

## 宜蘭縣113學年度學校實施戶外教育計畫

## 子計畫2-1：學校實施戶外教育方案申請表

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 申請學校                           | 宜蘭縣立吳沙國民中學  |
| 計畫名稱                           | 太平洋划船趣-南方澳豆腐岬獨木舟體驗  |
| 課程實施地點                         | <input type="checkbox"/> 跨縣市，_____縣(市)<br>地點：(請填列鄉鎮及場域名稱)<br><input checked="" type="checkbox"/> 無跨縣市<br>地點：宜蘭縣蘇澳鎮南方澳   |
| 課程屬性                           | <input checked="" type="checkbox"/> 搭配部定課程延伸實施，結合領域、單元：體育(水域嬉遊-水域休閒、徜徉水面-游泳)、健康教育(作個有型的地球人-環境保護、朗朗健康路-健康生活行為規劃)、綜合領域(野外求生)、體育班專項技術訓練(輕艇)<br><input type="checkbox"/> 屬於校訂課程設計規劃，校訂課程名稱：   |
| 課程實施類型                         | <input checked="" type="checkbox"/> 生態環境 <input type="checkbox"/> 人文歷史 <input type="checkbox"/> 山野探索 <input checked="" type="checkbox"/> 休閒遊憩<br><input type="checkbox"/> 社區走讀 <input type="checkbox"/> 場館參訪 <input type="checkbox"/> 職涯教育 <input checked="" type="checkbox"/> 水域活動 |
| 課程實施單位                         | <input type="checkbox"/> 班級 <input checked="" type="checkbox"/> 班群(九年級) <input type="checkbox"/> 學年   |
| 課程是否搭配外部協作師資<br>(請逐一詳列所屬單位及姓名) | <input checked="" type="checkbox"/> 是 (協作師資所屬單位及姓名：嶺腳衝浪<br>姓名：林丞澧、魏紫婕、黃茂欽、楊宗樺、邱伊仁、陳聖恩皆有合格水上救生員、SUP 與獨木舟教練相關專業證照。)   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>中華民國水中運動協會</b></p> <p>姓名: 魏紫婕<br/>運動種類: 水中運動(立式划槳)<br/>身分證號: M222028285<br/>出生日期: 74年01月29日<br/>核准字號: 體總業字第1100000675號<br/>有效期限: 依考核單位期限規定</p> | <p>丙級運動教練證<br/>C丙110000822</p>  | <p><b>中華民國水中運動協會</b></p> <p>姓名: 游子杰<br/>運動種類: 水中運動(立式划槳)<br/>身分證號: G121945412<br/>出生日期: 77年02月05日<br/>核准字號: 體總業字第1100000675號<br/>有效期限: 依考核單位期限規定</p> | <p>丙級運動教練證<br/>C丙110000824</p>  |
| <p><b>中華民國水中運動協會</b></p> <p>姓名: 林揆理<br/>運動種類: 水中運動(立式划槳)<br/>身分證號: G122102153<br/>出生日期: 81年07月22日<br/>核准字號: 體總業字第1100000675號<br/>有效期限: 依考核單位期限規定</p> | <p>丙級運動教練證<br/>C丙110000828</p>  | <p><b>中華民國水中運動協會</b></p> <p>姓名: 林郁哲<br/>運動種類: 水中運動(立式划槳)<br/>身分證號: G121800365<br/>出生日期: 79年02月20日<br/>核准字號: 體總業字第1100000675號<br/>有效期限: 依考核單位期限規定</p> | <p>丙級運動教練證<br/>C丙110000827</p>  |

**AIDA INTERNATIONAL**  
SYMBOL OF FREEDIVING




Name: Lin Chi Chang  
Level: Instructor  
Birth Date: 1988-09-02  
Active: 2021




[https://eos.aidainternational.org/print\\_certificate/92429](https://eos.aidainternational.org/print_certificate/92429)




**AIDA INTERNATIONAL**  
SYMBOL OF FREEDIVING

**救生員證書**

|         |  |                     |               |   |
|---------|--|---------------------|---------------|---|
| 受領可證姓名  |  中華民國水中運動協會 |                     |               |   |
| 救生員證照類別 | 開放性水域救生員   | 證照編號                | 永通字第09120155號 |   |
| 救生員     | 姓名   | 陳聖恩                 | 性別            | 男 |
|         | 出生日期   | 中華民國 87 年 06 月 14 日 |               |   |
|         | 國民身分證統一號碼或證照號碼   | A130505500          |               |   |
| 有效期間    | 中華民國 107 年 07 月 17 日至中華民國 110 年 07 月 16 日  |                     |               |   |
| 在職專業訓練  | 日期及時數  |                     |               |   |
| 其他記載事項  | 註銷原因說明:<br>其他記載事項:   |                     |               |   |

教育部體育署



中華民國 107 年 07 月 17 日

**中華民國紅十字會證書**




魏紫婕 君 民國74年01月29日生

參加本會 基本救命術8小時訓練班

修畢全部學程 成績及格 此證

宜蘭縣紅十字會會長 **邱鴻志**

中華民國 112 年 04 月 08 日 (有效期限3年)

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|  <p>中華民國水中運動協會</p> <p>姓名: 林丞澧<br/>運動種類: 水中運動(立式划槳)<br/>身分證號: N124727475<br/>出生日期: 75年01月07日<br/>核准字號: 體總業字第1100000675號<br/>有效期限: 依考核單位期限規定</p> | <p>丙級運動教練證<br/>C丙110000823</p>  |  <p>中華民國水中運動協會</p> <p>姓名: 李睿鈞<br/>運動種類: 水中運動(立式划槳)<br/>身分證號: G121702448<br/>出生日期: 77年07月08日<br/>核准字號: 體總業字第1100000675號<br/>有效期限: 依考核單位期限規定</p> | <p>丙級運動教練證<br/>C丙110000825</p>  |
|---|--|---|--|

|  |   |  |
|--|---|--|
|  <p>LIN CHI CHANG<br/>BLS20389058CN<br/>Expiration Date: 28/07/2022</p> <p>Trained by: TIEN-HAO HSU<br/>JOIN DIVING CENTER</p> <p>This person has met or exceeded all applicable SNSI Standards following ERC Guidelines</p> <p><b>BLS FIRST AID</b></p> <p>AED - Trained<br/>(Automated External Defibrillator)</p> <p>SNSI. by Umby Divers · info@snsi.it · www.acubasnsi.com</p> |  <p>中華民國水中運動協會</p> <p>姓名: 林侑辰<br/>運動種類: 水中運動(立式划槳)<br/>身分證號: G121708240<br/>出生日期: 76年07月26日<br/>核准字號: 體總業字第1100000675號<br/>有效期限: 依考核單位期限規定</p> | <p>丙級運動教練證<br/>C丙110000826</p>  |
|--|---|--|



**丙級立式划槳(SUP)教練證**  
體總業字 108000926號 核准

出生日期: 1998/06/14  
身分證字號: A138505500  
證照編號: 2019/04/29-39-00838  
有效日期: 2022/04/28

