

新北市立金山高級中學辦理教育部體育署推動學校水域運動成果報告

辦理名稱	新北市 SUP(立式划槳)及衝浪種子教師培訓
補助活動項目	請勾選辦理活動項目(如同時獲得第一類及第二類補助，請分別填寫 2 份成果報告)： 第一類： <input type="checkbox"/> 游泳或水域運動觀摩及研討（習） ----- 第二類(可複選)： <input checked="" type="checkbox"/> 區域性水域運動體驗推廣活動 <input type="checkbox"/> 充實與更新水域運動體驗場地及設備
辦理內容摘要	1、 學校地區屬性(僅高級中等以下學校填寫，並請擇 1 勾選)： <input type="checkbox"/> 一般地區學校 <input checked="" type="checkbox"/> 偏遠地區學校 <input type="checkbox"/> 非山非市地區學校 2、 辦理時間：111 年 7 月 4-5 日 3、 辦理地點：金山中角灣國際衝浪中心 4、 辦理場(梯)次：1 5、 參加對象：新北市教師 6、 參加人數： <u>50</u> 人(校內 <u>20</u> 人，校外 <u>30</u> 人) 7、 其他：
辦理成果摘述 (是否達成預期效益/與往年績效比較)	一、往年辦理績效：首次辦理 二、本次辦理績效：優良 三、是否達成預期效益：是
整體經費 (請說明之)	1、 <b>經常門</b> 經費執行情形： (游泳或水域運動觀摩及研討（習）/區域性水域運動體驗推廣活動) (1) 核定計畫金額： <u>200,000</u> 元。 (2) 核定補助金額： <u>120,000</u> 元。 (3) 實支總額： <u>199,900</u> 元。 2、 <b>資本門</b> 經費執行情形： (1) 核定計畫金額：_____ 元。 (2) 核定補助金額：_____ 元。 (3) 實支總額：_____ 元。
檢附資料	<input checked="" type="checkbox"/> 本成果報告(需核章) <input checked="" type="checkbox"/> 經費收支結算表(需核章) <input checked="" type="checkbox"/> 活動內容(含活動課程表、文宣資料等) <input checked="" type="checkbox"/> 活動照片 <input type="checkbox"/> 活動成果光碟片 <input type="checkbox"/> 其他_____。
檢討與建議	1.多數老師均為初體驗，建議多辦理老師體驗課程，先由體驗中培養興趣，循序漸進以增加新北教師的水域活動興趣進而提升水域活動的「種子教師」的參與意願。 2.每年暑期教育局委辦的水域活動很多，可請教育局尋求運動飲料品牌廠商贊助，於活動開始發放運動飲料給參加學員，並提共及時教育，讓民眾了解夏季戶外活動補充水分、電解質對身體的重要性。有助於贊助廠商、新北市政府的宣傳及行銷。 3.廠商讓學員在等待體驗的過程中提供「趴板」，讓嘗試學員在岸際使

	<p>用，減少學員等待的無聊感，另一方面也讓部分怕浪的學員循序漸進的近水、親水、不怕水，逐漸放鬆及減少恐懼感。</p> <p>4.SUP 體驗活動時，是海況及天氣變化情形，適時以動力橡皮艇執行活動，避免學員被風吹離岸或自己划太遠，成效良好，建議持續採用動力橡皮艇戒護，學員對於 SUP 都能輕鬆駕馭，學習成效良好。</p> <p>5.衝浪體驗活動時，是海況及天氣變化情形，適時以動力橡皮艇執行活動，避免學員被風吹離岸或自己划太遠，且教練團均在海域中設置戒護範圍，避免學員遠離戒護員，成效良好，建議持續採用雙戒護。</p> <p>6.經驗分享時間，學員反饋很高，對於來年是否續辦的詢問度很高，教師組的衝浪學習能力相較學生體驗組來的弱，岸上學科理解力、岸上示範動作和模擬教學能力優良，但能實際上板衝浪的成效仍有進步空間，是否因年紀因素有待研究調查。</p> <p>7.台灣四面環海，近水但不親水，希望藉由水域活動的辦理，有效的提升市民從事水域活動應該有的基本常識及技能，減少每年因不懂水流、海象、風向等基本常識而發生憾事。</p>
--	---

## 活動內容

新北市立金山高級中學 111 年度「游泳或水域運動觀摩及研討（習）」

「SUP 立式划槳及衝浪種子教師培訓」實施計畫

### 一、緣起：

金山高中鄰近新北市北海岸金山區之中角灣（衝浪人喜稱沙珠灣）是北海岸的衝浪勝地；附近又有自行車步道及沿海海岸的休憩觀賞景點，兼具休閒、健身與自然觀察學習的好地方。本校希望藉由「游泳或水域運動觀摩及研討（習）」「SUP 及衝浪種子教師培訓」推廣活動之辦理，讓新北市公立中小學教師了解水域安全知識、體驗水上運動的樂趣，進而增加「SUP 水域運動」及「衝浪」的基礎知能與技能，擁有基礎授課及推廣能力。

