

東區(宜花)海洋教育體驗路線

路線名稱	沙灘上的小船長—長濱沙灘獨木舟\SUP 體驗活動
編撰者	臺東縣長濱國民中學 吳偉競老師、臺東縣成功國民小學 顏廷安老師
適用年段	國小高年級—國中
路線類型	<input checked="" type="checkbox"/> 生態環境 <input type="checkbox"/> 人文歷史 <input 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. 體驗海洋獨木舟\SUP 運動。 2. 藉體驗過程認識長濱海岸地形、地質與生物。 3. 藉體驗場域瞭解長濱漁港漁業議題、船舶會船退避通則。 *本課程教案偏重帶領學生體驗海域遊憩活動、增進與海岸間的身體與情感記憶；以途中所見景物帶起相關知識與課題的補充。
路線規劃	長濱國中沙灘(地形、漁業介紹+獨木舟\SUP)

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) 進行課程規劃與活動安排。
- (2) 場地勘查：長濱漁港的潮汐、地形與漁船頻繁出港時段需事先了解，確認安全。
- (3) 活動場域勘察製作風險評估計劃書(附件一)。
- (4) 告知漁港海巡崗哨，有活動舉辦於長濱漁港旁沙灘(雖沙灘未禁水域活動、無須申請，但應考量告知相關單位活動事宜)。
- (5) 活動交通與相關場域確認預約：透過行政窗口連繫確認交通路線事宜。
- (6) 水域安全宣導與行前說明：觀察環境(風險評估概念)、了解獨木舟\SUP 裝備與器材。

2. 活動中：

- (1) 活動動線控管及注意客運時間(臺東縣內各校—長濱間來回)。
- (2) 人身及場地之安全維護，保障學習活動。
- (3) 活動說明與教學：安排具水域活動經驗之教練進行介紹與教學。

3. 活動後：

- (1) 寫下活動記錄與感想深化學習效能。
- (2) 深入探討各學習要點及對海洋環境保護議題。
- (3) 召開檢討會議，了解安全管理狀況。
- (4) 檢討戶外教育後勤安全方面是否有所缺失，並訂定策進作為。
- (5) 辦理戶外教育相關研習，提升教職員工戶外教育安全知能。

學生活動提醒：

1. 請做好防曬(使用友善海洋的防曬產品)工作，適時補充水分，並遵循導覽人員或教練的指示。
2. 備妥玩水後運動後的乾淨衣物及毛巾。
3. 戶外課程注意自己及他人安全。

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
長濱漁港 環境介紹 與獨木舟 \SUP 體 驗課程	長濱國中	健體	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-J-A1	<p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>戶 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 裝備借用。 2. 教練與救生員。 3. 海巡署報備。 4. 水域安全須知。 5. 風險評估計劃書。

二、課程活動設計

課程活動一-長濱沙灘環境介紹與獨木舟、SUP 體驗課程	
地點	長濱國中（長濱漁港邊沙灘）
時間	4 小時
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長濱漁港週邊地形與漁業景觀、船舶退避通則介紹 2. 體驗海洋獨木舟運動 3. 體驗海洋 SUP 運動

**建議活動前以問卷、或活動開場時以問答、自介等方式，瞭解學員水性、海域戲水之經驗；將較有經驗之學生與需協助之學生混成分組。

1. 認識長濱漁港及週邊沙灘、礁岩、堤防環境 (0.5 小時)

長濱漁港邊內灣，位於台東縣長濱鄉台11線公路86.5K 公里處靠海側，現地景觀如下圖：



長濱舊名「加走灣」，來自阿美族語「瞭望」之意；呼應漁港邊長濱國中居高臨下的山坡地形；地勢傾斜下切至漁港及鄰近沙灘。早年為停泊小船隻的船澳，後經建港及建立港嘴外兩側的堤防，砂礫漸於此地淤積出約莫250公尺寬的內灣沙灘，晴朗時岸邊水色透徹，猶如玻璃海。清晨與傍晚，海釣膠筏、拖網與延繩釣漁船紛紛出港，船影交錯，熱絡得猶如海上驛站。

教學流程



由於兩側堤防屏障、綿長沙灘緩衝，內灣波浪不興，除東北季風、颱風等極端天候外，各月份浪高時常小於一米，是極適合水域活動初學者親近的海域，亦為長濱國中海洋課的常駐場地。



