

計畫三：推動海洋教育課程

3-3. 學生海洋體驗課程活動

一、承辦單位	宜蘭縣大溪國小
二、聯絡資訊	姓名：吳慈峰 職稱：教學組長 電話（公）03-9781044#104 手機： E-mail：tezfeng@tmail.ilc.edu.tw
三、活動名稱	「逐浪蜜境，樂活一夏」
四、活動層級	<input checked="" type="checkbox"/> 縣市層級 <input type="checkbox"/> 校本層級
五、活動對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中
六、對外交流	<input type="checkbox"/> 開放外縣市報名 <input checked="" type="checkbox"/> 與非臨海學校交流
七、活動主題	<input checked="" type="checkbox"/> 結合聯合國永續發展目標SDGs(如永續城鄉、氣候行動) <input checked="" type="checkbox"/> 水域休閒運動(如獨木舟、浮潛等) <input type="checkbox"/> 產業技術(如養殖場參觀、漁法體驗等) <input checked="" type="checkbox"/> 環境探索(如潮間帶踏查、水質調查等) <input type="checkbox"/> 食魚教育(如綠色海鮮課程等) <input type="checkbox"/> 海洋保育(如軟絲復育、珊瑚復育等) <input type="checkbox"/> 藝術文化(如鯖魚祭、海廢創作等) <input type="checkbox"/> 職業試探 <input checked="" type="checkbox"/> 淨灘活動 <input type="checkbox"/> 文教場館參訪 <input type="checkbox"/> 其他_____

八、具體執行內容說明：（可用附件呈現）

1. 辦理日期及參與人數：

預計於114年的5-6月辦理，開放非臨海學校申請，每次20至25人，每學年可提供5梯次本學年預計提供5校，來訪125人

2. 辦理方式：（詳如附件）

「逐浪蜜境，樂活一夏」教學理念以大溪國小旁「蜜月灣」為設計主題，而蜜月灣乃北台灣衝浪聖地，大溪國小得天獨厚擁有豐富資源，因而整合學校及社區資源，以學校為中心，延伸教學場域而規劃淨灘、衝浪體驗之特色課程及漂流木（海廢資源再利用）手作衝浪板吊飾，帶領學生體驗好山好水好蘭陽的場域學習，了解海洋，重視海洋生態，為台灣海洋永續經營盡一份心力。

3. 預定辦理活動流程：

以宜蘭大溪蜜月灣沙灘作為教學場域，蜜月灣南北兩側分佈著礁岩，僅中間少部分為細軟沙灘，除了風景秀麗，可供戲水賞景外，由於海灣遼闊，且離海岸數百公尺的海底地形起伏很大，海浪常激起2、3公尺高，波濤洶湧，更是水上活動及衝浪聖地，每年吸引不少極限挑戰者來此參加全國性衝浪比賽。但往往一場風雨過後，沙灘上就會佈滿各式各樣的海飄垃圾，這是非常值得正視的海洋環境議題，本活動讓學生

了解平時不經意的製造垃圾，已造成海洋生態的浩劫，讓學生體認應從源頭做起，正視海洋永續發展議題，啟發這塊土地的學子們關愛鄉土並且少用塑膠製品，不要亂丟垃圾與塑膠製品做好資源回收，減少海洋垃圾來拯救海洋生物。另外，也與參與學生一起探討氣候變遷對海岸地區的衝擊，最大的衝擊就是海水面上升會導致海岸棲地喪失，造成生物可能因棲息地喪失而滅絕，生態平衡也遭破壞。此外，海水面上升直接造成海岸侵蝕、海岸線後退，若我們沒有愛護地球，或許不久的將來美麗的蜜月灣沙灘也會消失。

