

南投縣 112 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」海洋教育游泳自救課程	學校名稱	南投縣立埔里國民中學
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：日月潭月牙灣水域 ☐ 有住宿 ☒ 未住宿
課程實施單位	☒ 班級 ☐ 班群 ☐ 學年	參與學生數	40
		參與教師數	5
外部協作師資	共 5 位 協作師資屬性 ☒ 專業課程 1 位 ☒ 安全風險管理 4 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	潘錦裕	師資類型	教練
	單位	SUP 教練		
	聯絡資訊		教學類型	SUP
	專業證書	1120734	教學專長	SUP 教練

課程類型

- ☒水域休閒運動(如 SUP、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

一、向山遊客中心：

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以及當地業者「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，讓學生了解當地文化背景。當地少數民族邵族分布在日月潭周圍地區，也就是舊稱「水沙連」的地方。相傳邵族的祖先在追一隻白鹿時，無意間來到了日月潭，發現周遭風光明媚且資源肥美，是個可讓子孫世代生存的地方，於是舉族搬遷於此。

二、日月潭月牙灣水域：

讓學生學習游泳救生技能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水自救知能之目標。

訓練過程包括(1)入水法、水面潛水法(2)求生法、基本救生

(3)自救法、起岸法(4)接近法、防衛躲避法(5)解脫法、帶人法

三、水域活動是日趨盛行的戶外休閒項目，且台灣四面環海更適合 SUP 立槳的水域活動，也是現代國人推崇低碳無動力活動，對生態環境影響最低的水域活動之一，提升國人重視休閒運動觀念。

SUP 操作解說：

(1) 水域安全須知(2) 划槳動作操作 (3) SUP 體驗

二、學生
學習表現

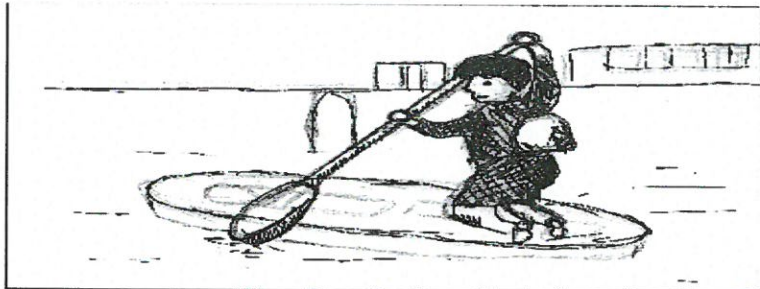
埔里國中學生海洋體驗課程活動學習單

班級 809 座號 4 姓名 劉正謙

- 一、今天海洋教育活動，你看到了什麼？學到什麼？請你把所看到的寫下來。

一去就先穿上讓你安全感滿滿的救生衣，下水前老師們的一一檢查、介紹、說明注意事項，在來就是全體全身拉筋。SUP是一個很好玩的水上遊戲，下去玩的每個人都開心的合不攏嘴，好玩是好玩，但當天因天氣因素，風又大，起來沒有馬上擦乾，吹到風～感冒了ㄟ。

- 二、請畫下今天印象最深刻的的事情。



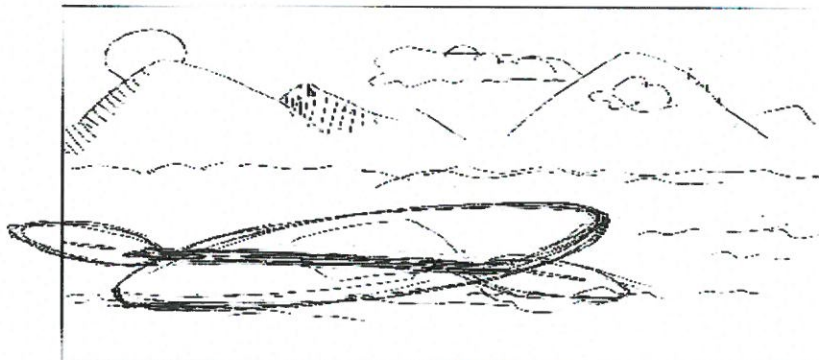
埔里國中學生海洋體驗課程活動學習單

班級 809 座號 27 姓名 洪筠宣

- 一、今天海洋教育活動，你看到了什麼？學到什麼？請你把所看到的寫下來。

在這次的水上學習活動中，除了日月潭的湖光山色之外，還看到了美麗的月牙灣。我覺得在這次的課程中真的受益良多，我學到了水域安全的基本知識，也更了解如何遊玩 SUP。這是一個需要團隊合作及發心的活動，幫助落水者上板，互相協調都是我所學習到的。