中華民國水中運動協會 CTUF

陳聖恩 理事長曾應鈺



|    |          | 檢定單位  | 證書資格     | 姓名  | 證書號碼                   | 證書生效日 | 證書有效日 |
|----|----------|---|----------|-----|------------------------|-------|-------|
|    |          | 中華民國水中運動協會  | 游泳池救生員   | 陳*恩 | 水運字第S<br>P180177號      | 10    | 11    |
|    |          |   |          |     |                        | 70    | 20    |
|    |          |   |          |     |                        | 71    | 71    |
|    |          |   |          |     |                        | 4     | 3     |
|    |          | 中華民國水中運動協會  | 開放性水域救生員 | 陳*恩 | 水運字第R<br>OW220146<br>號 | 11    | 11    |
|    |          |   |          |     |                        | 10    | 60    |
|    |          |   |          |     |                        | 71    | 71    |
|    |          |   |          |     |                        | 7     | 6     |
|    |          | <input type="checkbox"/> 否  |          |     |                        |       |       |
| 計畫 | 計畫目標     | <p>結合學校發展體育專業項目(輕艇)，擴展學生不同水域之學習經驗。</p> <p>利用學校輕艇特色發展項目，發展各領域於會考後之統整性教學設計，讓學校輕艇項目普及化至體育班以外之學生學習經驗。</p> <p>透過活動前之在校相關體能、基礎水域訓練，與活動中之參與及活動後之回饋，鍛鍊體能、團隊合作、促進身心健康，增進學生自發互動共好。</p> <p>結合行前之海洋與戶外教育相關課程運作，藉實際體驗來感受自然環境重要性、了解水域及戶外場域之安全常識等戶外教育理念。</p> |          |     |                        |       |       |
|    | 落實SDGs指標 | <p>目標4：確保包容和公平的優質教育，讓全民終身享有學習機會。</p> <p>4.7在西元2030年以前，確保所有的學子都習得必要的知識與技能而可以促進永續發展，包括永續發展教育、永續生活模式、人權、性別平等、和平及非暴力提倡、全球公民、文化差異欣賞，以及文化對永續發展的貢獻。</p> <p>目標14：保護和永續利用海洋和海洋資源，促進永續發展。</p> <p>14.1在西元2025年以前，預防及大幅減少各式各樣的海洋污染，尤其是</p>                |          |     |                        |       |       |

|                         |  |  |
|-------------------------|--|--|
|                         | <p>來自陸上活動的污染，包括海洋廢棄物以及營養污染。</p> <p>14.2永在西元2020年以前，以可永續的方式管理及保護海洋與海岸生態，避免重大的不利影響，作法包括強健他們的災後復原能力，並採取復原動作，以實現健康又具有生產力的海洋。</p> |  |
| <p>對應12年國教核心素養、學習重點</p> | <p>領域核心素養<br/>(應與下列學習表現及學習內容有對應關係)</p>   | <p>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>健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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>綜-J-C1探索人與環境的關係，規劃、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>學習內容</p>  | <p>Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法</p> <p>Bc-IV-2終身運動計畫的擬定原則</p> <p>Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用</p> <p>Cd-IV-1戶外休閒運動綜合運用</p> <p>童 Cc-IV-2戶外休閒活動知能的整合與運用。</p> <p>童 Cc-IV-1戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。</p>   |
|                         | <p>學習表現</p>  | <p>1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境</p> <p>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度</p>   |

|      |   |
|------|---|
|      | <p>3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。</p> <p>4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>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>   |
| 計畫要點 | <p>一、實施地點：宜蘭縣蘇澳鎮南方澳豆腐岬</p> <p>二、辦理時間：於九年會考後於114年五月底至六月初辦理。</p> <p>三、實施對象：九年級同學、學校教職員及家長</p> <p>四、參與人數：預計<u>50人</u> (<u>學生40人</u>、<u>教師7人</u>、<u>家長志工3人</u>)</p> <p>五、任務分工：(得依學校處室規模及任務編組情形自行調整)</p> <p>(一) 教務處：行程規劃、課程統籌與主執行。各領域召集人統整領域學習內容，於會考後進行相關主題式教學。</p> <p>(二) 學務處：行程安全宣導、協助執行。</p> <p>(三) 總務處：交通聯繫、保險、用餐事宜。</p> <p>(四) 導師：隨班協助完成各項教育活動任務。</p> <p>(五) 其它：護理師及工友協助緊急處理突發狀況。</p> <p>六、風險評估與安全管理機制：</p> <p>1.安全訓練與課程：</p> <p>行前水域安全教育、安全防護課程(健康教育、體育、行前活動課程。)</p> <p>2.人員配置：</p> <p>專業水域安全救生員教練群(依安全管理手冊所列比例1:5配置)平均於水域路線監督支援，各組無線電隨時保持聯繫，預防意外發生時之及</p> |

