

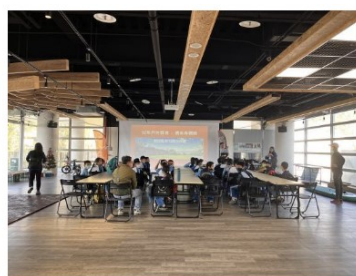
南投縣觀光產業發展戶外教育課程方案表

一、場域基礎資訊

場域名稱	onelif 日月潭戶外運動專家	場域地址 交通方式	南投縣魚池鄉水社村 163 號 4 樓 交通指引：日月潭客運總站 南投客運：台灣好行 豐榮客運、國光客運 遊覽車：中興付費停車場
場域網站連結網址	https://onelifqr.com/svKHF		
聯絡方式	姓名：謝宜學	電話：0987678494	



北旦碼頭水面平靜，適合立槳活動的安全水域



onlife日月潭戶外運動專家室內團訓活動空間



SUP團拍



SUP板上的學習

場域特色與教育價值	<p>地理位置：南投縣魚池鄉水社村中山路 163 號 4 樓</p> <p>●室內團訓： onlife 日月潭戶外運動專家提供所室內百坪空間，團訓空間為 120 坪，可容下 40 人~90 人的大型教室或團訓活動空間，提供學生安全活動空間，在這個場域做集合地點、宣導及學員物品暫存區</p> <p>●室外活動場域： 北旦碼頭：距離水社商場 300 公尺，安全的平靜水域-日月潭為平靜水域，而活動區域的北旦因遠離觀光遊艇航行路線，因此更為平靜，適合進行立式滑槳水上活動。學員參加水域活動（SUP 立槳）了解團隊互動合作與玩樂中面對問題的勇氣及協同伙伴共同解決問題，玩中學，學中玩，是日月潭戶外運動專家 onelife 玩生活想讓孩子帶回去的生活理念。</p>
------------------	--

二、戶外教育課程方案（一個課程方案一個表，請自行新增）

課程方案名稱	探索潭央秘境-水上活動 立式划槳體驗		
對象、年齡層	國小(中、高)，國中	每場次人數	每場次可容下 80 人 (水域活動教練比 1：6)
每場次時間	3 小時	每天可提供場次	2 場次，上午 09：00 下午 13：00
是否提供學習單	是	收費方式	600 (3 人 1 板) / 900 (2 人 1 板)
課程/活動類型	<input checked="" type="checkbox"/> 生態環境 <input type="checkbox"/> 人文歷史 <input checked="" type="checkbox"/> 探索挑戰 <input checked="" type="checkbox"/> 休閒遊憩 <input type="checkbox"/> 職涯探索 <input type="checkbox"/> 山野 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋		
對應十二年國教 核心素養 (勾選後，在後 面的描述底線或 是粗體，以明確 標示這個課程所 著重的部分，最 後需要補充說明)	A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與

A1
身心素質與自我精進：
 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。
說明： _____

B1
符號運用與溝通表達：
 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動的能力，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。
說明： 共板活動需要同儕之間的合作及經過磨合後的默契才能達到最佳表現，團隊共板重視溝通與互助功能。

C1
道德實踐與公民意識：
 具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。
說明： _____

A2
系統思考與解決問題：
 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。
說明： 學習如何使用划槳讓自己在水面上前進，並學習水上安全的重要、瞭解浮力衣的穿著方法

B2
科技資訊與媒體素養：
 具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。
說明： _____

C2
人際關係與團隊合作：
 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的養。
說明： 互助合作，共同協力培養團隊默契，一起共同完成潭上划槳