淨灘後接續由教練教學引導其親海體驗趴浪，學生們由教練帶領做完暖身操，並教授「趴浪」技巧與安全事項後，帶領下海開始體驗「趴浪」，趴浪板翻了，學生們拎起趴浪板又走回海裡繼續趴浪，不敢玩趴浪的學生由老師引領在沙灘上堆沙玩沙。趴浪必須要有耐心，必須等到一個浪剛好來到屁股後面捲出浪花的之時，儘速趴上板藉由浪花向前推，享受浪花的力量把人推送到岸上。趴浪運動不一定要會游泳都可以嘗試，透過趴浪學習體驗，訓練孩子耐性與膽識，也可學會如何追逐浪頭，進而不怕浪頭；指導孩子認識海洋衝浪運動，學習衝浪基本技巧，親自體驗衝浪也可以很簡單，進而親近海洋，愛護大海。

<附件> 3-3 學生海洋體驗課程活動

(一) 基本資料

課程模組 名稱 (總標題)	「逐浪蜜境，樂活一夏」	設計者 姓名	黃國禎	
適用年級	<input type="checkbox"/> 國小低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國小中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國小高年級 <input type="checkbox"/> 國中一年級 <input type="checkbox"/> 國中二年級 <input type="checkbox"/> 國中三年級 <input type="checkbox"/> 高中組	融入領域 (或科目)	健體	

(二) 學生海洋體驗課程活動概述

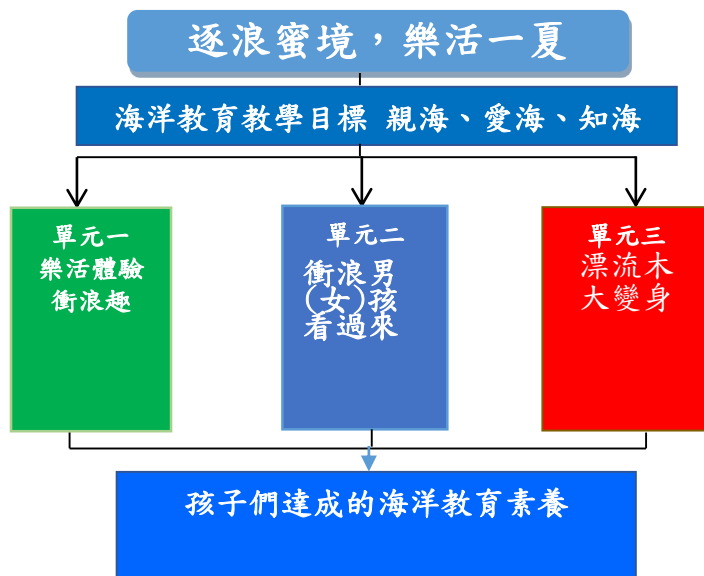
課程模組 名稱	「逐浪蜜境，樂活一夏」			
實施年級	國小高年級	節數	共 7 節，280 分鐘。	
課程類型	<input type="checkbox"/> 議題融入式課程 <input type="checkbox"/> 議題主題式課程 <input checked="" type="checkbox"/> 議題特色課程	課程實施 時間	<input type="checkbox"/> 領域/科目：_____ <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
課程設計 理念	<p>一、課程理念與目的</p> <p>(一)「逐浪蜜境，樂活一夏」教學理念以大溪國小旁「蜜月灣」為設計主題，而蜜月灣乃北台灣衝浪聖地，大溪國小得天獨厚擁有豐富資源，因而整合學校及社區資源，以學校為中心，延伸教學場域而規劃淨灘、衝浪體驗之特色課程及漂流木（海廢資源再利用）手作衝浪板吊飾，帶領學生體驗好山好水好蘭陽的場域學習，了解海洋，重視氣候變遷及海洋生態永續發展，為台灣海洋永續經營盡一份心力。</p> <p>(二)透過戶外教育教學方式帶領學生走出教室，體驗海洋運動，藉此讓學生了解衝浪運動及其發展，並能親自體驗學習，體會衝浪也可以很簡單，帶學生走入戶外，去尋找、去關心及了解在地文化。</p> <p>二、課程設計構想與單元安排</p> <p>(一)課程設計構想</p> <p>以宜蘭大溪<u>蜜月灣</u>沙灘作為教學場域，<u>蜜月灣</u>南北兩側分佈著礁岩，僅中間少部分為細軟沙灘，除了風景秀麗，可供戲水賞景外，由於海灣遼闊，且離海岸數百公尺的海底地形起伏很大，海浪常激起2、3公尺高，波濤洶湧，更是水上活動及衝浪聖地，每年吸引不少極限挑戰者來此參加全國性衝浪比賽。但往往一場風雨過後，沙灘上就會佈滿各式各樣的海飄垃圾，這是非常值得正視的海洋環境議題，本活動讓學生了解平時不經意的製造垃圾，已造成海洋生態的浩劫，讓學生體認應從源頭做起，正視海洋永續發展議題，啟發這塊土地的學子們關愛鄉土並且</p>			

