

教育部國民及學前教育署

114 學年度補助實施戶外教育與海洋教育計畫
申請書

中華民國一一四年五月六日

計畫二、辦理戶外教育課程

2-1 學校實施戶外教育

執行單位	縣立吳沙國中
計畫聯絡人聯絡資訊	姓名：張筱雯 職稱：教學組長 電話：(公) 03-9284701#22 手機：0911230702 E-mail：wusha17@wsjh.ilc.edu.tw
計畫名稱	太平洋划船趣-南方澳豆腐岬獨木舟體驗

一、課程實施資訊	
(一)結合課程屬性	☒ 部定課程 ☐ 校訂課程
(二)課程實施單位與對象	☐ 班級 ☒ 班群 ☐ 學年 ☐ 其他 /對象九年級學生
(三)參與學生人數	35 人
(四)課程實施類型	☒ 生態環境 ☐ 人文歷史 ☐ 山野探索 ☐ 休閒遊憩 ☐ 社區走讀 ☐ 場館參訪 ☐ 職涯探索 ☒ 海洋體驗 ☐ 城鄉共學 ☐ 食農教育 ☐ 人權教育
(五)實施地點	☐ 跨縣市、 ☒ 在地 地點：宜蘭縣蘇澳鎮南方澳

二、計畫理念與目標
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。 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。 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。 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。

三、課程規劃與運作
(一) 課前預備 一、課前體能與知識建構 為確保學生能安全參與海上活動並有效學習，特於出發前設計下列課前預備課程： 基本體能與運動習慣培養： 透過體能訓練課程（如核心肌群訓練、耐力提升），強化學生之心肺功能、平衡感與肌耐力，以因應海上活動之體能需求。 跨領域基礎知識建構： 利用各領域教師於國中教育會考結束後之課程時段，結合地理、自然、健康