時間 (分鐘)	課程項目	內容
30	裝備前置	搬運獨木舟\SUP 裝備 預備課程 *下列獨木舟、SUP 教學內容，每場可擇一類或兩類皆進行。
30	獨木舟\SUP 介紹與裝備介紹	獨木舟船型與發展沿革 SUP 的起源與發展 獨木舟裝備（船與船槳）與使用方法 獨木舟排水方法與翻舟復位概念 SUP 裝備(SUP 板、尾舵(FIN)、腳繩、槳)使用方法 尾舵裝卸方法
7	環境安全評估	水域：封閉/半封閉/開放 人員：大人或專業人員(救生員) 環境：地形、生態、氣象、風、浪潮、裝備等
8	救生衣使用	救生衣穿著介紹、入水後使用原則、安全注意事項 (穿太大號、轉仰身漂浮、救生衣狗爬式游泳或爬

			泳)
	20	水中自救課程	水中漂浮自救：大字漂、一字漂、仰漂、水母漂等
	15	獨木舟岸上教學 SUP 岸上教學	獨木舟： 上下船方式、划槳姿勢、控向概念 SUP： 跪姿與站姿划水、轉向、上板、腳位、身體姿勢
	40	獨木舟下水體驗 SUP 下水體驗	獨木舟： 岸邊上船破浪、划槳、控制方向、衝浪上岸 SUP： 跪姿與站姿划水、轉向、落水自救與爬板
	30	水域自由划行	自行體驗獨木舟、SUP 小隊任務：繞漁港內浮球·分組計時（接力）
	30	上岸	上岸、收拾所有裝備、換裝
教學提醒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 漁港堤防、疏濬機具、漁船等地形及動力載具請勿靠近。 2. 禁止隨意拋棄垃圾及汙染環境等行為。 3. 注意海象、氣象及環境安全（風險評估）。 4. 每場活動人數以 10-20 人範圍最佳；如有超過 20 位，建議分批或分區帶領活動。教練/救生員與學生人數比例以 1：3~1：5 為最佳。 5. 留意學生身體情況及情緒狀況，若有不適水上活動者，請勿下水。有心臟病、癩癩等特殊疾病學生建議事前經醫師評估參與。 6. 岸邊需留至少一位工作人員作為瞭望、陸勤支援。 7. 帶領教師可事先填寫身心健康狀況調查表、風險告知免責聲明書。 		
輔助資源聯繫窗口	<p>(1) 裝備借用—長濱國中科技中心，聯絡資訊：089-831-017 轉 23。</p> <p>(2) 鄰近 AED 及急救站位置—長濱國中保健室，距離下水點車程 1 分鐘。</p> <p>(3) 教練安排—教練鐘點費由各校海洋活動、各項海洋教育計畫經費支應；另教練人力部份，可洽長濱國中，安排校內海洋教師同仁或校外海洋教育團體帶領活動。聯絡電話同上。</p>		
教學實施	<input type="checkbox"/> 學習單 <input checked="" type="checkbox"/> 學習心得（團體分享、回饋表達） <input type="checkbox"/> 平台網站 <input type="checkbox"/> 教學影片		
預期效益	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過導覽介紹，提升學生對成功歷史、漁港文化及海洋生態的認識。 2. 藉由體驗海洋運動，學習戶外活動的安全知識、培養風險評估概念 		

及親近海洋。

3. 透過各項海洋教育活動，培養學童海洋意識，學習尊重在地文化及多元學習。
4. 透過學習心得的回顧，提供學生反思體驗戶外課程所學的機會。

附件一

獨木舟\SUP 活動風險管理計劃書

一、活動地點：台東縣長濱鄉長濱漁港邊沙灘（台 11 線公路 86.5K 公里處靠海側）。

二、課程目標

體驗世界流行之新興海洋運動——獨木舟、立式划槳運動，學習獨木舟或 SUP 基本動作教學概念，同時培養正確的水域安全觀念、水上自救能力與休閒運動的能力，並了解鄰近地區水域環境，培養學生親海、愛海與知海的學習態度。

三、指導員與助教必備能力：

獨木舟教練經驗、獨木舟控向基本技術、翻舟復位與自救能力、獨木舟運動指導技術、SUP 歷史發展及規則、SUP 運動基本技術、SUP 救生技術、SUP 運動指導技術、簡單創傷處理與包紮，皆擁有 ASI 證照（衝浪教練學院，Academy of Surfing Instructors）。