時調派各項救援。

3.水域活動場地選擇風險評估與天候：

於行前查詢潮汐時刻、天候狀況及與在地教練確認水域潛在風險區域(暗流、暗礁等)並確認航行路線避開風險區域；下水前之岸上(靜止水域)基本技術教學。

4.裝備：

確保下水前之頭盔、救生衣、划槳等符合安全標準，著裝後多層確認檢查確保安全性能。

5.行前(游泳課程)基本水域技能習得：

(1)能穿輕便衣服游泳50公尺或敢穿救生衣在開放式水域漂浮

(2)能在水中踢水1分鐘以上

(3)在水面潛入水中潛泳5公尺或水中閉氣達30秒以上。

6.其他：

(1)活動前增強體能以適應當日活動。

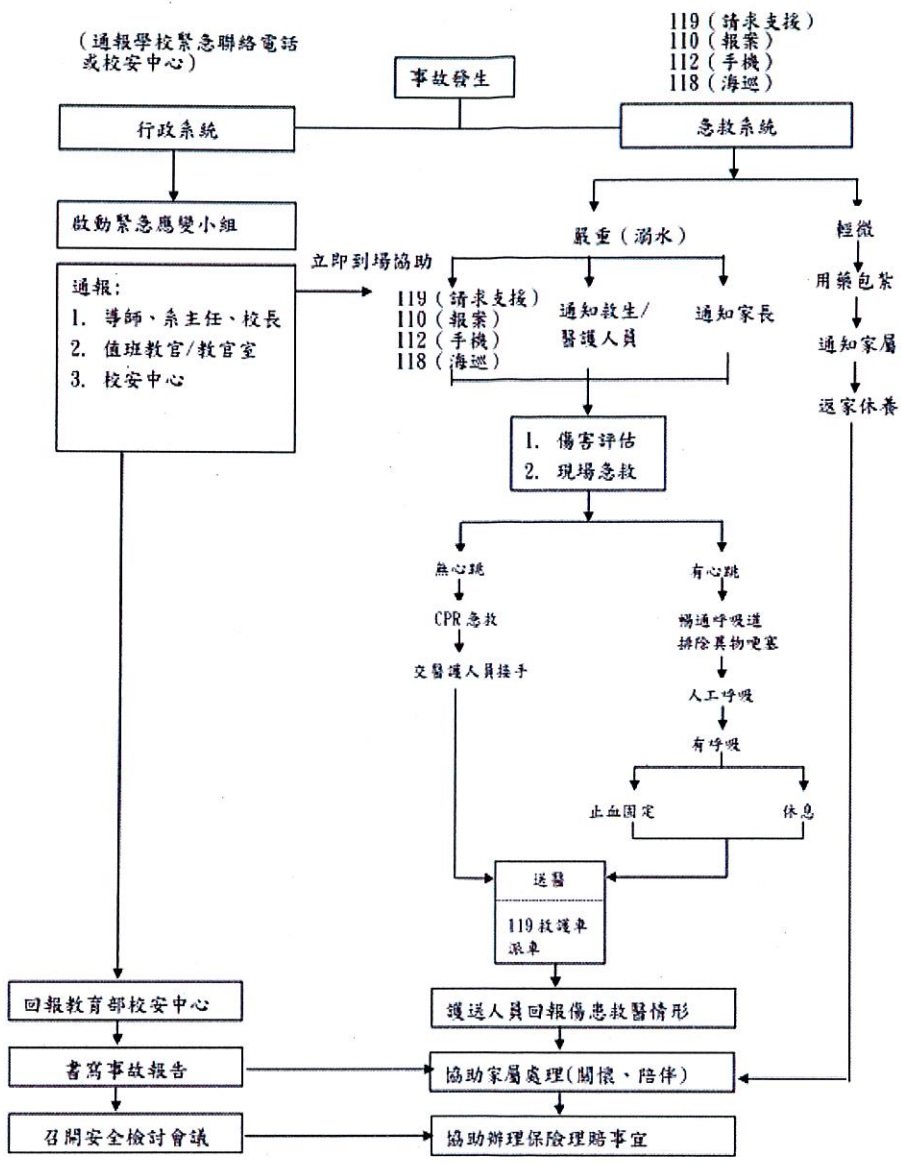
(2)活動課程當日確保體能狀況，當日身體不適者，增加人力陪同或降低活動強度或暫緩下水。

(3)活動當日無法習得行前基本水域技能者，增加人力陪同或降低活動強度或暫緩下水。

(4)行前培養團隊合作行動，活動當日集體行動，行前相關課程中無法配合團體合作或教師、教練指令活動者當日不允許參與下水活動。

(5)若遇天候不佳等不可預期天氣條件暫緩辦理或限縮至豆腐岬之安全區域內活動。

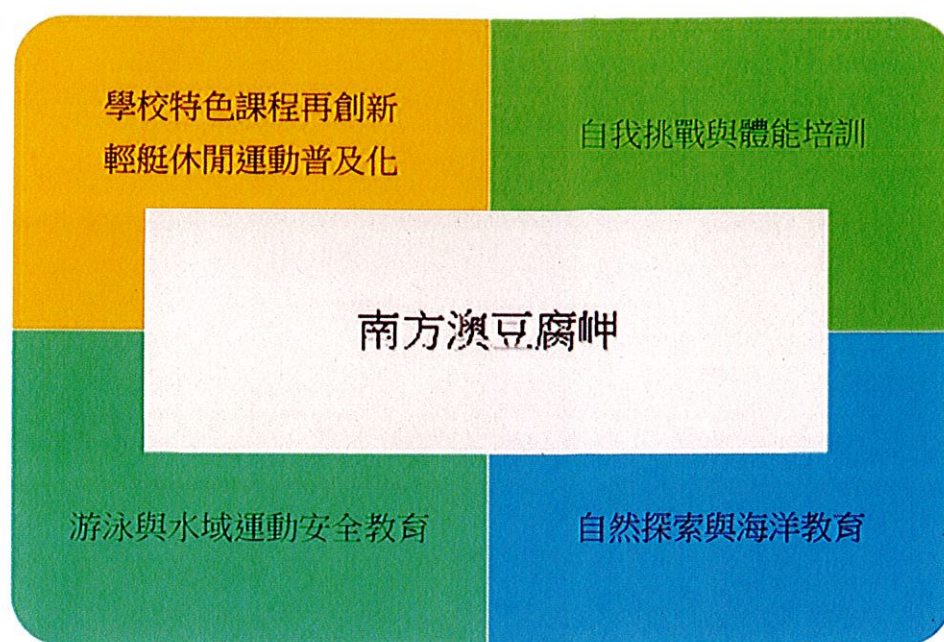
水域活動意外事故處理參考流程圖



實施內容 一、課程計畫：



(一) 課程架構：



(二) 設計理念：

1. 學校特色課程再創新：

將學校特色-輕艇運動休閒運動普及化，從專業體育班團隊擴展至畢業生的學習經驗中，亦讓本校輕艇選手體驗難得的不同水域經驗。

2. 游泳與水域運動安全教育：

結合會考後之游泳與水域運動安全課程，提升學生水中安全認知及自救能力，熟練水域求生技能。

3. 自然探索與海洋教育：

藉參與水域活動之生態體驗，學習環境保護與休閒活動平衡共存之道。

4. 自我挑戰與體能培訓：

完成畢業前的戶外教育課程之體能挑戰。

二、教學流程表：

| 實施時間      | 教學活動名稱 | 教學內容                               | 師資          |
|-----------|--------|------------------------------------|-------------|
| 7:35~8:00 | 行前準備   | 1. 學習單發放<br>2. 當日行程介紹<br>3. 緊急流程說明 | 班級導師<br>各處室 |
| 8:00~9:00 | 車程時間   | 車程時間                               | 車程時間        |

|             |                            |   |                        |
|-------------|----------------------------|---|------------------------|
|             | 交通安全宣導                     | 交通安全宣導  | 交通安全宣導                 |
| 9:00~9:30   | 南方澳豆腐岬<br>場域認識、划<br>艇與水域安全 | 基地環境講解<br>換裝<br>水域(海域)安全宣導<br>裝備介紹(著裝)<br>簡易陸上動態練習            | 嶺腳衝浪教練                 |
| 9:30~11:30  | 南方澳豆腐岬<br>SUP+獨木舟體<br>驗    | 至海灘<br>船型介紹、分配<br>二次操槳教學<br>出團前集合拍照<br>海上集合<br>海上團照<br>海上操舟練習 | 嶺腳衝浪教練                 |
| 11:30~13:00 | 南方澳豆腐岬                     | 岸上集合、留念、換裝<br>午餐休息  | 午餐休息                   |
| 13:00~13:30 | 內埤海邊                       | 步行至南埤海邊(情人<br>灣)  | 嶺腳衝浪教練<br>班級導師<br>隨隊教師 |
| 13:30~15:00 | 內埤海邊淨灘                     | 南方澳淨灘<br>淨灘成果及留念  | 嶺腳衝浪教練<br>班級導師<br>隨隊教師 |
| 15:00~15:30 | 返校車程時間                     | 返校車程時間  | 返校車程時間                 |
| 15:30~15:50 | 學習心得                       | 心得分享回饋  | 班級導師                   |

### 三、活動設計(應著重學生"學習任務"之設計與說明)

#### (一)課前準備：

(SDGs 4 優質教育: 4.7、SDGs 14 保育海洋生態:14.2) 基本體能培養、各領域於會考後課程教學建立相關知識以利進行當日活動運作、分組團隊合作、基本戶外安全觀念建立、海洋生態環境介紹、行前說明會。

#### (二)課中教學：

##### 1.準備活動

海上水域安全、南方澳豆腐岬環境說明與認識、裝備認識與整裝、划槳教學(SDGs 4 優質教育: 4.7)。

##### 2.發展活動

海上操舟練習、大型蜈蚣陣-團隊合作海上活動、依航行路線划行、探索

東海岸美麗的峽灣地形(SDGs 4 優質教育:4.7)。

1、大家知道海洋休閒的活動有哪些? 目前最夯的活動又是什麼?