少用塑膠製品，不要亂丟垃圾與塑膠製品做好資源回收，減少海洋垃圾來拯救海洋生物。另外，也與參與學生一起探討氣候變遷對海岸地區的衝擊，最大的衝擊就是海 水面上升會導致海岸棲地喪失，造成生物可能因棲息地喪失而滅絕，生態平衡也遭破壞。此外，海面上升直接造成海岸侵蝕、海岸線後退，若我們沒有愛護地球，或許不久的將來美麗的蜜月灣沙灘也會消失。

淨灘後接續由教練教學引導其親海體驗趴浪，學生們由教練帶領做完暖身操，並教授「趴浪」技巧與安全事項後，帶領下海開始體驗「趴浪」，趴浪板翻了，學生們拎起趴浪板又走回海裡繼續趴浪，不敢玩趴浪的學生由老師引領在沙灘上堆沙玩沙。趴浪必須要有耐心，必須等到一個浪剛好來到屁股後面捲出浪花的之時，儘速趴上板藉由浪花向前推，享受浪花的力量把人推送到岸上。趴浪運動不一定要會游泳都可以嘗試，透過趴浪學習體驗，訓練孩子耐性與膽識，也可學會如何追逐浪頭，進而不怕浪頭；指導孩子認識海洋衝浪運動，學習衝浪基本技巧，親自體驗衝浪也可以很簡單，進而親近海洋，愛護大海。

(二)單元安排

以此設計「樂活體驗衝浪趣」、「衝浪男(女)孩看過來」、「漂流木大變身(海廢資源再利用)」等三個單元，課程結構如下：



總綱核心素養

- A1 身心素質與自我精進
- A2 系統思考與問題解決
- A3 規劃執行與創新應變

與課程綱要的對應

領域/ 學習 重點	核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 海 C1 能從海洋精神之宏觀、冒險、不畏艱難中，實踐道德的素養，主動關注海洋公共議題，參與海洋的社會活動，關懷自然生態與永續發展。	海洋教育議題	核心素養	海 A1 能從海洋探索與休閒中，建立合宜的人生觀，探尋生命意義，並不斷精進，追求至善。 海 A3 能規劃及執行海洋活動、探究海洋與開發海洋資源之能力，發揮創新精神，增進人與海的適切互動。 海 A6 能欣賞、創作有關海洋的藝術與文化，體會海洋藝術文化之美，豐富美感體驗，分享美善事物。 海 E15 認識家鄉常見的河流與海洋資源，並珍惜自然資源。
	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		學習主題	海洋休閒、海洋社會、海洋資源與永續。
	學習內容	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。		實質內涵	海-E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海-E4 認識家鄉或鄰近的水域環境與產業。 海-E15 認識家鄉常見的河流與海洋資源，並珍惜自然資源。