A3
規劃執行與創新應變：
 具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。
說明： _____

B3
藝術涵養與美感素養：
 具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。
說明： _____

C3
多元文化與國際理解：
 具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。
說明： _____

對應學科
語文(國語文、英語文) 數學 自然科學 社會 藝術 綜合活動 科技
健康與體育

<p>對應議題</p>	<p>□性別平等教育□人權教育■環境教育■海洋教育■品德教育■生命教育 □法治教育□科技教育□資訊教育□能源教育■安全教育□防災教育□家庭教育 □生涯規劃教育□多元文化教育□閱讀素養■戶外教育□國際教育□原住民族教育</p>
<p>回應的聯合國 永續發展目標 (SDGs) 與 細項目標 (建議一個課程 聚焦於 1~2 個目 標與細項目標)</p>	<p>□SDG1 消除貧窮 □SDG2 消除飢餓 ■SDG3 良好健康與福祉 □SDG4 優質教育 □SDG5 性別平等 □SDG6 潔淨水資源與衛生 □SDG7 潔淨水與衛生 □SDG8 尊嚴就業與經濟發展 □SDG9 產業創新與基礎設施 □SDG10 減少不平等 □SDG11 永續城市與社區 □SDG12 負責任生產與消費 □SDG13 氣候行動 ■SDG14 水下生命 □SDG15 陸域生命 □SDG16 和平正義與制度 □SDG17 夥伴關係</p> <p>上述勾選的目標請將最貼近細項目標羅列如下：</p> <p>■SDG3 良好健康與福祉 ■SDG14 水下生命</p>
<p>教學目標</p>	<p>1.正確學習戶外水上活動安全觀念。 2.增加自我學習、探索經驗，達到強健體能，喜歡上戶外活動。 3.實地參與戶外探索教育時，能更瞭解環境保護，愛惜大自然資源。</p>

	發放資料	水上活動 行前一日的活動小叮嚀
	播放影片	
	其他提醒	<p>1.凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病、癲癇症或其他慢性病不適合參加戶外活動者，請勿報名參加白鹿認證與獵人認證活動。</p> <p>2.活動期間如遇身體不適或特殊狀況時，應立即告知工作人員。</p> <p>3.參加戶外水域活動需著方便戶外活動的衣物，並需另備乾衣物一套。</p>

安全風險管理 機制	保險類別： ①日月潭特定水域活動 公共意外責任險 ②活動旅遊平安保險 戒護人員及器材配置： ①水上教練(皆有配置對講機)，教練配比 1 對 6 名成員。 ②岸上戒護人員 1 名(皆有配置對講機) ③浮力衣一人一件 ④急救箱兩組(岸上及水上) 後送流程： ①聯繫水社消防站 ②救生艇運送傷患至水社碼頭 ③消防醫護人員於水社碼頭等候救生艇 ④醫護人員及救護車將患者送至南投埔里基督教醫院 (後送過程對於患者的急救不間斷，以確保救護品質)	
	課程方案詳細內容	

抵達場域前 (建議教師抵達場域前之教學內容)	傳達內容	①透過老師初步介紹日月潭的資料並介紹活動的行程內容，讓學生思考自己可以準備什麼東西出門，例如：水壺、環保餐具、帽子、毛巾手帕、拖鞋等，並去注意到要帶的東西會不會製造垃圾，垃圾應該怎麼被處理(垃圾不落地、自己製造的垃圾自己負責帶走) ②水域活動基本安全資訊 ③活動中小組分隊達成團隊共識。	

在場域中的教學	類型	時間	主題與教學內容主要說明
----------------	----	----	-------------

	引起動機 (引起興趣) 佔 1/5 時間	環境介紹 10min 認識設備+水域 安全需知 10min	教學前 (到達場域): 準備活動 (引起動機) 透過一問一答的方式, 引起學生注意, 開展學習動機, ① 日月潭的水怎麼來的? 說明日月潭的水源地 ② 日月潭為什麼叫日月潭? 說明日潭與月潭 ③ 日月潭場域認識及安全需知。說明可玩水的水域及個人安全需知。
	發展活動 (最重要的內容) 佔 3/5 時間	活動體驗 1hr 裝備上/下 40min (含更換衣物) 20min	自我體能的精進, 發展身心健全的素質, 學習自然生態的豐富性及建立環境的永續保護觀念, 加強自我水上安全觀念的認知。 立式划槳 (SUP, Stand Up Paddle), 是一種非常容易學習的水上活動, 體驗者可以直接站在板子上, 用槳划行及做衝浪的動作。 經過我們專業教練的指導, 2 個人一組或 3 人一組, 在板上需要自己與夥伴的默契, 還有考驗著體能與划槳的技巧, 勇闖潭央。 配合學齡與學習方向不同, 可調整立槳體驗的學習方向, 而有別於其他遊玩日月潭的方式 上岸收拾裝備
	綜合活動 (結束前需要) 佔 1/5 時間	40 min	讓學員發表心得分享, 並談談在 SUP 的訓練過程中, 我學會了板上站立/落下水後怎麼上板/能夠和隊友一起完成_____
	其他補充		活動期間如遇身體不適或特殊狀況時, 應立即告知工作人員。
安排與規劃 (場域端需要完整、詳細說明與規劃)			