2、討論有哪些地點是適合從事 SUP 的景點?

3、海上安全解說(認識水性、大海隱藏的海洋危險)

4、介紹 SUP、獨木舟與活動操作講解。

3.統整活動

返航與活動分享、內埤海灘(情人灣)淨灘活動與留念(SDGs 14 保育海洋生態:14.2)。

1、大家知道全球海洋垃圾的嚴重性嗎?

2、思考海洋垃圾哪裡來?

3、為什麼要淨灘?

4、介紹淨灘所需裝備、流程及相關注意事項，並認識國際淨灘行動紀錄表。

(三)課後反思(教學省思):

課程結束後由課程小組檢討活動前後之課程統整性。

從海洋休閒與重視戲水安全的親海行為；了解海洋社會與感受海洋文化的愛海情懷；探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養，三個面向思考提升學生海洋教育素養之目標。

透過實際的淨灘環保體驗，達到親海的目的，淨灘後讓大家檢視自己平時使用一次性塑膠物品的情況，擬定減塑計畫並實施，致力自然的永續發展。

(四)後續延伸課程(指戶外教育課程結束後，後續在校內的延伸課程內容規劃)

1.推展假日與寒暑假輕艇運動休閒普及化，並藉由相關活動課程讓輕艇專項學生更能發揮專長。

2.藉由本次課程結束後由相關課程小組討論與修正相關課程，並於新學年度的課程計劃中提出更適切的課程設計。

評量與回

1. 活動過程中之團體合作互動。

|       |   |
|-------|---|
| 饋機制   | 2. 課程活動工作小組進行課程檢討與修正以利後續經營。   |
| 預期成效  | <p>一、透過海上划船，鍛鍊體魄，培養刻苦耐勞、不畏艱辛、堅持努力的勇敢精神與毅力，完成國中體能挑戰的成年禮。</p> <p>二、建立本校戶外教育之模組形式(結合綜合、健體、自然、社會與校本彈性領域)，以利後續規劃加深加廣本校戶外教育方案。</p> <p>三、藉淨灘及環境體驗以實際行動愛護鄉土與自然。</p> |
| 經費概算表 | 如附件   |

承辦人：

代理教師  
兼任教學組長  
**張筱雯**

主任：

教師兼任  
教務主任  
**陳欣怡**

校長：

**校長林泰源**

## 教育部國民及學前教育署補助計畫項目經費表(子計畫2-1)

申請單位：宜蘭縣立吳沙國民中學

計畫名稱：太平洋划船趣-南方澳豆腐岬獨木舟體驗

計畫期限：113年08月01日至114年07月31日

計畫經費總額：60,000元，向國教署申請補助金額：56,750元，自籌款：3,250元

| 經費項目             | 計畫經費明細 |    |        |  |
|------------------|--------|----|--------|--|
|                  | 單價(元)  | 數量 | 總價(元)  | 說明   |
| 外聘講師鐘點費          | 2,000  | 3  | 6,000  | 水域安全、生態環境講師費   |
| 解說員鐘點費           | 800    | 6  | 4,800  | 依實際授課情形核支  |
| 交通費              | 14,000 | 1  | 14,000 | 依實核支   |
| 材料費(設備租借費、船隻租借費) | 300    | 50 | 15,000 | 依實際參加人數核支(學生40人、教師7人、隨班志工家長共三班3人)=50人(安全裝備租借費，救生衣、安全帽、防水袋、溯溪鞋等教學體驗設備租借費) |
|                  | 300    | 50 | 15,000 | 依實際參加人數核支(學生40人、教師7人、隨班志工家長共三班3人)=50人(船隻租借費1式)                           |
| 膳費               | 90     | 50 | 4,500  |  |
| 雜支               | 700    | 1  | 700    | 文具、紙張等其他未列之辦公事務費及保險費。  |
| 合計               |        |    | 60,000 | 業務費得依實相互勻支   |

承辦單位：

主(會)計單位：

機關學校首長：

代理教師  
兼任教學組長 **張筱雯**

會計室  
主任 **許敏賢**

**校長林泰源**

教師兼代  
教務主任 **陳欣怡**

宜蘭縣辦理戶外教育實施計畫學校申請案審查作業表 (子計畫2-1)

|             |  |     |      |          |    |
|-------------|--|-----|------|----------|----|
| 學校名稱        | 宜蘭縣立吳沙國民中學   |     |      |          |    |
| 學校基本資料      | 1. 112學年核定學校類型： <input checked="" type="checkbox"/> 一般地區學校 <input type="checkbox"/> 非山非市地區學校。<br>2. 全校班級學生數： <u> 8 </u> 班 <u> 127 </u> 人。<br>3. 弱勢學生人數： <u> 40 </u> 人，佔全校學生比率： <u> 31.5 </u> %<br>(含低收、中低收、原住民、身心障礙、新住民) |     |      |          |    |
| 審查項目        | 指標   | 配分  | 自評分數 | 審查小組核定分數 | 備註 |
| 一、計畫目標性及完整性 | 1. 成立工作小組。<br>2. 計畫內容符合「教育部國民及學前教育署補助實施戶外教育要點」目標及補助範圍。<br>3. 計畫完整周延，具體可行。<br>4. 經費運用合宜。<br>5. <b>納入風險評估與安全管理機制。</b>  | 20  | 18   |          |    |
| 二、課程特色性     | 1. 課程(活動)規劃與在地特色及學校課程 <b>(校訂或彈性課程)</b> 結合。<br>2. 課程規劃優先發展、深化學校本位之課程及教學。<br>3. 有配合之作業單或學習單。<br>4. 有配合之教學活動及教學補充資料。  | 20  | 18   |          |    |
| 三、專業成長性     | 1. 借重參訪或體驗活動解說系統之專長，帶動師生體驗欣賞及創作風氣。<br>2. 協助學校師資專業成長。   | 15  | 13   |          |    |
| 四、資源整合性     | 結合校外各場館戶外教育策略聯盟及學校教學優勢共同推展，能運用教育部或本縣戶外教育資源整合網路平台成果，以提升戶外教育實施成效。  | 15  | 13   |          |    |
| 五、普遍務實性     | 課程務實推展戶外教育，能使多數學生普遍受惠，發揮最大教育價值。  | 15  | 13   |          |    |
| 六、永續發展性     | 戶外教育之進行考量學校永續發展原則，發展各學年縱向規畫，建立戶外教育支持體系，確保戶外教育安全流暢。   | 15  | 13   |          |    |
| 合計          |  | 100 | 88   |          |    |