中小學親海參考指引


海域	級別	海岸環境	親海能力	中小學親海參考指引內容
近海	第三級	以平均高潮線往海洋延伸，但不超過潮間帶踏浪（腳踝 30 公分以下深度）範圍。	具備親近海岸時應對海岸環境的危險狀況及尊重海洋生態之環境倫理。	C-III-2 能妥善使用物理方式達到防曬的效果及曬傷的處理方式。
進海	第一級	平緩沙地、岩礁，10 公尺內，水深及腰，浪高 0.5 公尺，流速 0.5 節以下。	具備基礎的海泳能力與了解海域安全的知識。	0-I-1 先具有基本游泳與自救技能（不限泳姿可游 25 公尺、基本自救能力）再進海。

教學目標	單元一「樂活體驗衝浪趣」 在蜜月灣學習趴式衝浪技巧享受衝浪活動，在歡樂的笑聲中親近海洋，培養學生海洋休閒與重視戲水安全的親海行為，並能正視氣候變遷及海洋永續議題。
------	--

	<p>單元二「衝浪男(女)孩看過來」 讓孩子認識衝浪運動裝備及器材功能，知道想衝浪該如何準備；學習衝浪禮儀、海上求生知識及認識海上運動危險因子。</p> <p>單元三「漂流木大變身（海廢資源再利用）」 讓孩子學會操作線鋸技巧，做出屬於自己漂流木衝浪板吊飾。</p>
教學資源	<p>單元一「樂活體驗衝浪趣」：衝浪板、蛙鞋、救生圈、學習單</p> <p>單元二「衝浪男(女)孩看過來」：簡報、學習單</p> <p>單元三「漂流木大變身（海廢資源再利用）」：漂流木木板，線鋸，砂紙、中國繩、剪刀</p>

(三) 學生海洋體驗課程活動設計

課程主題名稱：「逐浪蜜境，樂活一夏」			
學習活動	時間	教學場域教學資源	備註(學習效果評量方式)
報到及換裝(換衝浪服裝) 領取衝浪板 防曬防護	8:30 ~ 9:00	綜合教室 淋浴間	
前往蜜月灣及熱身活動	9:00 ~ 9:30	蜜月灣	實際操作
單元一「樂活體驗衝浪趣」 1. 蜜月灣海灘淨灘去：由學生分組撿拾海洋垃圾，垃圾袋由辦理單位準備。老師指導學生清除沙灘的垃圾，也讓學生了解平時不經意的製造垃圾，造成海洋生態的浩劫，讓學生體認應從源頭做起，正視海洋永續發展議題，啟發這塊土地的學子們關愛鄉土並且少用塑膠製品，不要亂丟垃圾與塑膠製品做好資源回收，減少海洋垃圾來拯救海洋生物。另外，也與參與學生一起探討氣候變遷對海岸地區的衝擊，最大的衝擊就是海水面上升會導致海岸棲地喪失，造成生物可能因棲息地喪失而滅絕，生態平衡也遭破壞。此外，海水面上升直接造成海岸侵蝕、海岸線後退，若我們沒有愛護地球，或許不久的將來美麗的蜜月灣沙灘也會消失。 2. 在沙灘上觀察海浪，引導學生能找出危險的離岸流。 3. 透過教練示範學生能掌握臥式衝浪基本姿勢及操作方法。 4. 海中實際體驗衝浪，讓學生體會想像及實際操作的差異。 5. 教練引導修正學生操作姿勢及掌握追浪時機，提升衝浪的樂趣。 6. 學生能獨立操作衝浪板，享受衝浪樂趣。	09:30 ~ 11:20	蜜月灣 臥式衝浪板 蛙鞋 救生圈 學習單	回答問題 實際操作
			
返回學校及盥洗	11:20 ~ 12:00	大溪國小淋浴間	
午餐歡樂時光	12:00 ~ 13:30	綜合教室	
單元二「衝浪男(女)孩看過來」 1. 播放簡報認識衝浪運動。 2. 海浪是衝浪人的最愛-認識海浪。 3. 透過衝浪板及配件器材展示，了解裝備的用途功能，想衝浪該如何準備! 4. 介紹宜蘭縣內適合衝浪的地點，選擇適合自己的活動海域。 5. 認識衝浪也有禮儀規則。 6. 認識海上運動危險因子。 7. Q&A 時間。	13:30 ~ 14:30	大溪國小綜合教室 簡報 學習單	學習單 回答問題
			