與體育等領域知識，進行海洋地形認識、水域生態介紹、戶外求生基本常識教學，提升學生整體素養。

分組與團隊合作訓練：

預先分組並進行團隊合作與溝通練習，奠定日後團體操舟及任務合作之默契與協調基礎。

基本戶外安全教育：

由護理師、綜合、健體領域教師共同指導，教授戶外活動中常見意外的預防知識與緊急應變技巧，如中暑防範、跌倒扭傷處理、海上自救基本原則等。

海洋生態與環境保育導入：

引導學生認識南方澳豆腐岬海域的生態特色、保育物種及人類活動對海洋生態的影響，培養環境關懷意識與永續發展觀念。

行前說明會：

於活動前舉辦行前說明會，向學生及家長說明活動流程、注意事項、裝備需求、保險安排及緊急聯絡機制，增強師生及家長之信任感與安全感。

二、水域安全與游泳基礎課程安排

為進一步加強學生水域活動之安全防護，特別規劃如下課程：

課程時間安排：

出發前兩週，安排集中訓練課程，每次 2 小時，共計 4 次，達成基本水域安全能力。

授課人員：

由具備救生員證照及相關教學經驗之專業教師授課，並有專任護理師全程健康觀察與風險管理。

課程內容：

水中自救技能教學（如仰漂自救、衣物浮具應用）

基本游泳姿勢訓練（如蛙泳、自由泳初步練習）

海域活動安全須知與風險防範指導（如辨識離岸流、正確落水反應）

模擬演練：水域突發情境下的應變處置。

上課地點：

本校合作游泳場館，確保教學設施與救援設備完備。

健康安全管理：

活動期間設置即時健康監控措施（如心率觀察、水溫監測），並設有緊急應變小組，即時處理任何突發情況。

對應 SDGs 指標

SDGs 4 優質教育－目標 4.7：推動可持續發展所需之知識與技能教育。

SDGs 14 保育海洋生態－目標 14.2：透過教育促進海洋與海岸生態系統之可持續管理與保護。

	小結 本次課前預備課程設計，兼顧學生體能素養、安全意識、環境關懷與技能建構，透過分階段規劃與跨領域整合，有效奠基戶外教育之實施基礎，並符合教育部推動之戶外教育與海洋教育整合發展方向。
(二) 課中學習	一、準備活動 課程目標： 培養學生海上活動前的基本安全認知與裝備使用能力。 認識南方澳豆腐岬海域環境特色與地理生態。 學習正確的划槳技巧，為後續操舟活動奠定基礎。 課程內容： 【海上水域安全講解】：說明海洋休閒活動中常見的潛在風險（如暗流、突發氣候、水母叮咬等），提升學生自我保護意識。 【南方澳豆腐岬環境介紹】：介紹海域地形（峽灣地形形成原因）、生態特色及當地人文故事，增進學生環境素養。 【裝備認識與整裝】：介紹 SUP 立式划槳板、獨木舟、救生衣、划槳器材功能與正確穿戴步驟，進行實地整裝演練。 【划槳基礎教學】：指導基礎划槳姿勢（握槳、入水、推水）、方向控制技巧與翻覆自救基本動作。 對應 SDGs 指標： SDGs 4.7（優質教育－推廣永續發展相關知識與技能） 二、發展活動 課程目標： 增進學生海上操舟實作技能與團隊合作能力。 實地探索台灣東海岸峽灣地形，體驗環境教育與海洋永續議題。 課程內容： 【海上操舟練習】：小組分隊進行基礎划行練習，熟悉操控 SUP 與獨木舟的技術。 【大型蜈蚣陣－團隊合作挑戰】：多艘 SUP 連結為蜈蚣陣列，進行團隊協作划行，培養溝通協調與群體合作能力。 【探索峽灣地形】：依航行路線划行，觀察豆腐岬周圍特殊峽灣景觀，認識侵蝕、風化等自然地質現象。教師同步引導學生記錄觀察重點，進行生態紀錄。 【探討議題與提問互動】： 問題引導□：大家知道常見的海洋休閒活動有哪些？目前最受歡迎的是哪一種？（如：SUP、潛水、浮潛）

問題引導□：在台灣，哪些地點最適合從事 SUP 活動？（如：南方澳、雙獅岩、澎湖青灣等）

安全教育補充：進行【水性認識】與【海洋危險辨識】教學（例如潮流判讀、離岸流應對、遇險求生技巧）。

對應 SDGs 指標：

SDGs 4.7（優質教育－推動全球公民意識與尊重生態之價值觀）

三、統整活動

課程目標：

反思並整理本次海上學習經驗，深化環境保護與個人安全意識。

連結戶外教育體驗與自主學習精神，強化終身學習態度。

課程內容：

【心得分享與學習成果發表】：學生以小組為單位，分享在操舟與峽灣探索過程中的收穫與挑戰，可運用繪圖、口語報告或製作簡單海洋冒險日誌。

【安全檢討與改進反思】：檢討操舟過程中遭遇的困難與潛在風險，討論改進策略（例如隊形變化、應急反應）。

【永續海洋教育融入】：強調海洋資源有限性，倡導負責任的海洋活動態度，如減塑、保護海洋生物棲地等。

【海岸環境行動實踐】：實地進行海岸線簡易淨灘活動，讓學生實踐海洋保育行動，並觀察人為廢棄物對環境的影響，培養環境責任感與主動行動力。

【未來行動計畫】：引導學生規劃未來可持續參與之水域活動計畫，並建立自主安全評估能力。

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 2.當日行程介紹 3.緊急流程說明	班級導師 各處室
8:00-9:00	集結時間 交通安全宣導	集結時間 交通安全宣導	集結時間 交通安全宣導
9:00-9:30	南方澳漁港、 碼頭認識、划 艇與水域安全	基地環境講解 划艇 水域(海域)安全宣導 划艇介紹(講解) 划艇上動感練習	蘇卿衡漁教總
9:30-11:30	南方澳漁港 SUP+國本舟體 划艇	划艇介紹、分配 二划艇講解 划艇前集合划艇 海上集合 海上划艇 海上划艇練習	蘇卿衡漁教總
11:30-13:00	南方澳漁港 午餐休息	海上集合、留宿、划艇 午餐休息	午餐休息
13:00-13:30	內灣海邊	步行至內灣海邊(情人 灣)	班級導師 隨隊教師
13:30-15:00	內灣海邊淨灘	南方澳淨灘 淨灘成果及留念	班級導師 隨隊教師
15:00-15:30	返校集結時間	返校集結時間	返校集結時間
15:30-15:50	學習心得	心得分享回饋	班級導師

