

110 學年度國教署補助辦理海洋教育體驗課程及交流活動計畫 成果報告

壹、計畫名稱

貢寮國中水域課程

貳、目的

提供學生更多水域活動的體驗與學習的機會，並提升水域安全的認知與自救能力的訓練，從 sup 站立式划槳活動、休閒獨木舟活動到技術性較高的風帆活動漸進式的課程使學生更能親近並認識水域的特性，在做中學的體驗式課程中親近大海和同學之間培養團隊合作的能力。

參、計畫內容

一、計畫執行期程：

自 110 年 8 月 1 日至 111 年 6 月 20 日止。

二、活動簡述

依據海洋五大學習主軸與課綱學習內容，說明各地點停留時間及相關的行程表，體驗課程行程類別：

➤ 1、體驗課程

(1) SUP 體驗課程

課程時間：1.5 小時

課程內容：SUP 站立式划槳的認識與操作

學習內容：SUP 站立式划槳運動歷史介紹、SUP 站立式划槳操作教學、

SUP 站立式划槳體驗課程

(2) 獨木舟體驗課程

課程時間：1.5 小時

課程內容：休閒平台獨木舟的認識與操作

學習內容：平台獨木舟的歷史介紹、平台獨木舟的操槳教學、水流流體運動學、平台獨木舟體驗課程

(3) 風浪板體驗課程

課程時間：1.5 小時

課程內容：風浪板的認識與操作

學習內容：風浪板的歷史介紹、風浪板與風體力學介紹、風浪板的運作教學、風浪板的體驗課程

(4) 龍舟板體驗課程

課程時間：1.5 小時

課程內容：龍舟板的認識與操作

學習內容：龍舟板的認識與操作、龍舟板的體驗課程與競賽型活動

➤ 2、

學習活動	時間	備註 (請說明評量 方式)
壹、準備活動 一、課前準備 教師於水域課程前進行前導課程，教學生如何準備水域活動的服裝，並說明當天的課程時間期程。 二、引起動機 貢寮這個區域山海皆是特色，為培養親山親海的體驗，印此要帶大家進行水域課程，了解貢寮這個區域的水上活動。	15 分	評量方式： 1.參與態度 2.合作能力 3.分組討論
貳、發展活動 一、SUP 體驗課程 1. SUP 站立式划槳運動歷史介紹 2. SUP 站立式划槳操作教學 3. SUP 站立式划槳體驗課程 二、獨木舟體驗課程 1. 平台獨木舟的歷史介紹 2. 平台獨木舟的操槳教學 3. 水流流體運動學 4. 平台獨木舟體驗課程 三、風浪板體驗課程 1. 風浪板的歷史介紹 2. 風浪板與風體力學介紹 3. 風浪板的運作教學 4. 風浪板的體驗課程 四、龍舟板體驗課程	90 分	

<p>1. 龍舟板的認識與操作</p> <p>2. 龍舟板的體驗課程與競賽型活動</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、核心素養：</p> <p>1. 綜-J-C1:探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值</p> <p>2. 綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐童軍：生命意義。</p> <p>3. 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>4. 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>二、學習表現：</p> <p>1. 3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。</p> <p>2. 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>三、學習內容：</p> <p>1. 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用</p> <p>2. 童 Da-IV-2人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。</p> <p>四、融入議題：【戶外教育】、【生命教育】、【環境教育】、【海洋教育】</p>	90 分	
---	------	--

肆、執行成果

一、執行概況

- 原計畫預計提供每班約 16 名師生，共計 2 班參與，合計 32 人。實際執行 2 班，總計 32 人次，班級數及總人數均已達到既定設定目標，執行率 100%。
- 活動辦理過程
 1. 活動前籌備

校內決議是否辦理後，聯繫福隆帆船協會課程內容，並於學生課前做準備教授如何準備水域服裝。

2. 活動中

進行 SUP、獨木舟、風浪板與龍舟板的課程與體驗。

3. 活動後

學生填寫心得並分享

二、申請班級及參加人數列表

編號	活動日期	學校／班級名稱	班級數	人數
1	6/9	貢寮國中/901 班	1	15
2	6/9	貢寮國中/902 班	1	14
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

三、活動規劃

行程表

時間	地點	體驗課程	課程內容
6/9(四)上午	福隆帆船俱樂部	SUP 立槳與獨木舟體驗課程	福隆水域安全介紹 SUP 立槳活動與平台獨木舟的認識介紹 SUP 立槳與獨木舟體驗課程
6/9(四)下午	福隆帆船俱樂部	風浪板、龍舟板的體驗課程	風浪板與風體力學介紹 風浪板的運作教學 風浪板的體驗課程