承辦人：

主任：

校長：

審核小組委員：

| 學習活動   | 時間    | 評量方式   |
|--|-------|--------|
| <p>第一節課</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1、以穿著下水服裝</p> <p>2、將學生分為 5 小組</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1、你知道海洋休閒的活動有哪些？</p> <p>目前最夯的活動又是什麼？</p> <p>2、小組討論有哪些海洋休閒活動？最夯的是什麼？</p> <p>小組發表並推選出最夯海洋休閒活動</p> <p>3、小組討論有哪些地點是適合從事 SUP 的景點？</p> <p>三、海上安全解說(認識水性、大海隱藏的海洋危險) 四、介紹 SUP、獨木舟與活動操作講解。</p>  | 5min  | 課堂參與度  |
|  | 10min | 口語表達   |
|  | 15min | 專心聆聽程度 |
| <p>第二節課</p> <p>一、下水活動：</p> <p>親身體驗 SUP 與獨木舟</p> <p>SUP：</p> <p>1、站板：雙腳與肩同寬，雙腳位於板身扶手區域，可用槳當成第三支撐點。</p> <p>2、前進划行，利用左右槳划行來控制板的前進方式。</p> <p>3、俯臥徒手划行：掉槳時，用徒手划行動作，讓板子前進的方式。</p> <p>4、跪姿划行：採跪姿方式，腳背貼於板身，握短槳方式划行。</p> <p>5、坐姿划行：遇風、浪狀況時，採坐姿划行動作以減少風阻、增加穩定性。</p> <p>6、控板迴旋：運用大划槳動作，讓板身迴旋轉彎。</p> <p>7、反向划行：運用反槳划行動作，讓板子向後行進獨木舟：</p> <p>1、前進划行，利用左右槳划行來控制船的前進方式。</p> <p>2、反向划行：運用反槳划行動作，讓船向後行進</p> <p>3、控船迴旋：運用大划槳動作，讓船身迴旋轉彎。</p> <p>※如有無法下水之學生則採陸上模擬 SUP 與獨木舟。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>《就是你了~寶可夢》</p> <p>綜合上述教學內容，教練會將寶可夢球拋丟置海上，每顆寶可夢球上皆有 1~10 的數字，由學生划 SUP 與獨木舟撈接，結束後小組計分，分數總和最多分之小組為優勝。</p> | 30min | 課堂參與度  |
|  | 20min | 團隊合作能力 |
| <p>四、總結</p> <p>水域活動安全的重要性</p> <p>SUP 與獨木舟之操作要領</p>   | 10min | 口語表達   |

海廢哪裡來-淨灘活動

| 學習活動  | 時間    | 評量方式            |
|---|-------|-----------------|
| <p>第一節課</p> <p>為什麼要淨灘(能知道淨灘的原因及海洋垃圾的來源)</p> <p>一、準備活動：</p> <p>教練撿拾現場的海漂垃圾 3~5 件</p> <p>二、引起動機：</p>  | 5min  |                 |
| <p>1、你們知道全球海洋垃圾的嚴重性嗎?這堂課我們將安排實際淨灘的 活動，讓我們更了解海洋的現況與親近海洋。</p> <p>2、海洋垃圾哪裡來？</p> <p>(一)教師提問：你覺得海洋的垃圾從哪裡來？</p> <p>(二)小組成員進行討論。</p> <p>(三)學生發表自己的想法。</p> <p>3、為什麼要淨灘？</p> <p>(一)教師提問：為什麼我們要淨灘呢？</p> <p>(二)小組成員進行討論。</p> <p>(三)學生發表自己的想法。</p> <p>4、介紹淨灘所需裝備、流程及相關注意事項，並認識國際淨灘行動紀錄表。</p> | 25min | 專心聆聽程度<br>口語表達  |
| <p>第二節課</p> <p>一、實際活動：</p> <p>執行淨灘行動，並確實做好淨灘後的垃圾分類及清洗裝備等工作。</p> <p>1、教練說明淨灘注意事項。</p> <p>2、教練發下淨灘工具。</p> <p>3、學生拿著淨灘工具朝淨灘區域前進。</p> <p>4、淨灘行動開始。</p> <p>5、依據 ICC-臺灣國際淨灘行動紀錄表進行垃圾分類。</p> <p>6、清洗淨灘工具並擺放整齊。</p> <p>四、總結</p> <p>透過實際的淨灘環保體驗，達到親海的目的，淨灘後更讓大家檢視</p>                      | 50min | 課堂參與度<br>團隊合作能力 |
| <p>自己平時使用一次性塑膠物品的情況，擬定減塑計畫並實施，一個星期後檢視自己計畫的執行情形，期使學生應用並實踐所學，致力自然的永續發展。</p>   | 10min | 專心聆聽程度          |



| 宜蘭縣113年度「學生游泳課程及體驗活動」計畫申請表          |  |        |        |
|-------------------------------------|--|--------|--------|
| 申請單位                                | 宜蘭縣立吳沙國民中學   |        |        |
| 計畫名稱                                | 宜蘭縣113年度「學生游泳課程及體驗活動」申請計畫  |        |        |
| 計畫經費總額                              | 66,194   | 申請補助金額 | 66,194 |
| 計畫目的                                | 培養學生游泳能力及提升學生水中安全認知及自救能力。  |        |        |
| 學校類型                                | <input checked="" type="checkbox"/> 一般地區 <input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 偏遠地區 <input type="checkbox"/> 特偏地區 <input type="checkbox"/> 極偏地區           |        |        |
| 正式(領域或學科)課程內預計實施總校數等                | 無游泳池學校   |        |        |
|                                     | (1)辦理日期：113年 5 月29日至113年 5 月 31日<br>(2)預計實施總校數 1 校<br>(3)預計實施總班級數 3 班<br>(4)預計參加學生總數 50 人<br>(5)預計每班上課次數 3 次<br>(6)預計每次授課時數 3 小時<br>(7)預計協同游泳教學師資 5 人<br>(前一年度協同游泳教學師資 5人) |        |        |
| 正式(領域或學科)課程內預計實施總校數等                | 有游泳池學校   |        |        |
|                                     | (1)辦理日期：__年__月至__年__月<br>(2)預計實施總校數__校<br>(3)預計實施總班級數__班<br>(4)預計參加學生總數__人<br>(5)預計每班上課次數__次<br>(6)預計每次授課時數__小時<br>(7)預計協同游泳教學師資__人<br>(前一年度協同游泳教學師資__人)                   |        |        |
| 活動方式與內容(應包含水域安全與自救能力課程)             | 1、游泳能力教學(預期到達三級游泳能力)<br>2、水中自救能力(預期到達三級水中自救能力與自救觀念)<br>3、運用各類教學活動，宣導水上安全教育。<br>4、提昇學生水上活動之安全認知及自救技能。   |        |        |
| 其他特色規劃方式(如深水體驗、浮具製作及提升救生觀念與相關技能課程等) | 1、浮具製作<br>2、著衣游泳<br>3、提升水上救生相關知能   |        |        |
| 師資來源、建立協同游泳教學師資制度情形及生師比情形           | 1、師資來源：<br>2、建立協同游泳教學師資制度情形：<br>3、學生與教師(教練)之人數比例是否依游泳池管理規範辦理：<br><input checked="" type="checkbox"/> 是<br><input type="checkbox"/> 否(請敘明原因)：                               |        |        |
| 主辦單位                                | 教育部體育署、宜蘭縣政府   |        |        |