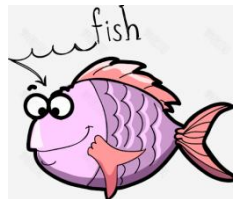
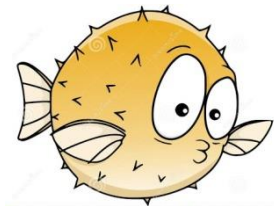
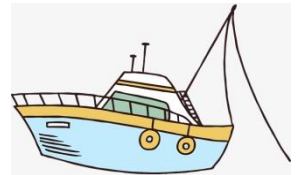
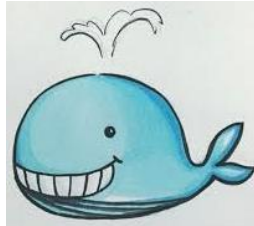
<p>單元三「漂流木大變身（海廢資源再利用）」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用衝浪板版型在漂流木木板上畫出喜愛的衝浪板形狀。 2. 引導學生操作線鋸鋸出衝浪板的雛型。 3. 引導學生使用砂紙由粗至細打磨衝浪板及成品拋光。 4. 能學習中國結打法，美化作品。 5. 分享時間。  	<p>14:30 ~ 15:30</p>	<p>大溪國小綜合教室 木板 線鋸 砂紙 中國繩 剪刀</p>	<p>學習單 回答問題 實際操作</p>
<p>賦歸</p>	<p>15:30</p>	<p>坐車返回學校</p>	
<p>附錄</p>			
<p>本課程適合實施季節：每年6月至9月 附件一：學習單 附件二：體驗課程教學通知單</p>			

【附件一：學習單】

活動一/樂活體驗衝浪趣

1. 畫出你的衝浪板(趴板)有什麼裝備?