※本活動視天候狀況調整，如遇天候不佳則改為室內課程。

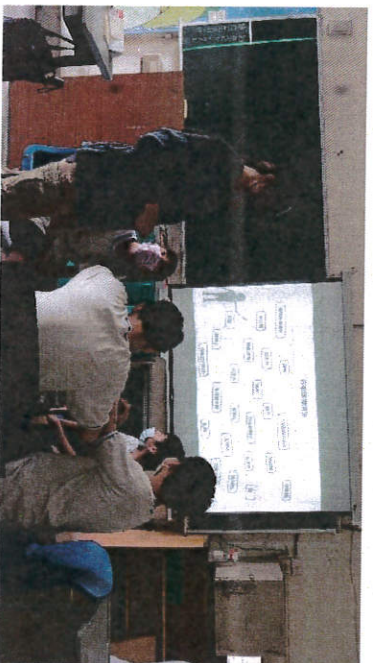
四、活動照片



課程教師共備



教師設計課程並分享



學生事前準備與行前訓練



SUP 體驗課程



風浪板體驗課程



龍舟板體驗課程

五、參觀心得

1. 隨隊老師篇

此次戶外教育課程從校內討論、設計課程開始，結合校本課程和貢寮區的特色，而有此次的課程，活動過程中教練先講述水域安全等宣導包含救溺五步驟，之後是進行 SUP 站立式划槳、獨木舟、風浪板和龍舟板的技術性教學和體驗課程，經由體驗式的做中學課程中，學生在趣味中學習並從中更能了解貢寮的水域特性，課程內容符合未來貢寮實驗中學的教學理念。

2. 學生篇

5. 參加完水域課程的心得(至少要50字)

我之所以參加是因為之前國小就有參加過這種活動我覺得很好玩之前只有玩過風浪板跟獨木舟 所以有經驗值 風浪板真的比之前快上手 但之前沒有玩過SUP 想說來玩玩看 他有分大板跟小板的一開始我們先玩小的兩人一組 我很怕所以我都坐著之後大家換大板的有一個教練滑大家都知道那酷死小孩很愛玩滑來我們女生這裡 把我們一個個拖下水去 我超絕望的 我以為我要死了呢！我原本要起來結果被一個屁股打到我臉 是的 我還沒起來就又被打下去水裡 我真的很氣！玩獨木舟的時候很愛玩 教練還說我跟我朋友是肖龍其動！結果玩完SUP後 直接變的很安靜 直接一個反差啊 超好笑的 最後還有有獎徵答 我還拿到小龍軟糖造型的肥皂呢 很可愛！總之我覺得那天的活動 很棒很好玩很有趣 教練人也超好 也謝謝老師們那天的陪伴啦~

5. 參加完水域課程的心得(至少要50字)

我覺得好累好累，重點是還曬黑了！但我非常喜歡這次的水域課程，非常的好玩且新奇，因為我是第一次參加這種水域活動（雖然國小辦很多次了）而這次的活動我都有深深的體驗到！不管是風浪板、獨木舟、SUP還是龍舟等，每項都很實力的去體驗，我想最印象深刻的就是獨木舟了，剛出發時就被換夥伴，而換到的另一個夥伴……說實在沒什麼在划，所以等於是我自己划了全程，當然隔天也感受到了手臂在哀嚎，也划到長水泡！但當天的喜悅整個蓋過了疼痛和疲累，我非常喜歡這次的水域課程！

6. 最喜歡活動中的哪個環節

我最喜歡龍舟船，因為大家那時都太開心和亢奮了，所以連同我的內心也一起受到震撼了，當時還沒開動前我很享受在水上慢慢划船的悠閒和輕鬆，但這時轉過頭才發現大家已經瘋了！！瘋狂推人下水和潑水！當時的我還想說我覺得不要濕身，但是來不及了，回過神來我全身以濕透，現在回想那時怕水的我怎麼會玩成這樣，或許這就是福臨海水力量的力量吧！也因為這樣，我最喜歡的活動就是龍舟船！

5. 參加完水域課程的心得(至少要50字)

我們這次參加都這個活動，我真的覺得很好玩。以前常常在家附近看很多人在玩這些水上活動，看了很心動，因為我蠻喜歡嘗試一些從來沒接觸過的事物，所以有時候常常會跟家人吵說：「快點，我也很想玩那個，我們家也買一個嘛~~」然後就是一頓「盧」，嗯，真的很丟臉。但學校那時候有發這個活動時，我每天就是祈求不要下雨，希望可以去玩！但幸好最後還是有得去玩了，超級開心，想玩的有玩到，沒有特別期待，但也想玩的也有玩，反正就是全部都有玩，超棒，風帆我做為我們這組第一個體驗的，剛上去，那感覺真的超晃，而且槳桿超重，我也超級害怕跌下去的。但之後成功站立跟轉向，雖然他們一直要我跌下去，但我有平安上岸！但上岸後就不平安了……我竟然是第一個被拖下水的，簡直慘不忍睹。SUP是我最最最期待的活動，原本以為它只要手動坐好就好，結果其實還是需要一點技巧的，看教練們玩得容易，其實背後也是慢慢積少成多而來的。還有多人的大型SUP（龍舟）也因端午節剛過，所以我們八年級跟七年級比了一場賽，當然是我們八年級贏啦，不然可能輸就去大了。但這也只是好好玩的而已，展現我們團結的力量！我最後希望說以後學校能夠有更多特別的課程可以參加，能讓我們體驗更多事物。

伍、執行結果與討論

實踐情形與成果	請註記本活動執行成果及教學實踐遇到之狀況。 課程中利用體驗式的學習方法，帶著學生從趣味性的角度認識並體驗四項不同的水域活動，在體驗的過程中加入遊戲競賽等巧思，讓學生更加深入課程並能更加瞭解海洋教育其中的核心價值。
省思與建議	未來修正建議與教學省思： 體驗課程中，應多再加入海洋洋流以及潮流等學科型知識，未來會在納入前置課程中。

承辦人：

教師兼盧恬逸
體育組組長

主任：

教師兼吳春燕
學務主任

校長：

校長施敏雄(乙)