工作編組與進度

1、工作編組

| 任務名稱 | 職稱    | 姓名   | 工作執掌             | 備註 |
|------|-------|------|------------------|----|
| 召集人  | 校長    | 林泰源  | 召集相關人員成立工作小組     |    |
| 副召集人 | 家長會長  | 吳國豐  | 協助召集人            |    |
| 執行秘書 | 學務主任  | 卓聖倉  | 負責計畫的推動與執行       |    |
| 行政組  | 教務主任  | 陳欣怡  | 整合行政資源，提供協助。     |    |
|      | 輔導主任  | 莊秀貞  |                  |    |
| 教學組  | 教練    | 國運中心 | 指導游泳技能           |    |
| 支援組  | 家長會會長 | 吳國豐  | 支援游泳計畫相關事宜，提供資源。 |    |
| 安全組  | 救生員   | 國運中心 | 協助維護學生在泳池安全事項    |    |

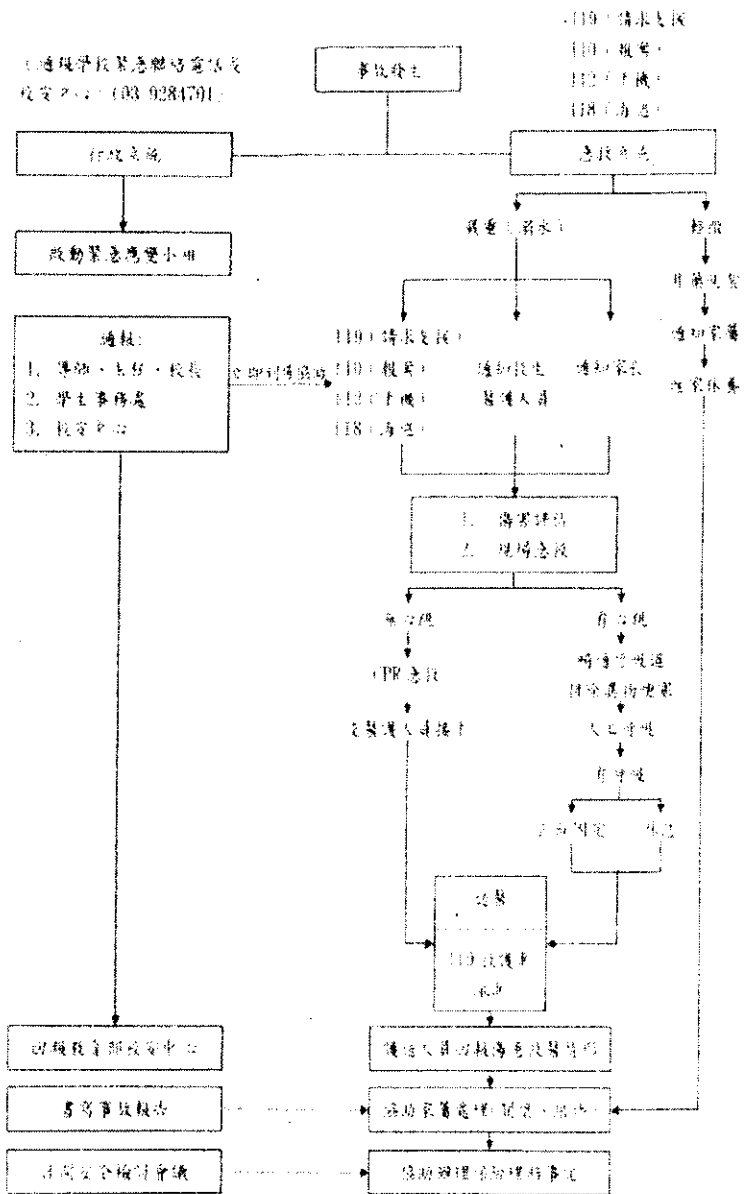
4、進度

每次三個小時，視學習情形彈性調整之

| 次數(三次)           | 課程內容  | 時間                  |
|------------------|---|---------------------|
| 第一次<br>113.05.29 | 一、游泳能力：基本姿勢介紹(捷、蛙)、韻律呼吸、水中行走、蹬牆漂浮、漂浮站立、腿部打水、水中手腳協調<br>二、自救能力：水母漂、水中抽筋自救、水中安全叫叫伸拋(划) | 08:30<br>-<br>11:30 |
| 第二次<br>113.05.30 | 一、游泳能力：腿部打水強化、手部動作結合、手腳動作配合、換氣教學<br>二、自救能力：浮具製作、著衣游泳、仰漂、水母漂                         | 08:30<br>-<br>11:30 |
| 第三次<br>113.05.31 | 一、游泳能力：手腳配合、換氣教學、能力檢定<br>二、自救能力：仰漂、水母漂、能力檢定   | 08:30<br>-<br>11:30 |

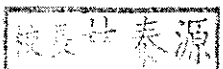
宜蘭縣立吳沙國民中學水域活動意外事故處理參考論保圖

緊急處理機制(含流程表)



|        |                                  |                           |    |            |
|--------|----------------------------------|---------------------------|----|------------|
| 預期目標效益 | 1、加強水域活動及安全知能<br>2、提升游泳技能及水中自救能力 |                           |    |            |
| 填表人資料  | 單位及職稱                            | 學務處體育組                    | 姓名 | 黃挺嘉        |
|        | 電話                               | 03-9284701#37             | 傳真 | 03-9284337 |
|        | Email                            | ting_chial928@hotmail.com |    |            |

