

## 111學年度教育部國民及學前教育署補助

## 彰化縣「學校實施戶外教育」計畫

## 成果報告

學校名稱：彰化縣立和美高級中學

一、計畫名稱	Paddle my own canoe,水安防災和高行。			
課程實施地點	<input type="checkbox"/> 跨縣市 <input checked="" type="checkbox"/> 無跨縣市 地點：明道大學			
課程實施單位	<input type="checkbox"/> 班級 <input checked="" type="checkbox"/> 班群 <input type="checkbox"/> 學年	參與學生數	41	
		參與教師數	2	
外部協作師資	共5位 協作師資屬性： <input checked="" type="checkbox"/> 專業課程 5 位 <input type="checkbox"/> 安全風險管理____位 <input type="checkbox"/> 其他：_____ 面向師資____位			
協作師資資訊	姓名	葉為谷	師資類型	其他：私校機關
	單位	明道大學		
	聯絡資訊	04-8876660-1571	教學類型	探究體育
	專業證書	B 級輕艇教練證字號：932613 SUP109丙05029	教學專長	海洋(水域)
協作師資資訊	姓名	黃偉哲	師資類型	其他：私校機關
	單位	明道大學		
	聯絡資訊	04-8876660-1571	教學類型	探究體育
	專業證書	獨木舟110丙05017	教學專長	海洋(水域)
協作師資資訊	姓名	李昆鎮	師資類型	其他：私校機關
	單位	明道大學		
	聯絡資訊	04-8876660-1571	教學類型	探究體育
	專業證書	獨木舟108丙05013	教學專長	海洋(水域)
協作師資資訊	姓名	游懷	師資類型	其他：私校機關
	單位	明道大學		
	聯絡資訊	0967-190529	教學類型	探究體育
	專業證書	SUP109丙05003	教學專長	海洋(水域)
協作師資資訊	姓名	李保加	師資類型	其他：私校機關
	單位	明道大學		
	聯絡資訊	0925-377951	教學類型	探究體育

	專業證書	SUP109丙05004	教學專長	海洋(水域)
<b>課程類型</b> <input 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 <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				
<b>二、申請計畫簡述(與申請計畫應相符), 若有調整, 請說明調整原因:</b>  <p>我國四面環海, 其間又有許多河川、溪流, 在日常生活中常有許多機會接觸水域、海洋, 自政府宣佈「向山致敬」、「向海致敬」, 鼓勵「淨海、知海、近海、進海」, 對於鄰近海岸的和美高中來說, 學習、體驗水域活動, 並從中建立水域活動之安全概念, 則是刻不容緩之事。透過立槳、獨木舟的體驗活動, 也為「向海致敬」打下良好基礎, 為淨海、防災等工作做好準備工作。</p> <p>計畫目標:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 宣導水域安全活動觀念, 強化水域活動之安全知能。</li> <li>2. 透過立槳、獨木舟水域活動, 體驗水域休閒活動之樂趣。</li> <li>3. 融入防災教育, 學習自救技能, 並應用於環境災害之中。</li> </ol>				
<b>三、計畫實施過程記錄</b>	<p>我國四面環海, 在日常生活中常有許多機會接觸水域、海洋, 對於鄰近海岸的和美高中來說, 學習、體驗水域活動, 並從中建立水域活動之安全概念, 是刻不容緩之事。</p> <p>在部定課程綜合活動領域—童軍中, 瞭解走到戶外、擁抱自然的好處, 學習相關風險管理概念。也分享水域活動, 希望引起學生體驗之興趣, 並從中說明水域活動的風險, 及防溺自救之方式。</p> <p>最後透過童軍社團、資優學習成長營隊招收有意願參與的成員參與體驗。實際體驗前, 先行在班群中進行水域安全、急救相關的前測, 並介紹救溺相關概念與 CPR, 進行行前會議與行前訓練。</p>			
	 <p>心肺復甦術的介紹與說明</p>	 <p>救溺十招</p>		
<p>在休息室擺放個人用品後, 進到場區體驗。首先是獨木舟的部分, 採取兩人一艇的方式進行, 當然行前要介紹的事也不少, 有關活動安全體驗的部分, 除了請學員定時補水、補防曬, 也示範救生衣的穿著、獨木舟的安全事項與划槳的方式, 下水前並一一確認救生衣狀態。</p> <p>學員兩人一艇要繞行湖面兩圈, 學員一開始可能不太熟悉動作, 但慢慢後續都能兩兩配合, 完成繞行人工湖的動作。</p> <p>等學員掌握划槳技巧, 稍事休息後, 帶領團隊進行活動體驗。八人一艇, 左右前後需自行發令配合, 划到湖中後, 漸漸就能看出團隊</p>				