	延伸反思	活動反思 1. 人與自然生態的關係 2. 進行水域活動時，如何確保自身安全。 3. 人際關係 1 + 1 大於 2 的力量來自於團體互助合作
	延伸實作	
離開場域後建議 (建議教師離開場域後可進行之活動與評量)	延伸活動	1. 水域活動安全須知複習 2. 對於水域安全有更深瞭解，往後到其它水域也能自我保護。
學習單圖片		

南投縣觀光產業發展戶外教育課程方案表

一、場域基礎資訊

場域名稱	onelif 日月潭戶外運動專家	場域地址 交通方式	南投縣魚池鄉水社村 163 號 4 樓 交通指引：日月潭客運總站 南投客運：台灣好行 豐榮客運、國光客運 遊覽車：中興付費停車場
場域網站連結網址	https://onelifegr.com/svKHF		
聯絡方式	姓名：謝宜學		電話：0987678494



日月潭大自然景觀



onelif日月潭戶外運動專家室內團

訓活動空間

獨木舟活動



安全水域-空拍圖



場域特色與教育價值

●室內團訓：

onlife 日月潭戶外運動專家提供所室內百坪空間，團訓空間為 120 坪，可容下 40 人~90 人的大型教室或團訓活動空間，提供學生安全活動空間，在這個場域做集合地點、宣導及學員物品暫存區

●室外活動場域：

北旦碼頭、涵碧步道，擁有可能而安全的日月潭環境是天然資源的寶藏窟，魚池鄉擁有得天獨厚的地理環境，群山環抱日月潭水域，又有其悠長的人文歷史存在，能夠在同一空間裡接觸到三種生態自然的面相。透過探索、認識生態環境，進而啟發小朋友思考自己和自然生態的關係是什麼？並學習尊重自然生態、珍惜資源，愛護我們的唯一的大自然。透過行動學習，親身參與並實際體驗活動，探索生命意義發展多元專業知能、充實生活經驗，過程中行動及反思。透過導覽認識我們原生的環境；透過淨步道撿垃圾活動愛護我們所在的環境；透過寫生活動重新認識我們筆下熟悉的環境，玩中學，學中玩，是日月潭戶外運動專家 onlife 玩生活想讓孩子帶回去的生活理念。

二、戶外教育課程方案（一個課程方案一個表，請自行新增）

課程方案名稱	親清日月潭（1.導覽-2.親清日月潭 3.無痕野餐 4.寫生）		
對象、年齡層	國小(低、中、高)，國中	每場次人數	每場次可容下 80 人 陸上師生比 1:20
每場次時間	5-6 小時	每天可提供場次	1
是否提供學習單	是	收費方式	650/人(導覽+寫生+無痕野餐)
課程/活動類型	<input checked="" type="checkbox"/> 生態環境 <input type="checkbox"/> 人文歷史 <input checked="" type="checkbox"/> 探索挑戰 <input checked="" type="checkbox"/> 休閒遊憩 <input type="checkbox"/> 職涯探索 <input type="checkbox"/> 山野 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋		
對應十二年國教 核心素養 (勾選後，在後 面的描述底線或 是粗體，以明確 標示這個課程所 著重的部分，最 後需要補充說明)	A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與

□A1

身心素質與自我精進：

具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。

■B1

符號運用與溝通表達：

具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動的能力，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。

說明：

運用生活中隨手可得的彩筆與工具，描繪出自己想畫出的日月潭風景。

■C1

道德實踐與公民意識：

具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。

說明：

覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生活中實踐，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。