四、參與者健康狀況

若有心臟病、高血壓者、行動不便或其他不適從事此活動者皆不能參加，情緒易過度高張、起伏者，容易影響活動成員生命安全性者，請帶隊老師事先溝通與評估參與人員。

五、參與者行前準備

1. 攜帶物品：方便下水的輕便服裝（或泳衣）、涼鞋或膠鞋、飲用水、一套乾淨換洗衣物、毛巾、防曬裝備（長袖、帽子、外套等）、友善海洋防曬乳、健保卡、個人藥物（暈船藥等）。

2. 日常作息：前一晚有充足的睡眠、行前補充熱量（吃正餐即可）。

六、獨木舟、SUP 路線概述與地圖

台東縣長濱鄉長濱漁港邊沙灘（台 11 線公路 86.5K 公里處靠海側）集合，於沙灘上進行岸上教學，再到內灣置中處沙灘下水進行獨木舟\SUP 破浪、控向、自救課程，於內灣中央偏西水域進行獨木舟\SUP 體驗。活動範圍皆於港內進行，並避開港嘴處動力船隻航線，地形圖及說明請見下方圖。



七、預定行程與課程

時間 (分鐘)	課程項目	內容
30	裝備前置	搬運獨木舟、SUP 裝備 預備課程 * 下列獨木舟、SUP 教學內容，每場可擇一類或兩類皆進行。
30	獨木舟\ SUP 介紹與 裝備介紹	獨木舟船型與發展沿革 SUP 的起源與發展 獨木舟裝備（船與船槳）與使用方法 獨木舟排水方法與翻舟復位概念 SUP 裝備(SUP 板、尾舵(FIN)、腳繩、槳)使用方法 尾舵裝卸方法
7	環境安全評估	水域：封閉/半封閉/開放 人員：大人或專業人員(救生員) 環境：地形、生態、氣象、風、浪潮、裝備等
8	救生衣使用	救生衣穿著介紹、入水後使用原則、安全注意事項(穿太大號、轉仰身漂浮、救生衣狗爬式游泳或爬泳)
20	水中自救課程	水中漂浮自救：大字漂、一字漂、仰漂、水母漂等
15	獨木舟岸上教學 SUP 岸上教學	獨木舟： 上下船方式、划槳姿勢、控向概念 SUP： 跪姿與站姿划水、轉向、上板、腳位、身體姿勢
40	獨木舟下水體驗 SUP 下水體驗	獨木舟： 岸邊上船破浪、划槳、控制方向、衝浪上岸 SUP： 跪姿與站姿划水、轉向、落水自救與爬板
30	水域自由划行	自行體驗獨木舟、SUP 分組比賽

八、裝備清單

所有獨木舟、SUP 器材與裝備皆從台東縣長濱國中借用與提供，下列為器材與裝備項目：

器材與裝備	數量	器材與裝備	數量
救生衣（附哨子）	按人數每人 1 件	防水遮陽帳棚	2 頂
SUP 板	25~29 個	更衣帳	2 頂
腳繩	25~29 條	螺絲起子	5~6 把
尾舵	25~29 個	醫藥箱 （內含生理食鹽水、棉棒、碘酒、防水 ok 繃、人工皮、烏醋-供水母螫傷時緩解用、割傷藥膏等）	1 個
划槳	25~29 支		
雙人獨木舟	13~15 艘		
船槳	30~32 支（含備用）		

九、風險管理矩陣

獨木舟、SUP 活動風險管理矩陣								
活動型態： 獨木舟、SUP 體驗活動		活動地點：台東縣長濱鄉長濱漁港沙灘（港邊內灣）				活動日期： __年__月__日		
項目	潛在危險因素 （困難/危險）	可能的風險後果 （可能引發的意外、傷害或損失）	風險可能性 （最低為 1 最高為 5）	嚴重程度 （最低為 1 最高為 5）	控制策略 （如何移除/降低風險）	控制後可能性及嚴重程度	策略是否採用	後續追蹤（結果、做得好與可加強部分）
環境（影響活動的因素）								
1	岸邊礁石	刮傷、擦傷	4	1	行前提醒、教練協助進出水、穿防滑鞋、急救箱			
2	岸邊礁石	滑倒摔傷骨折	1	4	行前提醒、教練協助進出水、穿防滑鞋、急救箱、送醫	2		
3	水母	螫傷	1	3	穿水母衣、準備藥物	1		
4	高溫炎熱	熱衰竭、熱中暑	3	2	隨時注意身體狀態、補充水分、回岸休息、物理防曬	1		

