

東區（宜花）海洋教育體驗路線	
路線名稱	「逐浪蜜境，樂活一夏」
編撰者	宜蘭縣大溪國小 黃國禎主任
適用年段	國小中高年級
路線類型	<input checked="" type="checkbox"/> 生態環境 <input type="checkbox"/> 人文歷史 <input checked="" type="checkbox"/> 休閒遊憩 <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
教學目標	1. 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。 2. 在蜜月灣學習趴式衝浪技巧及享受衝浪活動，讓學生能在歡樂的笑聲中親近海洋，培養學生喜愛海洋休閒活動與重視戲水安全的親海行為。 3. 讓孩子學會操作砂紙磨木頭及打簡單結繩，做出屬於自己的衝浪板吊飾。
路線規劃	出發→大溪國小「創藝教室」-活動一、衝浪酷孩看過來（認識衝浪運動）→蜜月灣-活動二、樂活體驗衝浪趣→大溪國小「創藝教室」-活動三、我的手作衝浪板→留宿或賦歸
路線詳細說明與介紹	

一、行政支持與安全風險管理

1. 活動前：

- (1) 學習課程規劃與活動期程安排。
- (2) 場地勘查與評估，確保活動安全。
- (3) 活動交通與相關場域確認預約。

2. 活動中：

學生水域安全控管：依場域不同，調整分組人數，安全維護確保成功學習活動。

活動安全說明：師長進行安全事項提醒，並掌握所有學生的位置與人員狀況，並安排合格救生員維護活動安全。

3. 活動後：

完成學習單及活動紀錄、感想深化學習效能。

深入探討各學習要點，延伸學習主題。

檢討觀察討論紀錄，分析改進。

二、課程活動設計

課程活動	地點	跨領域	核心素養	海洋教育議題暨 戶外教育實質內涵	教學準備與教學提醒
衝浪酷孩 看過來 (認識衝	大溪國小	健體 自然	健體-E-A3 自-E-A2	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	簡報、學習單。

浪運動)				<p>斷精進，追求至善。</p> <p>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</p> <p>海 E4 認識家鄉或鄰近的水域環境與產業。</p>	
樂活體驗 衝浪趣	大溪國小	健體 自然	<p>健體-E-A1 自-E-A1 自-E-C3</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>海 E4 認識家鄉或鄰近的水域環境與產業。</p> <p>戶 E3 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> <p>戶 E5 參加學校校外教學活動，參訪生態、環保、地質、文化...的戶外學習</p>	<ol style="list-style-type: none"> 衝浪板、蛙鞋、救生圈、學習單 做好防曬工作，適時補充水分。 活動安全注意事項宣導。
我的手作 衝浪板	大溪國小	藝術	<p>藝-E-C3</p>	<p>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。</p>	<p>漂流木木板，砂紙、中國繩、剪刀、打火機。</p>

課程活動一-衝浪酷孩看過來（認識衝浪運動）

地點	大溪國小
時間	60 分
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生認識衝浪運動裝備及器材功能，知道想衝浪該如何準備。 2. 認識衝浪器材使用方式，認識衝浪操作步驟及衝浪禮儀。 3. 能認識海浪及離岸流，了解離岸流的樣貌與危險區域。 4. 學習海上求生知識及認識海上運動危險因子能避開危險事物。
教學流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放簡報介紹衝浪運動。 2. 播放影片介紹衝浪板及其所需裝備，說明裝備的用途功能，初學者該如何準備! 3. 播放影片介紹衝浪操作方式及操作步驟，及注意事項（如：前後左右安全距離、彼此間互助、衝浪禮儀及運動規則）。 4. 播放影片認識海浪及離岸流，解說離岸流的樣貌與危險區域。 5. 播放影片簡介蜜月灣環境，地形、生物、危險因子等認識。 6. 介紹宜蘭縣內適合衝浪的地點，選擇適合自己的活動海域。 7. 介紹衝浪運動可能會遇到危險因子，如何避開危險事物。 8. Q&A 問答時間。 <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;">     </div>
教學提醒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提醒學生衝浪最容易造成曬傷，活動前應注意防曬工作是否完成。 2. 提醒學生到達衝浪活動場地時試著找尋離岸流位置，是否能分辨危險區域。
輔助資源/ 聯繫窗口	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大溪國小 黃國禎主任 03-978-1044 轉 103。 2. 本校提供優質住宿空間（通鋪及小和室）租借使用，配有男女分浴盥洗室、冰箱、洗衣機、吹風機、飲水機、聯網電視、、、、等相關設備可供