### 二、目的：

- （一）熟悉「SUP 水域運動」、「衝浪運動」的技巧，享受水域活動的樂趣。
- （二）提升教師教學技巧，奠定「SUP 水域運動」、「衝浪運動」教學基礎。
- （三）推展「SUP 水域運動」、「衝浪運動」運動，倍增運動人口。

### 三、活動對象：

- （一）新北市公立中小學從事游泳及水域運動之教師。
- （二）SUP 立式划槳及衝浪種子教師培訓 2 日一個梯次，預計參與人數 50 人。

### 四、辦理單位：

- （一）指導單位：教育部體育署、新北市政府教育局
- （二）主辦單位：新北市金山區金山高級中學

### 五、辦理日期：

2022 年 7 月 4、5 日上午 09：00 至下午 17：00（日期可能因天候、浪況進行調整）。

### 六、課程安排

第一天：111 年 7 月 4 日～SUP 立式划槳種子教師培訓營

時間	活動地點	活動內容	備註
08：30~09：00	衝浪學苑	學員報到	
09：00~12：00	衝浪學苑	1. 環境介紹 2. SUP 裝備介紹與講解 3. 適合 SUP 之水域認識、浪區挑選 4. SUP 基本技巧、落水安全保護動作示範與水中安全及自救技巧 5. 危險分析與應對計畫 6. SUP 分組陸上體驗與操作	
12：00~13：00	衝浪學苑	午餐 & 休息時間	
13：00~14：00	衝浪學苑	分組討論及模擬教學測驗	
14：00~15：00	衝浪練習場	陸上 SUP 滑板介紹、示範與體驗 環保提袋噴繪 DIY 手作	
15：00~17：00	中角灣	SUP 分組水中實際體驗	

第二天：111 年 7 月 5 日～衝浪種子教師培訓營

時間	活動地點	活動內容	備註
08：30~09：00	衝浪學苑	學員報到	
09：00~12：00	衝浪學苑	1. 環境介紹 2. 衝浪裝備介紹與講解 3. 適合衝浪之水域認識、浪區挑選 4. 衝浪基本技巧、落水安全保護動作示範與水中安全及自救技巧 5. 危險分析與應對計畫 6. 衝浪分組陸上體驗與操作	
12：00~13：00	衝浪學苑	午餐 & 休息時間	
13：00~14：00	衝浪學苑	分組討論及模擬教學測驗	
14：00~15：00	衝浪練習場	衝浪滑板介紹、示範與體驗	
15：00~17：00	中角灣	衝浪分組水中實際體驗	

七、活動經費

申請教育部「游泳或水域運動觀摩及研討（習）」經費補助，活動費用完全免費，交通部分自理。（經費概算如附）

八、注意事項

- (一) 參加者請著泳裝或輕便服裝，攜帶盥洗用具及換洗衣物、防水防曬油、防曬物品、健保卡、輕便雨衣。
- (二) 若因天候因素更改辦理時間，將事先以電話聯絡或公布學校網站。
- (三) 天氣炎熱請多備水，以便補充水分。
- (四) 若參加學員身體有特殊狀況無法參加游泳、衝浪體驗課程者請事先告知。
- (五) 若經錄取，但因有事不克參加，請於活動辦理前一週通知本校。
- (六) 患有心臟病、氣喘等病史，不宜參加本活動。
- (七) 參加人員應依中央及新北市頒發之新冠 Covid-19 疫情相關防疫指引，落

實

防疫措施，並配合主辦單位之防疫規定。

九、本計畫經核可後實施，修正時亦同

## 活動照片

111 年度新北市 SUP(立式划槳)及衝浪種子教師培訓活動照片-講師授課

	
<p>種子教師培訓活動合照</p>	<p>講師授課-SUP</p>
	
<p>講師授課-SUP</p>	<p>講師授課-SUP</p>
	
<p>講師授課-衝浪</p>	<p>講師授課-衝浪</p>



講師授課-衝浪



講師授課-衝浪



111 年度新北市 SUP 及衝浪種子教師培訓活動照片-種子教師 SUP 分組模擬教學





111 年度新北市 SUP 及衝浪種子教師培訓活動照片-種子教師衝浪分組模擬教學





111 年度新北市 SUP 及衝浪種子教師培訓活動照片-陸上 SUP 分組體驗與模擬教學





111 年度新北市 SUP 及衝浪種子教師培訓活動照片-陸上衝浪分組體驗與模擬教學





111 年度新北市 SUP 及衝浪種子教師培訓活動照片-種子教師衝浪分組體驗與模擬教學





111 年度新北市 SUP 及衝浪種子教師培訓活動照片-種子教師衝浪分組體驗與模擬教學