2. 衝浪時要注意什麼危險分子，把可能危害你的人物圈請來。



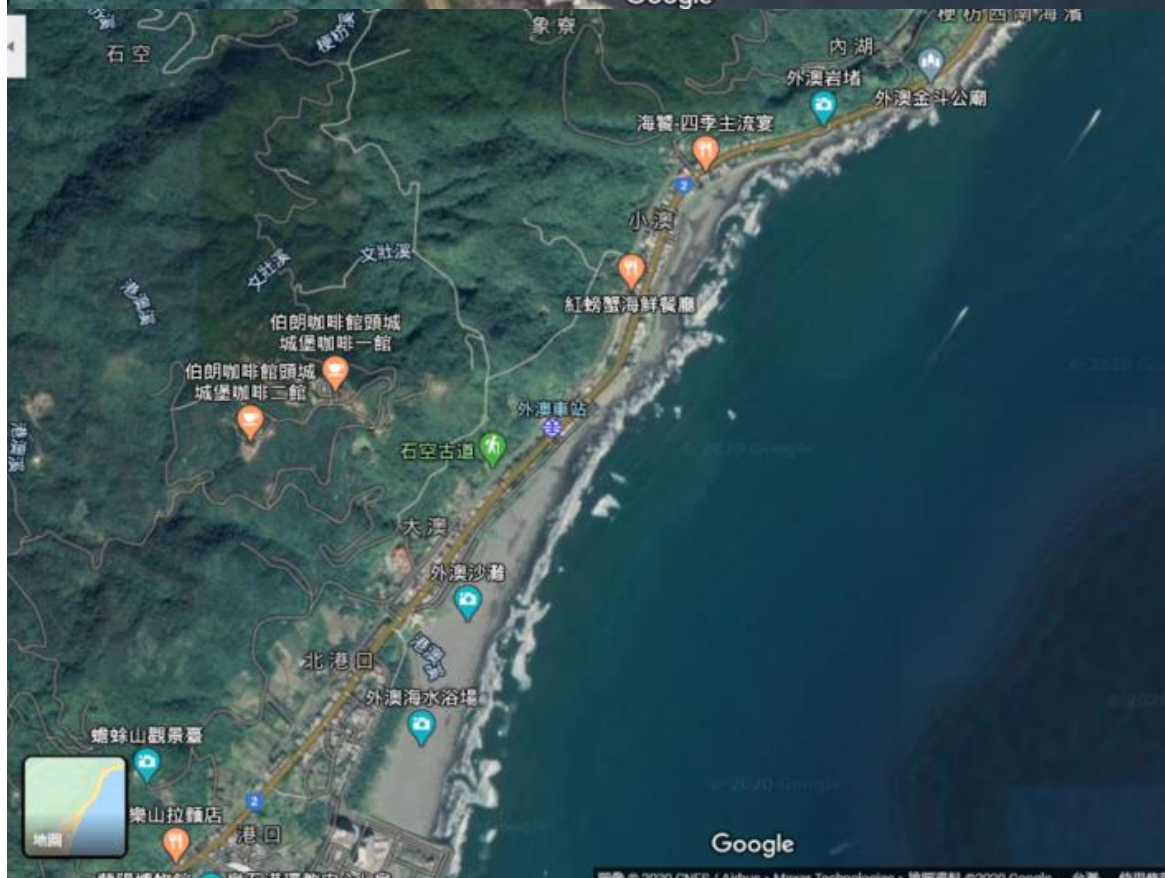
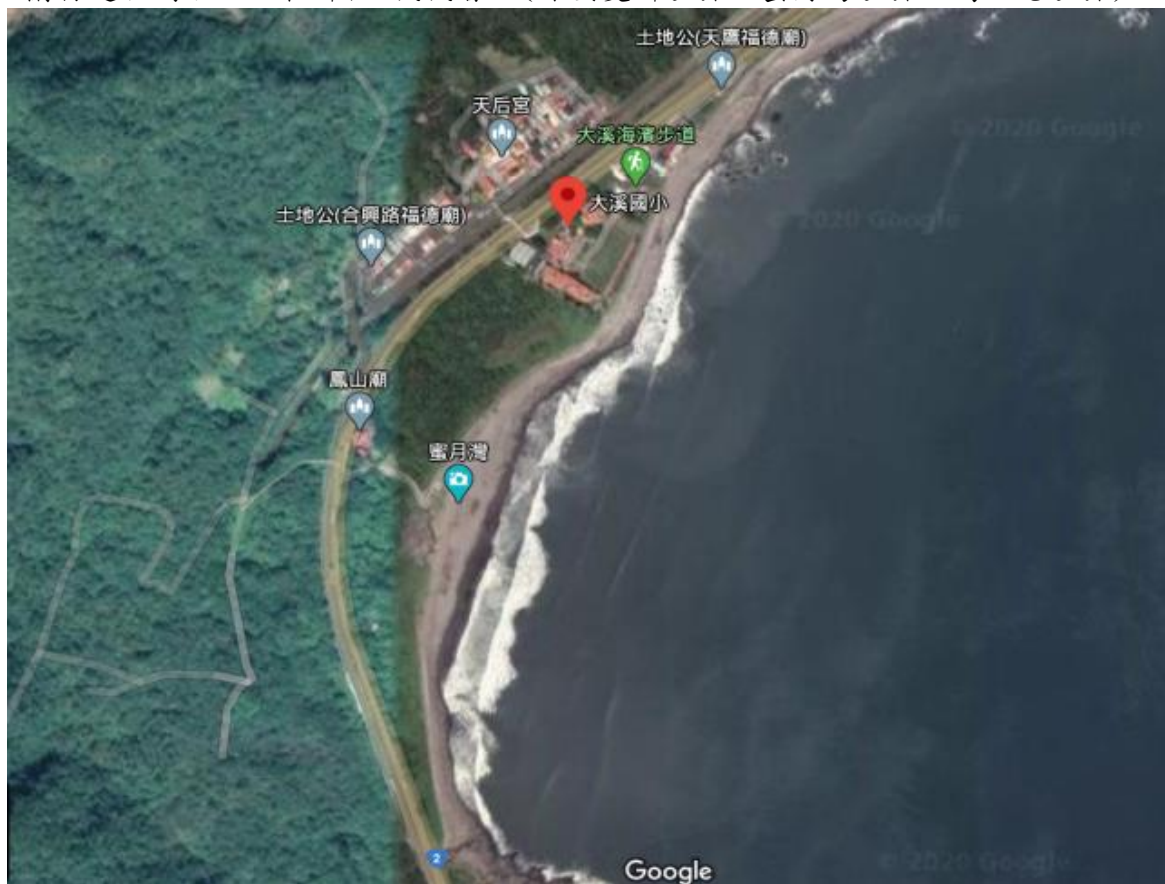
3. 說說本次體驗活動心得感想：