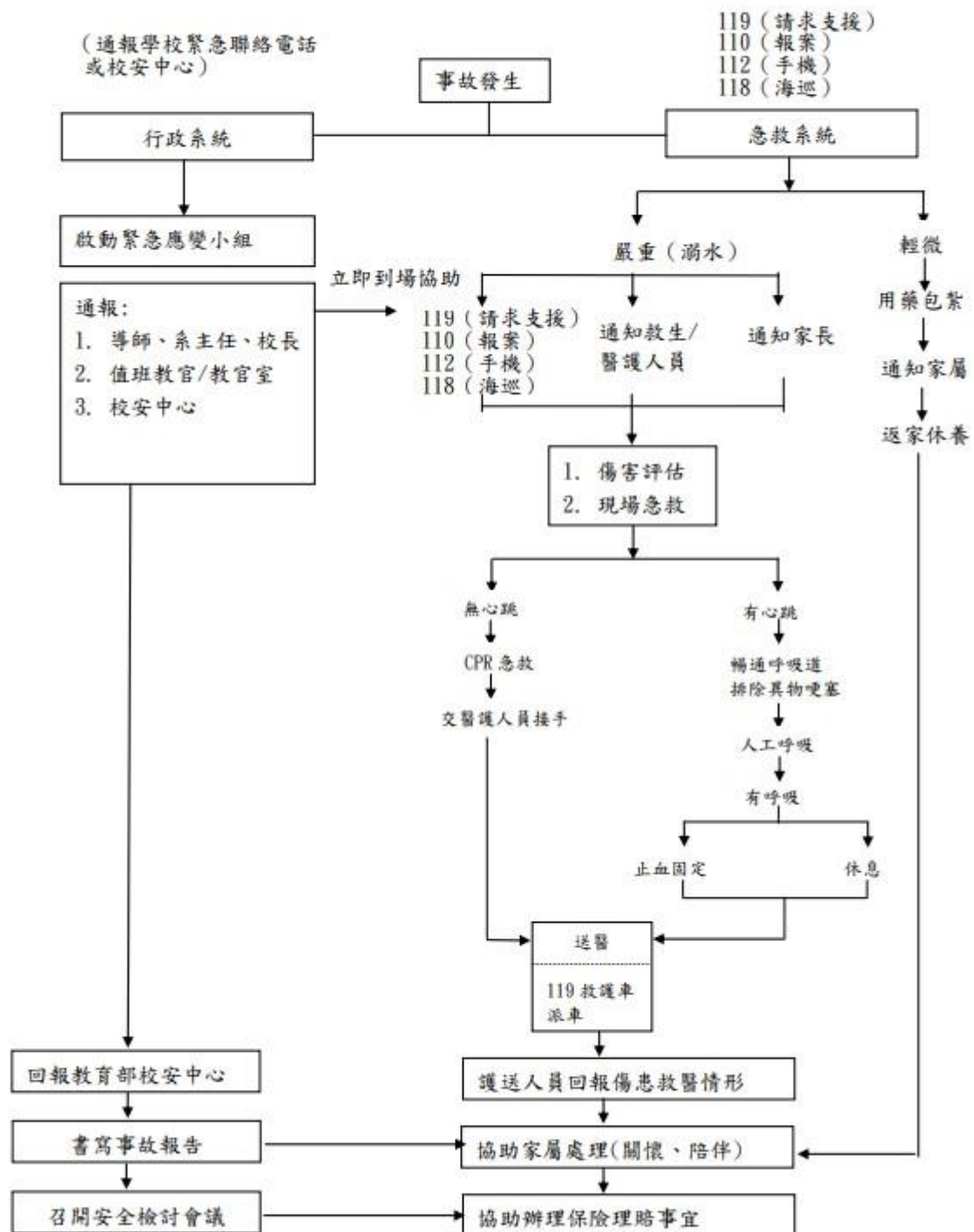
整體特色說明

全程納入安全教育與風險管理教學，落實教育部戶外教育要點要求。

	課程設計涵蓋認知、技能、態度三個層面，並與 SDGs 指標對應，強化國際素養。 活動設計兼顧個人自主與團隊合作，培養 21 世紀核心素養。
(三) 課後反思	一、課程設計理念 本課程從三個面向引導學生提升海洋教育素養： 親海行為： 鼓勵學生透過安全、正確的水域活動體驗（如 SUP、獨木舟操舟），建立正確的戲水安全觀念與親近海洋之行為模式。 愛海情懷： 透過認識南方澳豆腐岬的在地海洋文化，感受海洋社會脈絡與人與海洋間的情感連結，培養尊重與熱愛海洋的態度。 知海素養： 藉由探索峽灣地形、生態環境，結合理解海洋科學知識與海洋資源永續議題，強化學生的環境敏感度與全球責任意識。 二、課後反思活動設計 1. 親海行為之行動實踐：淨灘體驗與反思 活動內容：於豆腐岬附近進行實地淨灘活動，學生分組撿拾海岸漂流垃圾，分類紀錄廢棄物種類（如塑膠瓶、漁網、吸管等）。 教學引導：淨灘結束後，引導學生檢視日常生活中使用一次性塑膠製品之情況，討論人類活動對海洋環境造成的影響。 行動方案制定：每位學生擬定個人「減塑行動計畫」，如攜帶環保餐具、使用可重複利用購物袋，並於一個月內實施，回校追蹤成效。 2. 深化學習目標之連結 各課程模組設計皆對應以下三項核心學習目標： 認知面： 學習環境知識（如峽灣地形成因、海洋污染來源）與地理判讀技能（如海流、潮汐變化判讀）。 技能面： 鍛鍊戶外求生技能（如水上自救、操舟技術）、團隊溝通合作能力（如蜈蚣陣協作行動）。 態度面： 培養尊重自然、愛護海洋資源之態度，並強化永續發展理念，落實生活中的環保行動。 3. 學習成果呈現

