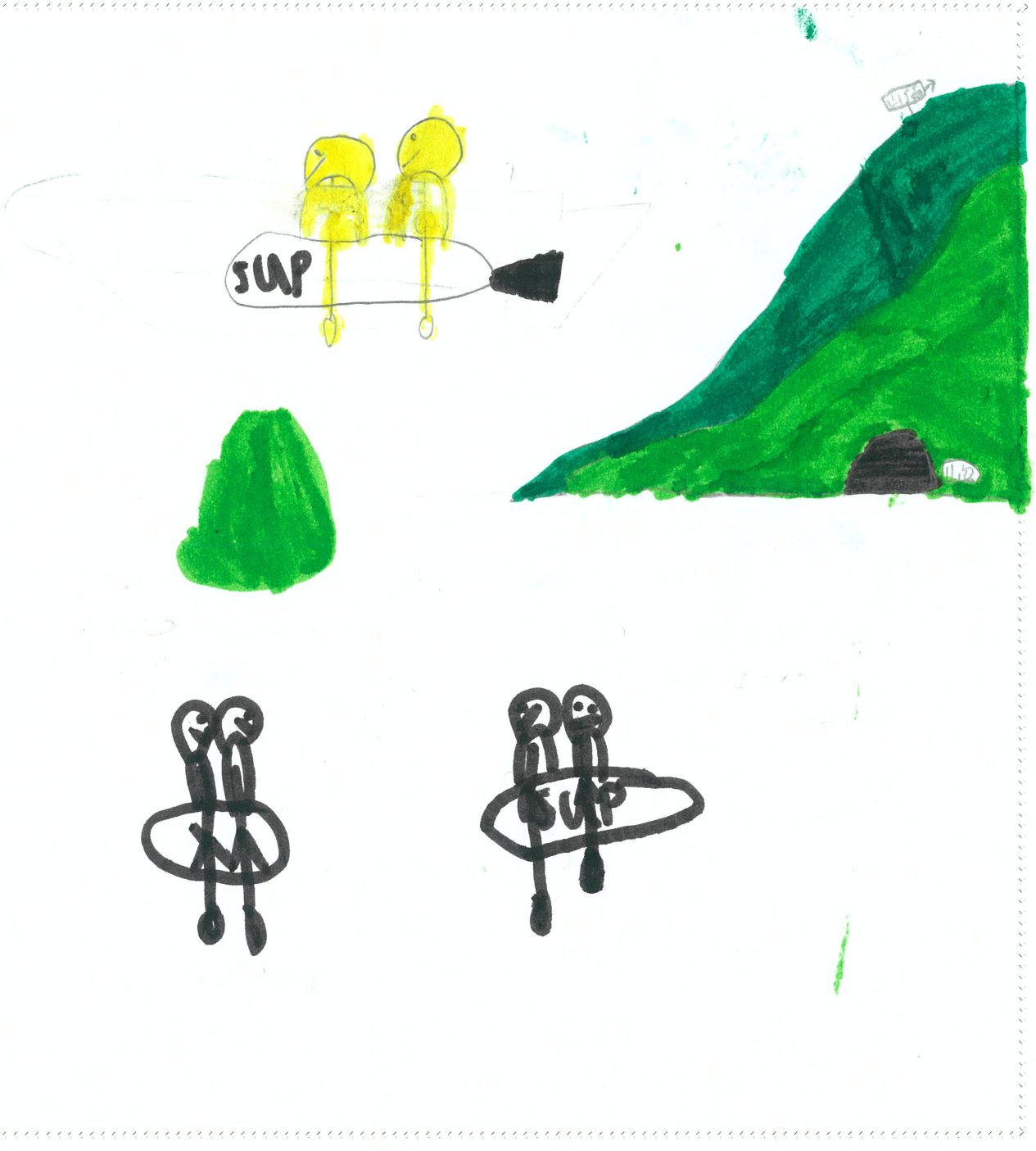
我覺得這次的SUP體驗很好玩，我一直想划很快，還想潑別人。

SUP 樂章：水中狂想曲

（低年級）

二 年 甲 班 姓名：柏宇

你對日月潭-月牙灣有什麼印象最深刻、最喜歡呢？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。（可以嘗試把你美美的畫加上字唷）



SUP 樂章：水中狂想曲

（低年級）

二 年 甲 班 姓名：陳宥恬

你對日月潭-月牙灣有什麼印象最深刻、最喜歡呢？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。（可以嘗試把你美美的畫加上字唷）



那一天我緊張的說「兩個人一起，我和佳興一起。

SUP 樂章：水中狂想曲

（低年級）

二 年 甲 班 姓名：林子程

你對日月潭-月牙灣有什麼印象最深刻、最喜歡呢？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。（可以嘗試把你美美的畫加上字唷）



SUP 樂章：水中狂想曲

（低年級）

二 年 甲 班 姓名：陳 [illegible]

你對日月潭-月牙灣有什麼印象最深刻、最喜歡呢？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。（可以嘗試把你美美的畫加上字唷）



SUP 樂章：水中狂想曲

（低年級）

二 年 甲 班 姓名：

你對日月潭-月牙灣有什麼印象最深刻、最喜歡呢？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。（可以嘗試把你美美的畫加上字唷）



SUP 樂章：水中狂想曲

（低年級）

____ 年 ____ 班 姓名：陳佳興

你對日月潭-月牙灣有什麼印象最深刻、最喜歡呢？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。（可以嘗試把你美美的畫加上字唷）



SUP 樂章：水中狂想曲

（低年級）

1 年 甲 班 姓名：陳靖恬

你對日月潭-月牙灣有什麼印象最深刻、最喜歡呢？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。（可以嘗試把你美美的畫加上字唷）



SUP 樂章：水中狂想曲

（低年級）

一 年 早 班 姓名：鄭建信

你對日月潭-月牙灣有什麼印象最深刻、最喜歡呢？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。（可以嘗試把你美美的畫加上字唷）



SUP 樂章：水中狂想曲

（低年級）

二 年 甲 班 姓名：黃○○

你對日月潭-月牙灣有什麼印象最深刻、最喜歡呢？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。（可以嘗試把你美美的畫加上字唷）



SUP 樂章：水中狂想曲

（低年級）

一 年 甲 班 姓名：陳巧心

你對日月潭-月牙灣有什麼印象最深刻、最喜歡呢？把看到、摸到、聞到、聽到的畫下來吧。（可以嘗試把你美美的畫加上字唷）