5	降雨+吹風	身體淋濕受寒	1	1	隨時注意身體狀態、保暖衣物、回岸休息	1		
6	港口水泥坡道	被斷裂的水泥刮傷	2	1	行前提醒、教練協助引導遠離水泥坡道	1		
設備（影響活動的資源）								
1	救生衣太大	易勒住脖子	3	1	岸上教學、教練協助調整救生衣	1		
2	裝備遺失	影響課程體驗	1	3	行前提醒、備用裝備	1		
人員（影響活動的屬性）								
1	身體狀態不佳	體力不佳	2	1	行前提醒要睡眠充足、上岸休息	1		
2	身體狀態不佳	暈浪	2	1	行前提醒要睡眠充足、吃暈船藥、泡水或站立划板、上岸休息	1		
3	身體狀態不佳	腳抽筋	2	1	行前提醒要睡眠充足、下水前暖身、拉筋、暫時休息	1		
4	腳繩沒綁好，鬆開	與板子分離，安全措施少一項	3	4	岸上教學、教練協助檢查	1		
5	搬船、搬板子不慎	傷及他人，被尾舵割傷	2	2	岸上教學、教練協助提醒、急救箱	1		
6	靠岸立姿划水、未坐姿划水	海浪使其重心不穩，摔落水中撞到石頭，擦傷	2	1	岸上教學、教練協助提醒、急救箱			
7	靠岸立姿划水、未坐姿划水	海浪使其重心不穩，摔落水中撞到石頭，頭撞到、可能昏迷	1	4~5	岸上教學、教練協助提醒、急救箱、送醫			
8	高度情緒起伏	過度害怕，無法動彈	2	1	事先篩選人員、行前提醒、水中自救課程熟悉水性、上岸	1		
9	高度情緒起伏	過度興奮，輕忽活動安全性	2	1	事先篩選人員、行前提醒、	1		