	反思紀錄：每位學生完成「親海學習日誌」，內容包含活動心得、個人行動計畫與未來改善方向。 成果分享：安排分組口頭簡報，分享減塑行動實踐經驗與對海洋環境保護的新認識。 延伸行動：鼓勵學生參與社區淨灘活動或推動校園內「減塑生活倡議」，擴大學習影響力。 整體特色 結合理論（海洋教育三面向）與行動（實地淨灘、行動計畫）。 由體驗到反思，強化學生的「做中學」與自主學習能力。 對應教育部推動的「戶外教育」、「永續發展教育」政策方向，並結合 SDGs 全球目標。
四、風險評估與安全管理機制	

水域活動意外事故處理參考流程圖



1.安

全訓練與課程：

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。)

2.人員配置：

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。

本次活動已納入「學生平安保險」與「公共意外責任保險」，保障期間涵蓋所有戶外活動天數，並於出發前由導師與教官辦理風險預防宣導，降低潛在風險。

表 4 計畫二、辦理戶外教育課程經費申請表-學校填列提報

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：縣立吳沙國中					
計畫名稱：太平洋划船趣-南方澳豆腐岬獨木舟體驗					
計畫期程：114 年 8 月 1 日至 115 年 7 月 31 日					
計畫經費總額： 50,000 元，向國教署申請補助金額：42,000 元，自籌款：元					
擬向其他機關與民間團體申請補助： ☒ 無 ☐ 有					
經 費 項 目		計 畫 經 費 明 細			
		單價(元)	數量	總價(元)	說 明
業務費 經常門	講座鐘點費	2,000	3	6,000	專業在地教練講師指導
	膳費	90	35	3,150	
	交通費	16,000	1	16,000	
	雜支	2,350	1	2,350	含保險費用、文具、紙張等其他未列之辦公事務費及保險費。
	器材租借費	500	45	22,500	安全裝備租借費（安全帽、防水袋、溯溪鞋、防寒衣等）與教學體驗設備費用，每人 500 元 × 45 人，共計 22,500 元。
小 計				50,000	
設備費 資本門	僅限 2-2 學校推展戶外教育優質路線(每校最高補助三十五萬元，其中資本門經費以百分之四十為限)，請依據課程需求核實編列及說明				
小 計					
合 計				50,000	
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。					補助方式：部分補助【補助比率 84%】

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。	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。	

自評表

2-1

審核條件及補助重點

1. 以非山非市學校及一般地區學校，且校內經濟需要協助學生為多數者，優先補助。
2. 鼓勵學校運用本縣戶外教育場域資源，或教育部戶外教育資源平臺之場域，並融入部定或校訂課程實施，且具體規劃場域學習重點者。

審查指標與配分

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. 114 學年核定學校類型： ☒ 一般地區學校 ☐ 非山非市地區學校。 2. 全校班級學生數：8 班 116 人。 3. 弱勢學生人數：37 人，佔全校學生比率：31.9% （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。 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與海洋教育要點」目標及補助範圍。 3. 計畫完整周延，具體可行。 4. 經費運用合宜。 5. 納入風險評估與安全管理機制。	25	22		
二、課程特色性	1. 課程（活動）規劃與在地特色及學校課程（校訂或彈性課程）結合。 2. 課程規劃優先發展、深化學校本位之課程及教學。 3. 有配合之作業單或學習單。 4. 有配合之教學活動及教學補充資料。	25	23		
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。 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、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。	10	8		
六、經費合理性	經費編列之合宜性。	10	8		
合計		100	87		

承辦人：

主任：

校長：

代理教師 張筱雯
兼任教學組長

教務主任 卓聖和

校長 林泰源