■A2

系統思考與解決問題：

具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。

說明：

清檢垃圾的本意不只是清掃，而是學生在清檢過程中了解大自然本貌並透過親身體驗與實踐，將綠化行為身體力行在生活中。

□B2

科技資訊與媒體素養：

具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。

■C2

人際關係與團隊合作：

具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的養。

說明：

運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。

□A3

規劃執行與創新應變：

具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。

□B3

藝術涵養與美感素養：

具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。

□C3

多元文化與國際理解：

具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。

對應學科	<p>□語文(國語文、英語文) □數學□自然科學□社會□藝術■綜合活動□科技 ■健康與體育</p>
對應議題	<p>□性別平等教育□人權教育■環境教育■海洋教育■品德教育□生命教育 □法治教育□科技教育□資訊教育□能源教育■安全教育□防災教育□家庭教育 □生涯規劃教育□多元文化教育□閱讀素養■戶外教育□國際教育□原住民族教育</p>
<p>回應的聯合國 永續發展目標 (SDGs) 與 細項目標 (建議一個課程 聚焦於 1~2 個目 標與細項目標)</p>	<p>■SDG4 優質教育 ■SDG12 負責任生產與消費 ■SDG14 水下生命</p>
教學目標	<p>1.執行綠色、簡樸與永續的生活行動。 2.旅行當下做一個負責任旅行，回饋當地環境。 3.強化與環境的連接感，養成友善環境的態度；發展社會覺知與互動的技能，培養尊重與關懷他人的情操；開啟學生的視野，涵養健康的身心。</p>
安全風險管理 機制	<p>保險類別： ①公共意外責任險 ②活動旅遊平安保險</p> <p>戒護人員及器材配置： ①戒護人員隨同(皆有配置對講機) ②急救箱 1 組</p> <p>後送流程： ①聯繫水社消防站 ②醫護人員及救護車將患者送至南投埔里基督教醫院 (後送過程對於患者的急救不間斷，以確保救護品質)</p>
課程方案詳細內容	

	發放資料	提供行前注意小叮嚀資訊	
	播放影片		
	其他提醒		
抵達場域前 (建議教師抵達場域前之教學內容)	傳達內容	<p>①透過老師初步介紹日月潭的資料並介紹活動的行程內容，讓學生思考自己可以準備什麼東西出門，例如：水壺、環保餐具、帽子、毛巾手帕、寫生用品....等，並去注意到要帶的東西會不會製造垃圾，垃圾應該怎麼被處理（垃圾不落地、自己製造的垃圾自己負責帶走）</p> <p>②在介紹完山林、湖泊環境後，利用一問一答的方式，提問引起學習興趣：「如果是山林，會看到什麼動物？」、「如果是湖泊，會看到什麼魚？」，提供興趣素材為體驗時所關注的事物。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 日月潭簡史 2. 如何分類垃圾 3. 如何友善大地 <p>當日提供每位參加同學清檢垃圾的工具，及專屬垃圾袋，在清檢過程後清點垃圾重量和垃圾採集內容討論。 後續寫生畫畫，利用圖紙與文具為自己畫下日月潭影像。</p>	
在場域中的教學安排與規劃 (場域端需要完整、詳細說明與規劃)	類型	時間	主題與教學內容主要說明

<p>引起動機 (引起興趣) 佔 1/5 時間</p>	<p>水社集合及活動 講解 30min 注意事項及安全 需知 10min</p>	<p>教學前 (到達場域): 準備活動 (引起動機) 透過一問一答的方式, 引起學生注意, 開展學習動機</p> <p>①日月潭的水怎麼來的? ②在日月潭可以看到什麼? ③我們對日月潭了解有多少</p>
<p>發展活動 (最重要的內容) 佔 3/5 時間</p>	<p>步道導覽 1hr 30min 清撿日月潭 1hr 無痕野餐+寫生 1hr</p>	<p>教學中 (利用場域進行教學): 發展活動 (進入整體教學重點)</p> <p>【認知】 步道導覽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識日月潭前世今生 2. 認識日月潭水資源的運用 3. 日月潭的周邊生態導覽、物種認識 <p>【行動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在生活中建立環境保護愛護地球的觀念 2. 在生活中建立尊重與欣賞多元文化價值觀 3. 在生活中認識生態多樣與環境共存關係 <p>活動流程: 導覽時間 - 涵碧步道 + 清撿垃圾</p> <p>午餐時間, 使用無痕餐具用餐 (寫生活動) 涵碧步道 寫生畫畫 (寫生活動)</p>
<p>綜合活動 (結束前需要) 佔 1/5 時間</p>	<p>1hr</p>	<p>反思與回饋: 回到室內空間, 沉澱、思考、再做分享。 分享表達, 配合學習單與整體回饋 1hr 15min 討論: 今天的清撿活動中拾得的垃圾做分類排名?它是怎麼來的? 日後要怎麼減少前三名垃圾的產生? 它們除了被丟棄或環保回收之外, 它還可以如何有效利用? 各組集思廣義並分享, 試算使用無痕餐具讓自己今天一餐減少多少垃圾?</p>