承辦人：  黃挺嘉

機關首長核章： 



■申請表

教育部體育署補助計畫項目經費

□核定表

| 申請單位：宜蘭縣立吳沙國民中學   |                    | 計畫名稱：宜蘭縣113年度「學生游泳課程及體驗活動」計畫   |       |   |   |                                 |
|---|--------------------|--|-------|---|---|---------------------------------|
| 計畫期限：113年05月29日至113年05月31日  |                    |  |       |   |   |                                 |
| 計畫經費總額：66,194 元，向本署申請補助金額：           元，自籌款：           元   |                    |  |       |   |   |                                 |
| 擬向其他機關與民間團體申請補助： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有<br>(請註明其他機關與民間團體申請補助經費之項目及金額)<br>教育部體育署：                   元，補助項目及金額：<br>XX部：.....元，補助項目及金額：   |                    |  |       |   |   |                                 |
| 經費項目  | 計畫經費明細             |  |       |   | 教育部體育署核定情形<br>(申請單位請勿填寫)  |                                 |
|   | 單價(元)              | 數量   | 總價(元) | 說明  | 計畫金額<br>(元)   | 補助金額(元)                         |
| 業務費   | 協同師資<br>鐘點費        | 378  | 45    | 17,010  | 國中378元/節<br>5位協同師資，每次三<br>個小時，共3次   |                                 |
|   | 旅運費<br>(交通費)       | 6,000  | 6     | 36,000  | 每次2台來回，共<br>3次，總計6趟   |                                 |
|   | 場地使用<br>費(門票<br>費) | 75   | 159   | 11,925  | 901班17人、902<br>班17人、903班16<br>人，教師3位，共<br>53人，3場教學  |                                 |
|   | 全民健康<br>保險補充<br>保費 | 359  | 1     | 359   | 師資鐘點費衍生<br>補充保費業務費<br>經費項目，保費<br>費率(2.11%)  |                                 |
|   | 保險費<br>(學生)        | 18   | 50    | 900   | 1人三天18元，共50<br>人，依實際支出金額<br>實報實銷  |                                 |
| 合計  |                    |  |       | 66,194  |   | 本署核定補助   元                      |
| 承辦單位<br><br>  |                    | 主(會)計單位<br> |       | 機關學校首長<br>或團體負責人<br> |   | 教育部體育署<br>承辦人<br>教育部體育署<br>單位主管 |
| 備註：<br>1、同一計畫向本部及其他機關申請補助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本部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，本部應撤銷該補助案件，並收回已撥付款項。<br>2、補助計畫除依本要點第4點規定之情形外，以不補助人事費、內部場地使用費及行政管理費為原則。<br>3、申請補助經費，其計畫執行涉及需依「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)名稱，並不得以置入性行銷方式進行。 |                    |  |       |   | 補助方式：<br><input type="checkbox"/> 全額補助<br><input type="checkbox"/> 部分補助(指定項目補助 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否)<br>【補助比率       %】 |                                 |
|   |                    |  |       |   | 餘款繳回方式：<br><input type="checkbox"/> 繳回(請敘明依據)<br><input type="checkbox"/> 不繳回(請敘明依據)  |                                 |

宜蘭縣113年度「學生游泳課程及體驗活動」計畫申請表

|                                     |  |        |        |
|-------------------------------------|--|--------|--------|
| 申請單位                                | 宜蘭縣立吳沙國民中學   |        |        |
| 計畫名稱                                | 宜蘭縣113年度「學生游泳課程及體驗活動」申請計畫  |        |        |
| 計畫經費總額                              | 66,194   | 申請補助金額 | 66,194 |
| 計畫目的                                | 培養學生游泳能力及提升學生水中安全認知及自救能力。  |        |        |
| 學校類型                                | <input checked="" type="checkbox"/> 一般地區 <input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 偏遠地區 <input type="checkbox"/> 特偏地區 <input type="checkbox"/> 極偏地區   |        |        |
| 正式(領域或學科)課程內預計實施總校數等                | 無游泳池學校   |        |        |
|                                     | (1)辦理日期：113年 5 月29日至113年 5 月 31日<br>(2)預計實施總校數 <u>1</u> 校<br>(3)預計實施總班級數 <u>3</u> 班<br>(4)預計參加學生總數 <u>50</u> 人<br>(5)預計每班上課次數 <u>3</u> 次<br>(6)預計每次授課時數 <u>3</u> 小時<br>(7)預計協同游泳教學師資 <u>5</u> 人<br>(前一年度協同游泳教學師資 <u>5</u> 人) |        |        |
|                                     | 有游泳池學校   |        |        |
|                                     | (1)辦理日期：__年__月至__年__月<br>(2)預計實施總校數__校<br>(3)預計實施總班級數__班<br>(4)預計參加學生總數__人<br>(5)預計每班上課次數__次<br>(6)預計每次授課時數__小時<br>(7)預計協同游泳教學師資__人<br>(前一年度協同游泳教學師資__人)   |        |        |
| 活動方式與內容(應包含水域安全與自救能力課程)             | 1、游泳能力教學(預期到達三級游泳能力)<br>2、水中自救能力(預期到達三級水中自救能力與自救觀念)<br>3、運用各類教學活動，宣導水上安全教育。<br>4、提昇學生水上活動之安全認知及自救技能。   |        |        |
| 其他特色規劃方式(如深水體驗、浮具製作及提升救生觀念與相關技能課程等) | 1、浮具製作<br>2、著衣游泳<br>3、提升水上救生相關知能   |        |        |
| 師資來源、建立協同游泳教學師資制度情形及生師比情形           | 1、師資來源：<br>2、建立協同游泳教學師資制度情形：<br>3、學生與教師(教練)之人數比例是否依游泳池管理規範辦理：<br><input checked="" type="checkbox"/> 是<br><input type="checkbox"/> 否(請敘明原因)：   |        |        |
| 主協辦單位                               | 教育部體育署、宜蘭縣政府   |        |        |

工作編組與進度

1、工作編組

| 任務名稱 | 職稱    | 姓名   | 工作執掌             | 備註 |
|------|-------|------|------------------|----|
| 召集人  | 校長    | 林泰源  | 召集相關人員成立工作小組     |    |
| 副召集人 | 家長會長  | 吳國豐  | 協助召集人            |    |
| 執行秘書 | 學務主任  | 卓聖倉  | 負責計畫的推動與執行       |    |
| 行政組  | 教務主任  | 陳欣怡  | 整合行政資源，提供協助。     |    |
|      | 輔導主任  | 莊秀貞  |                  |    |
| 教學組  | 教練    | 國運中心 | 指導游泳技能           |    |
| 支援組  | 家長會會長 | 吳國豐  | 支援游泳計畫相關事宜，提供資源。 |    |
| 安全組  | 救生員   | 國運中心 | 協助維護學生在泳池安全事項    |    |