十、緊急狀況處理

1. 指派緊急狀況發生時的負責人

(1) 領隊：

(a) 總領隊：指導員或其他負責人

(b) 副領隊：導師

(2) 急救負責人：

(a) 第一順位：校護或其他指定專業人員

(b) 第二順位：隨隊教師

(3) 留守人：

(a) 第一順位：學務主任

(b) 第二順位：生輔組長

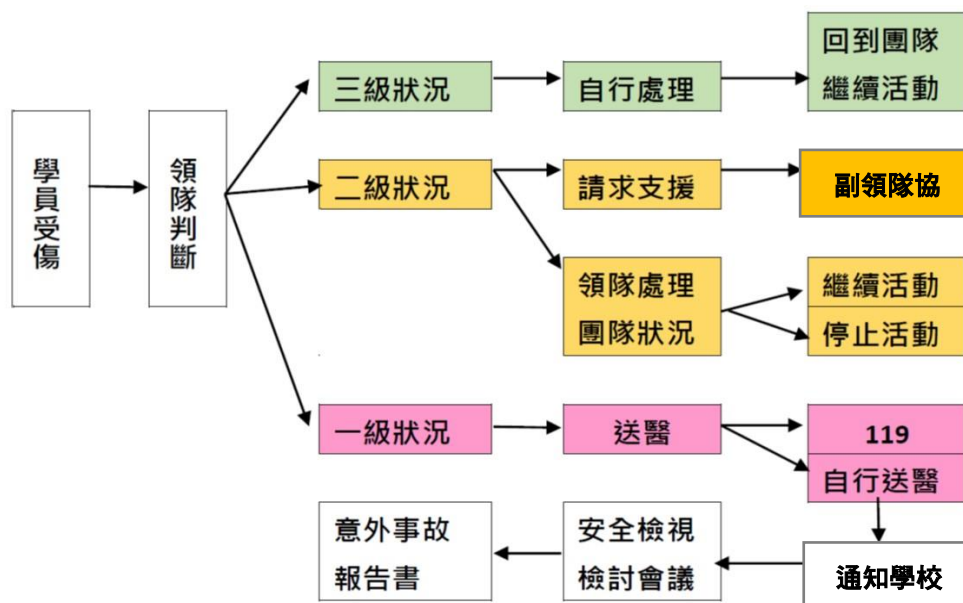
(4) 緊急事態分工負責人：

(a) Trauma 組負責人：校護

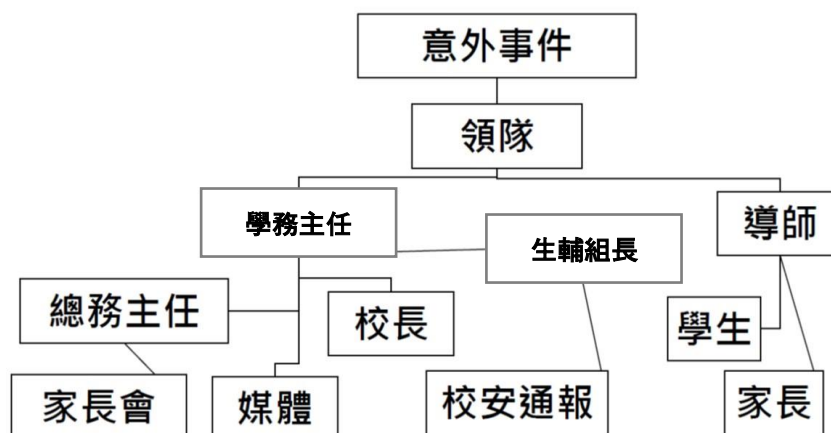
(b) Transport 組負責人：隨隊老師

(c) Travel 組負責人：隨隊老師

2. 緊急處理流程



3. 緊急行動方案的通聯系統



附件二

水域遊憩活動注意事項

(出處：交通部觀光局東部海岸國家風景區管理處水域遊憩專區)

【水域遊憩活動·安全須知】

- 一、請選擇具水域遊憩活動經營商業登記、投保足額公共意外責任險(個人死傷新臺幣 300 萬元以上)與具備合格教練或救生員(依活動種類)之業者。
- 二、飲用含酒精成分飲料後，不得從事水域活動。患有心臟病、高血壓、羊癲症等疾病者，應先衡酌自身健康狀況及體能是否適宜從事水域活動。
- 三、確認業者所提供之裝備安全、有效性，且熟習操作方法。
- 四、從事泛舟、獨木舟、立式划槳活動，不得超過機具原設計乘載人數。
- 五、不得違背水域遊憩活動管理機關對範圍、時間及行為之限制或禁止公告。
- 六、礁岩濕滑，從事岸際或海上浮具活動請著救生衣、防滑鞋。
- 七、當颱風來襲，地方政府公告劃定河川或海岸、港埠為警戒區域時，請勿從事水域活動，並遵守警消與海巡人員勸離。
- 八、不亂丟垃圾、不破壞生態，共同維護海洋永續，不輕易觸碰及獵取任何海洋生物，不破壞、踐踏、盜採海域內任何珊瑚，亦不隨意棄置垃圾、漁具等廢棄物。
- 九、夏季請多補充水分，並注意防曬避免中暑。
- 十、愛護水中生物，請以物理方式(如穿著輕薄長袖、遮陽帽等)防曬，或選擇物理性防曬乳，避免使用化妝品或化學性防曬乳，以免影響珊瑚生態。
- 十一、學習專業技巧、訓練體能、健全裝備、建立風險觀念與緊急應變能力，為自己的安全負責是戶外玩家的正確態度。
- 十二、尊重海洋以及在海域上從事不同活動的每個人。

【獨木舟、立式划槳活動安全須知】

- 一、應先觀察瞭解浪況、天候、水溫、潮汐流向、流速、地形、地物、航程往返距離及時間等，以確認活動區域為安全海域，並避免於海況不佳、淺水區、暗礁區活動。
- 二、參加業者之活動，應編組進行，每組應配置一名合格救生員，每組以 20 人或 10 艘為限。遊客以個人身分從事活動，不得單人單艘進行，應備置救援及通報功能之無線通訊器材與救生浮標。
- 三、夜間從事活動時，使用明亮色救生衣並配掛防水照明設備。
- 四、活動前須充分了解器具功能，並確實檢查裝備並穿妥合身、附有口哨的救生衣；活動時，不得脫下救生衣或解開其扣環與連接帶，夜間全程開啟防水照明。