	<p>使用，另提供訂便當、餐廳等諮詢服務，可搭配宜蘭縣內任一海洋教育體驗路線規劃兩天一夜的遊程，若有需要可善加利用。</p> <p>3. 大溪國小場地租借辦法連結如下：https://reurl.cc/91xo48</p> 
其他	<p>認識離岸流 Youtube 連結如下： 國立臺灣海洋大學臺灣海洋教育中心。(2019年6月8日)。揭密!海中潛伏巨獸「離岸流」(臺灣海洋教育中心海洋防災科普宣導動畫)。YouTube： https://reurl.cc/6L9g0Z</p> 
學習單	學習單如附件一

課程活動二-樂活體驗衝浪趣

地點	大溪國小
時間	120 分
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能正視海飄垃圾議題。 2. 能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。 3. 培養學生海洋休閒與重視戲水安全的親海行為。 4. 學生能判斷危險的離岸流位置。
教學流程	<ol style="list-style-type: none"> 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。老師指導學生清除蜜月灣沙灘的垃圾，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，啟發這塊土地的學生們關愛鄉土少用塑膠製品，不亂丟垃圾，做好資源回收，減少海洋垃圾來拯救海洋生物。 2. 引導學生觀察潮間帶生物（沙灘角眼沙蟹、寄居蟹…），能說出生物習性與環境關係。 3. 在沙灘上觀察海浪，引導學生能找出危險的離岸流。 4. 教練示範趴式衝浪基本姿勢及操作方法，引導學生操作，指導修正錯誤姿勢。 5. 教練說明衝浪時機掌握要領，提醒彼此間位置安全距離，及說明衝浪時可能碰到狀況及如何排除。 6. 引導學生第一階段下水海中實際體驗衝浪，讓學生體會海灘練習及水中實際操作的差異。 7. 第一階段下水練習結束上岸，引導學生說出剛剛衝浪碰到問題及心得，教練給予回饋，引導第二階段下水時該如何修正。 8. 引導學生第二階段下水練習，教練引導修正學生操作姿勢及掌握追浪時機，提升學生衝浪的樂趣。 9. 教練觀察學生練習，引導學生能獨立操作衝浪板，享受衝浪樂趣。



教學提醒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本活動適合體驗季節:每年5月至9月。 2. 請參與學生攜帶適合衝浪服裝 (<u>衝浪褲 or 海灘褲</u>、<u>防磨衣 (長袖為佳) or 防水母衣 or 泳衣 or T恤</u>，<u>涼鞋 or 拖鞋</u>)，且攜帶雨具、水壺、毛巾、換洗衣物及防曬用品。 3. 有近視者戴每日拋隱型眼鏡為佳 (戴眼鏡衝浪眼鏡容易落入大海-肯定找不到)，有度數泳鏡次佳。 4. 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。 5. 做好防曬工作，適時補充水分。 6. 活動安全說明：師長進行安全事項提醒，不諳水性或不會游泳的學生請多加關照，並掌握所有學生的位置與人員狀況。(衝浪板本身就是一種救生工具，如有特殊需求，本校備有救生衣可借用) 7. 提醒學生衝浪翻板落水時不恐慌，培養學生自我保護能力。
輔助資源/ 聯繫窗口	<ol style="list-style-type: none"> 1. 聯繫窗口:大溪國小/黃國禎主任 03-978-1044 轉 103 2. 每梯次報名人數上限 30 人。 3. 報名費 450 元/人。 4. 本校提供優質住宿空間 (通鋪及小和室) 租借使用，配有男女分浴盥洗室、冰箱、洗衣機、吹風機、飲水機、聯網電視、、、、等相關設備可供使用，另提供訂便當、餐廳等諮詢服務，可搭配宜蘭縣內任一海洋教育體驗路線規劃兩天一夜的遊程，若有需要可善加利用。
學習單	學習單如附件一