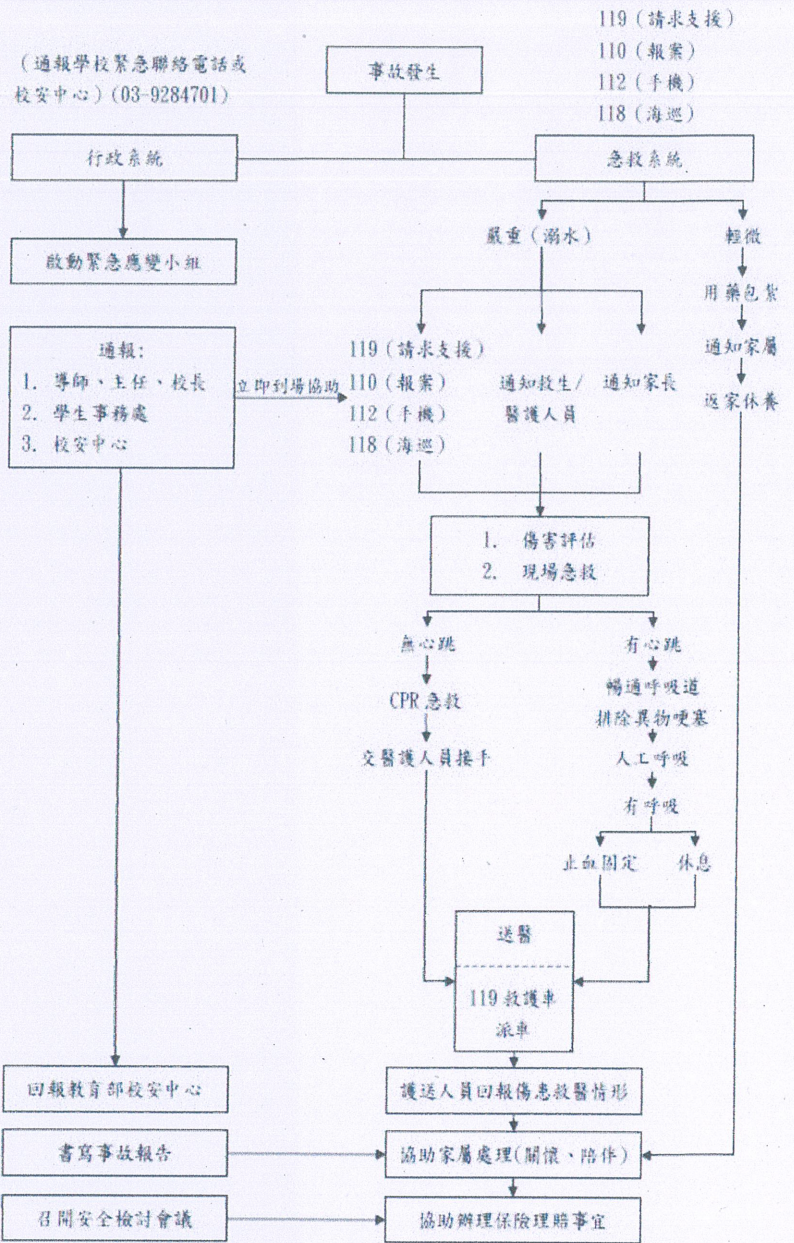
4、進度

每次三個小時，視學習情形彈性調整之

| 次數(三次)           | 課程內容  | 時間                  |
|------------------|---|---------------------|
| 第一次<br>113.05.29 | 一、游泳能力：基本姿勢介紹(捷、蛙)、韻律呼吸、水中行走、蹬牆漂浮、漂浮站立、腿部打水、水中手腳協調<br>二、自救能力：水母漂、水中抽筋自救、水中安全叫叫伸拋(划) | 08:30<br>-<br>11:30 |
| 第二次<br>113.05.30 | 一、游泳能力：腿部打水強化、手部動作結合、手腳動作配合、換氣教學<br>二、自救能力：浮具製作、著衣游泳、仰漂、水母漂                         | 08:30<br>-<br>11:30 |
| 第三次<br>113.05.31 | 一、游泳能力：手腳配合、換氣教學、能力檢定<br>二、自救能力：仰漂、水母漂、能力檢定   | 08:30<br>-<br>11:30 |

宜蘭縣立吳沙國民中學水域活動意外事故處理參考流程圖

緊急處理機制(含流程表)



預期目標效益

- 1、加強水域活動及安全知能
- 2、提升游泳技能及水中自救能力

填表人資料

|       |                           |    |            |
|-------|---------------------------|----|------------|
| 單位及職稱 | 學務處體育組                    | 姓名 | 黃挺嘉        |
| 電話    | 03-9284701#37             | 傳真 | 03-9284337 |
| Email | ting_chial928@hotmail.com |    |            |

承辦人：  
代理教師兼任 生教體育組長 **黃挺嘉**

教師兼任 學務處主任 **卓聖倉**

機關首長核章：

**校長林泰源**

■申請表

教育部體育署補助計畫項目經費

□核定表

| 申請單位：宜蘭縣立吳沙國民中學  |            |   |       | 計畫名稱：宜蘭縣113年度「學生游泳課程及體驗活動」計畫  |   |                    |
|--|------------|---|-------|---|---|--------------------|
| 計畫期程：113年05月29日至113年05月31日   |            |   |       |   |   |                    |
| 計畫經費總額：66,194 元，向本署申請補助金額：                   元，自籌款：                   元  |            |   |       |   |   |                    |
| 擬向其他機關與民間團體申請補助： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有<br>(請註明其他機關與民間團體申請補助經費之項目及金額)<br>教育部體育署：                   元，補助項目及金額：<br>XX部：.....元，補助項目及金額：  |            |   |       |   |   |                    |
| 經費項目   | 計畫經費明細     |   |       |   | 教育部體育署核定情形<br>(申請單位請勿填寫)  |                    |
|  | 單價(元)      | 數量  | 總價(元) | 說明  | 計畫金額(元)   | 補助金額(元)            |
| 業務費  | 協同師資鐘點費    | 378   | 45    | 17,010  | 國中378元/節<br>5位協同師資，每次三<br>個小時，共3次   |                    |
|  | 旅運費(交通費)   | 6,000   | 6     | 36,000  | 每次2台來回、共<br>3次，總計6趟   |                    |
|  | 場地使用費(門票費) | 75  | 159   | 11,925  | 901班17人、902<br>班17人、903班16<br>人，教師3位，共<br>53人，3場教學  |                    |
|  | 全民健康保險補充保費 | 359   | 1     | 359   | 師資鐘點費衍生<br>補充保費業務費<br>經費項目，保費<br>費率(2.11%)  |                    |
|  | 保險費(學生)    | 18  | 50    | 900   | 1人三天18元，共50<br>人，依實際支出金額<br>實報實銷  |                    |
| 合計   |            |   |       | 66,194  |   | 本署核定補助           元 |
| 承辦單位   |            | 主(會)計單位   |       | 機關學校首長<br>或團體負責人  |   | 教育部體育署<br>承辦人      |
| <br>   |            |  |       |  |   | 教育部體育署<br>單位主管     |
| 備註：  |            |   |       |   | 補助方式：   |                    |
| 1、同一計畫向本部及其他機關申請補助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本部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，本部應撤銷該補助案件，並收回已撥付款項。<br>2、補助計畫除依本要點第4點規定之情形外，以不補助人事費、內部場地使用費及行政管理費為原則。<br>3、申請補助經費，其計畫執行涉及需依「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)名稱，並不得以置入性行銷方式進行。 |            |   |       |   | <input type="checkbox"/> 全額補助<br><input type="checkbox"/> 部分補助(指定項目補助 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否)<br><b>【補助比率           %】</b> |                    |
|  |            |   |       |   | 餘款繳回方式：<br><input type="checkbox"/> 繳回(請敘明依據)<br><br><input type="checkbox"/> 不繳回(請敘明依據)  |                    |