- 二、請畫下今天印象最深刻的的事情。



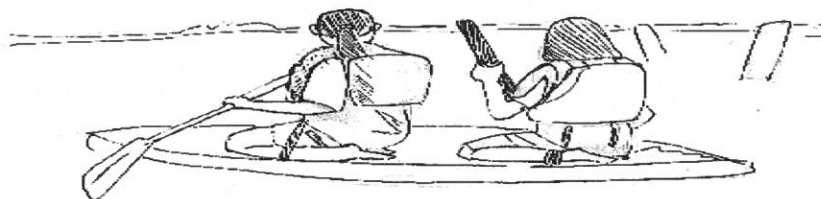
埔里國中學生海洋體驗課程活動學習單

班級 809 座號 21 姓名 沈振捷

- 一、今天海洋教育活動，你看到了什麼？學到什麼？請你把所看到的寫下來。

在這次海洋體驗課程令我收穫滿滿。我們主要的活動是SUP立槳，這個運動中讓我學到了怎麼和自己的隊員同心協力、互相合作，使衝浪板平穩向前，當然平衡感也是個絕大關鍵，這需要用你的核心力量，再來使用划槳前行，雖然聽起來很難，但是只要做好了，便會感到成就感十足。這次的活動讓我們既得不亦樂乎，感觸又更進一步，這將會成為我心目中最後的水上回憶。

- 二、請畫下今天印象最深刻的的事情。



埔里國中學生海洋體驗課程活動學習單

班級 809 座號 19 姓名 何小偉

- 一、今天海洋教育活動，你看到了什麼？學到什麼？請你把所看到的寫下來。

我玩得很開心，甚至在一開始就試圖站在充浪板上，也順道第一個品味日月潭潭水的人。水深不礙底，讓我不禁慶幸自己有穿救生衣。後來還有因為落水而直接掉在水裡玩，負責幫別人翻船的人，立槳非常累，但有人滑得很順，如同滑龍舟選手一般。我發現只要施力點正確就能省力不少，算是今天學到的東西吧（唯一感到遺憾的是有沒能看到日月潭裡的魚（其它生物就太可怕了）

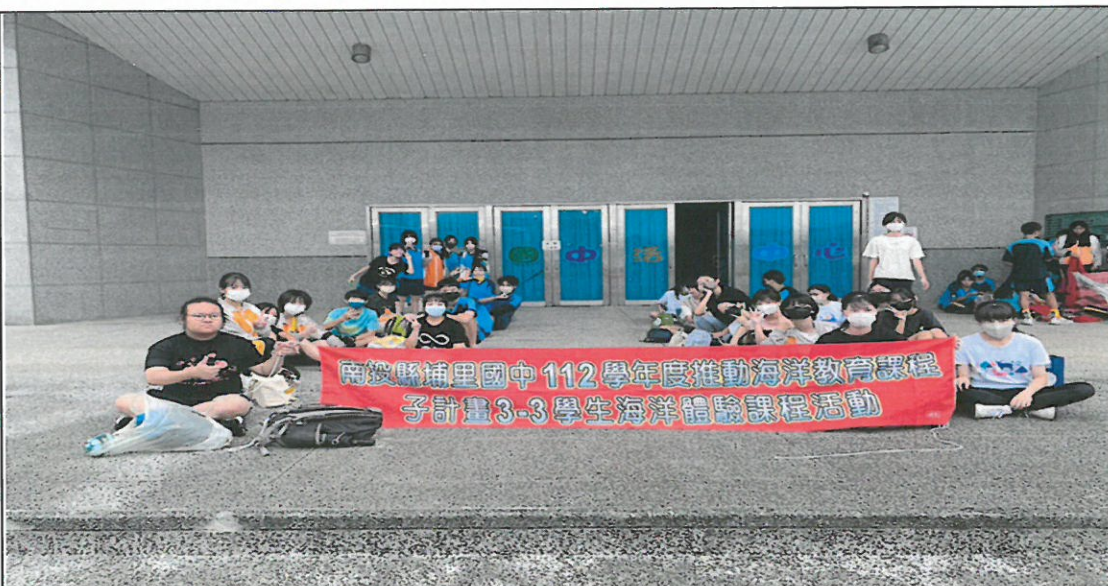
- 二、請畫下今天印象最深刻的的事情。



三、成效檢討與建議

本計畫之整體效益評估及執行成效都非常好，南投縣是全國唯一不靠海的縣市，希望藉由海洋教育課程讓學生體驗水域活動的樂趣。

四、計畫經費收支結算表



行前活動安全宣導



向山遊客中心說明



導覽室參觀



導覽室參觀



水域救生及安全宣導說明



划槳動作示範



SUP 體驗



SUP 體驗



大合照