活動二/新手安心衝浪去

1. 說說看下列是何種衝浪板? (長板、短板、趴板)

<p>圖片</p>			
<p>名稱</p>			
<p>未來你會選擇想學習哪種衝浪板?</p>			
<p>選擇學習這種衝浪板原因?</p>			

2. 宜蘭縣適合衝浪地點在哪裡?找找看。(外澳雙獅沙灘、蜜月灣沙灘、烏石港沙灘)



00 縣 00 國小「逐浪蜜境，樂活一夏」體驗課程教學通知單

親愛的家長您好：

我們將於 111 年 0 月 00 日 0 午帶著 0 班孩子們，搭車前往宜蘭縣大溪國小進行趴式衝浪體驗課程活動，全程由專業教練進行教學，讓孩子們可以親自體驗感受到在大海中衝浪的樂趣，活動流程如下：

主題	「逐浪蜜境，樂活一夏」	
課程說明	「樂活一夏衝浪趣」教學理念以大溪國小旁「蜜月灣」為設計主題，而蜜月灣乃北台灣衝浪聖地，大溪國小得天獨厚擁有豐富資源，因而整合學校及社區資源，以學校為中心，延伸教學場域而規劃衝浪體驗之特色課程及木工手作衝浪板吊飾，帶領學生體驗好山好水好蘭陽的場域學習，了解海洋，重視海洋生態，為台灣海洋永續經營盡一份心力。	
時間	活動名稱	活動內容
出發~8:30	話說大溪蜜月灣	學校(行前說明)搭乘遊覽車出發到宜蘭縣大溪國小。
8:30-9:00	報到	換服裝(更換衝浪服裝) 挑選衝浪板 做好防曬工作
9:00-9:30	前往蜜月灣 熱身活動	暖身操活動
09:30-11:20	活動一 樂活體驗衝浪趣	1. 淨灘。 2. 認識離岸流。 3. 認識趴式衝浪基本姿勢及操作方法。 4. 實際體驗衝浪。 5. 掌握追浪時機，提升衝浪的樂趣。 6. 自我掌控衝浪板，享受衝浪樂趣。
11:20-12:00	返回大溪及盥洗	更換衣物
12:00-13:30	午餐時間	
13:30-14:30	活動二 衝浪男(女)孩 看過來	1. 認識海浪。 2. 認識衝浪運動。 3. 認識衝浪板裝備 4. 介紹宜蘭縣衝浪地點。 5. 認識衝浪禮儀。 6. 認識海上危險因子。 7. Q&A 問答時間。
14:30-15:30	漂流木大變身	1. 製作漂流木小衝浪板。 2. 分享時間。
15:30	賦歸	坐車返回學校