	延伸反思	活動反思 1. 人與自然生態的關係 2. 永續經營理念 我能將身邊的什麼產品最終不置入垃圾桶，變成有效再利用的_____
	延伸實作	可以再想想： 能將原本廢棄的_____，變成有效再利用的____ _
離開場域後建議 (建議教師離開場域後可進行之活動與評量)	延伸活動	1. 垃圾分類概念 2. 日月潭歷史複習 3. 我將與家人分享 _ _ _ _ _
學習單圖片		



SUP立槳活動學習單

姓名：_____

日期：_____

玩完立槳後，還記得在潭上看到、聽到的嗎？

1. 日月潭位置是屬於 魚池鄉 水里鄉 中寮鄉

2. 哪些防晒是屬於物理防晒 (可複選)

帽子 拖鞋 長袖外套、長褲 晴天娃娃

防曬油、助曬劑 防蚊液

3. 以下哪些是我知道的日月潭在地名產 (可複選)

日月潭紅茶 茶葉蛋 雞蛋糕 客家板條

4. 以下哪些幾點是屬於日月潭景點？(可複選)

向山遊客中心 九份 伊達邵碼頭 翡翠

水庫 九蛙疊像

5. 以下哪些是玩SUP立槳的必備裝備(可複選)

槳 浮力衣 泳鏡 布鞋 背包 SUP板

6. 我可以在SUP板上做什麼事？(可複選)

站立 坐著 蹲廁所 倒立

7. 請寫出今天立槳您總共用了幾個姿勢，最後有成功站立

嗎？



替今天的自己評分





SUP立槳活動學習單

姓名：_____

日期：_____

參加今天的旅程後，還記得導覽老師說過的嗎？

1. 日月潭的水是屬於 海水 淡水
2. 以下哪些是玩SUP立槳的必備裝備(可複選)
 槳 浮力衣 泳鏡 布鞋 背包 SUP板
3. 日月潭上不會出現的交通工具
 電力渡輪 遊艇 SUP板 馬車
4. 育樂亭、Lalu拉魯島、慈恩塔連成一條線稱作？
 快樂連線 幸福連線 美滿連線
5. 以下哪一個不屬於日月潭的四大碼頭
 朝霧碼頭 水社碼頭 哈魚碼頭
6. 我可以在SUP板上做什麼事？(可複選)
 站立 坐著 蹲廁所 倒立



描寫今天潭上學到什麼？誰是我的最佳隊友？

Large dashed-line box for writing answers to the question: 描寫今天潭上學到什麼？誰是我的最佳隊友？

替今天的自己評分





親清日月潭學習單

姓名：_____ 日期：_____

寫出你在日月潭撿垃圾時的心情感受，
或者試著表達出你對日月潭有怎樣的印象

畫下你眼中的日月潭

替今天的自己評分





親_ク清_ク日_日月_月潭_潭學_學習_習單_單

姓名：_____

日期：_____

我_我可_可以_以怎_怎麼_麼愛_愛護_護日_日月_月潭_潭環_環境_境？

畫_畫下_下你_你眼_眼中_中的_的日_日月_月潭_潭

替_替今_今天_天的_的自_自己_己評_評分_分





親清日月潭學習單

姓名：_____ 日期：_____

寫出你在日月潭撿了那些垃圾？

撿到的垃圾中屬於環保回收的有那些？

這些環保垃圾它還可以如何有效利用呢？

日後要怎麼減少這些環保垃圾呢？