課程活動三-我的手作衝浪板

地點	大溪國小
時間	90 分
教學目標	讓孩子學會操作砂紙磨木頭的技巧，做出屬於自己衝浪板吊飾。
教學流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹砂紙種類及號數意義及用途。 2. 教師說明砂紙號數操作流程，引導學生使用砂紙由粗至細打磨衝浪板及成品拋光。 3. 教師引導學生操作中國結結法。 4. 教師引導學生把中國結打法運用到作品，完成衝浪板吊飾，美化作品。 5. 分享時間。 
教學提醒	相關手工工具要依講師所講述的操作準則操作，避免受傷。
輔助資源/ 聯繫窗口	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大溪國小 黃國禎主任 03-978-1044 轉 103 2. 本校提供優質住宿空間（通鋪及小和室）租借使用，配有男女分浴盥洗室、冰箱、洗衣機、吹風機、飲水機、聯網電視、、、、等相關設備可供使用，另提供訂便當、餐廳等諮詢服務，可搭配宜蘭縣內任一海洋教育體驗路線規劃兩天一夜的遊程，若有需要可善加利用。 3. 課程材料費 60 元/份。
其他	<p>砂紙介紹：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 種類：砂紙分為普通砂紙與耐水砂紙兩種，普通砂紙只適合乾磨，耐水砂紙則是沾水研磨，又稱為濕磨或水磨。 2. 號數：指每一平方英吋的網目數，如 #100 砂紙就是在 1” x 1” 的面積裡，分佈了 100 x 100 粒研磨顆粒。
教學實施	<input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input checked="" type="checkbox"/> 學習心得 <input type="checkbox"/> 平台網站 <input checked="" type="checkbox"/> 教學影片
預期效益	<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衝浪體驗之特色課</p>

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。

(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。

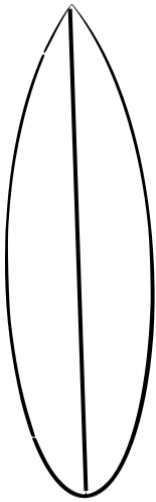
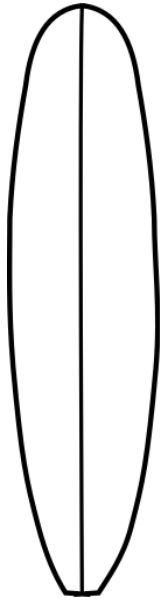

【附件一：學習單】

學校名稱：

學生姓名：

活動一/衝浪酷孩看過來

1. 說說看下列是何種衝浪板？（長板、短板、趴板）

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

2. 宜蘭縣適合衝浪地點有幾個主要地方（有烏石港沙灘、外澳雙獅沙灘、蜜月灣沙灘），如果你想入門學習衝浪或者你是初學者，你會選哪一個地點當作你練習海域？說說看為什麼？（先 google 看看烏石港沙灘、外澳雙獅沙灘、蜜月灣沙灘在哪裡喔？）

我會選哪一個點學習衝浪： _____

我選擇原因： _____

活動二/樂活體驗衝浪趣

1. 畫出衝浪板（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起來。



3. 說說本次體驗活動心得感想：

【附件二】

00縣(市)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112年0月00日○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	「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。
8:00-8:30	報到	大溪國小
8:30-9:30	活動一 衝浪酷孩看過來	1. 認識海浪、認識離岸流。 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。
9:30-10:00	前往蜜月灣	換服裝(更換衝浪服裝) 挑選衝浪板 做好防曬工作
10:00-12:00	活動二 樂活體驗衝浪趣	1. 潮間帶生物觀察。 2. 認識趴式衝浪基本姿勢及操作方法。 3. 實際體驗衝浪。 4. 掌握追浪時機，提升衝浪的樂趣。 5. 自我掌控衝浪板，享受衝浪樂趣。
12:00-12:30	返回大溪國小	盥洗更換衣物
12:30-13:30	午餐時間	
13:30-15:00	活動三 我的手作衝浪板	1. 製作小衝浪板。 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. 有近視者戴每日拋棄型眼鏡為佳(戴眼鏡衝浪眼鏡容易落大海-肯定找不到)，有度數泳鏡更佳。
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！