※安全守則及注意事項

1. 請參與學生攜帶適合衝浪服裝(衝浪褲 or 海灘褲、防磨衣(長袖為佳)or 防水母衣 or 泳衣 or T 恤，涼鞋 or 拖鞋)，且攜帶雨具、水壺、毛巾、換洗衣物及防曬用品。
2. 有近視者戴每日拋隱型眼鏡為佳(戴眼鏡衝浪眼鏡容易落大海-肯定找不到)，有度數泳鏡次佳。
2. 另當中央氣象局發布海上或陸上颱風警報或超大豪大雨或雷擊警報，由主辦單位視活動場地天候狀況決定是否暫停活動延期辦理。
3. 家長如有疑問請洽本校 00 主任，電話：。

敬祝闔家平安 00 國小敬啟

00 縣 00 國小「逐浪蜜境，樂活一夏」體驗課程教學通知單回條

○ 年 ○ 班 學生姓名 _____ 家長簽名 _____

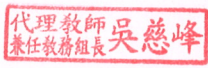

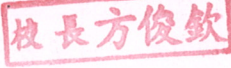
我已清楚當日校外教學行程並同意讓孩子參加體驗課程。

我已清楚當日校外教學行程但因故不同意讓孩子參加，
由學校安置於岸邊觀看體驗課程進行。

※此回條最慢請於○月○日週○前繳交給班級導師，謝謝您！

子計畫三-推動海洋教育課程經費申請表

教育部國民及學前教育署補助計畫項目經費申請表						
申請單位：						
計畫名稱：計畫三-推動海洋教育課程(3-3)-「逐浪蜜境，樂活一夏」						
計畫期程：113 年8 月1 日至 114 年 7 月31 日						
計畫經費總額：110000元，向國教署申請補助金額： 110000元，自籌款： 元						
擬向其他機關與民間團體申請補助： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有						
(請註明其他機關與民間團體申請補助經費之項目及金額)						
國教署： 元，補助項目及金額：						
XXXX 部： 元，補助項目及金額：						
子計畫	經費項目	計 經 費 明 細				
		單價 (元)	數量	總價(元)	說 明	
業務費 經常門	3-3. 學生海洋 體驗課程活 動	外聘講師鐘點費	1,200	15 時	18,000	辦理 5 次，每梯次 3 小 時，每梯次 1 人。
	內聘助理講師 鐘點費	800	45 時	36,000	辦理 5 次，每梯次 3 小 時，每梯次 3 人。	
	膳費	90	145 人	13,050	學員 25 人，講師、助 理講師等共 4 人，共 29 人，辦理 5 梯次。	
	車資	7000	5 趟	35,000	參與活動車輛	
	保險費	56	125 人	7,000	水域活動保險	
	雜支	950	1 式	950	文具、紙張……等	

合 計			110000
承辦單位 	主(會) 計單位 	機關學校首長 或團體負責人 	國教署 承辦人 國教署 組室主管
備註： 一、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。 二、各計畫執行單位應事先擬訂經費支用項目，並於本表說明欄詳實敘明。 三、各執行單位經費動支應依中央政府各項經費支用規定、本署各計畫補(捐)助要點及本要點經費編列基準表規定辦理。 四、上述中央政府經費支用規定，得逕於「行政院主計總處網站-友善經費報支專區-內審規定」查詢參考。 五、非指定項目補(捐)助，說明欄位新增支用項目，得由執行單位循內部行政程序自行辦理。 六、同一計畫向本署及其他機關申請補(捐)助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本署及其他機關申請補助之項目及金額，如有隱匿不實或造假情事，本署應撤銷該補(捐)助案件，並收回已撥付款項。 七、補(捐)助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補(捐)助人事費、加班費、 內部場地使用費及行政管理費為原則。 八、申請補(捐)助經費，其計畫執行涉及須依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」、預算法第 62 條之 1 及其執行原則等相關規定辦理者，應明確標示其為「廣告」，且揭示贊助機關(教育部國民及學前教育署)名稱，並不得以置入性行銷方式進行。			補助方式：部分補助 【補助比率 %】 餘款繳回方式：繳回按補助比率全數繳回
※申請補助單位請依實際需求，自行增刪經費項目。			