的默契。

鄰近中午，在團體體驗一波之後，講師於休息時間讓學員見見八卦網的拋撒方式。後續有兩名學員嘗試體驗，網中皆有收穫。



活動體驗前，做好防曬處理。



示範救生衣穿著與確保方式。



利用所學划槳方式進行團體體驗。



利用時間介紹八卦網撒網方式

午餐過後，換裝進行立槳的體驗課程，立槳在池中的時間較多，需要更多親水的能力。講師首先先確認學員對水中自救的概念與能力，詢問相關的自救方式。學員中有提到水母漂者，講師便請其示範，後續又有仰漂、抬頭蛙、立泳等等，但後續會的學員較少，便由助教示範動作。講師也示範如果在水中需要救援，如何打水引起注意。

等到學員了解水中自救的內容後，才進行立槳划槳、救生衣穿著的示範。為了確保學員能應付落水的狀態，講師與助教一一確認學員著救生衣時能仰漂、轉身、再仰漂、轉身後，才開始介紹上板的進度。其進度基本由落水後上板開始，接下來才是移動的動作，趴著用手划水，再來跪著划槳，再來能立姿划槳，循序漸進。學員中有不諳水性，進度跟不上的，一旁有教練個別指導，雖後續沒有繼續在板上，但至少能著救生衣在水中體驗親水活動。



示範水上自救的方式。



示範立槳划槳動作，及今日各項進階動作。

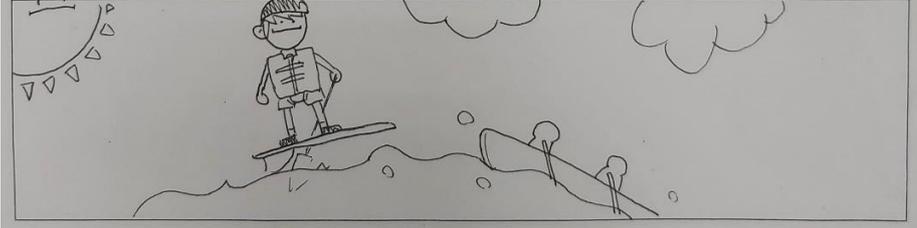


一一確認學員水上活動之適應狀況。

除了四位未下水、一位後續在岸邊觀摩的學員外，在池中的學員後續基本都能立姿划槳，講師有再分享多一些的動作。當大家基本動作都熟練時，最後講師帶領大家進行跳板的活動，考驗團隊的默契。跳板之後，當日的體驗課程便算結束。

體驗課程當天結束後，於回程車上發放後測學習單，未參與的學員，則在社團活動時間進行後測，但免填心得部分。

二、請以文字或圖像展現自己今日水上活動的學習體驗狀況？



#### 四、學生學習表現

前後測的設計共有10題，其中6題為防溺救援的概念，3題為戶外水上活動的安全概念，1題為CPR概念題。未參與體驗活動課程的社團學生前測平均86.9分，後測平均94.7分。實際有體驗的學生前測部分為91分，後測平均95分。學員過去在水上活動相關安全知能的宣導或許都足夠，因此得分也相當高。明顯有變化的是第九題心肺復甦術的概念，前測容易出錯，後測則多有改善，知道按壓位置。

體驗課程循序漸進，講師也在活動過程中從個人操作引導至團隊活動，獨木舟的部分有參與體驗的學員皆能了解操舟動作，並能實作。立槳學員除未能下水的學員，及一名後續在岸邊觀摩的學員外，大抵都能完成立槳操作的動作，在著救生衣的狀況下，也都能自行在水中上板。

在學習體驗的表達上，多是從不熟悉到熟悉，有團隊的體驗，也稍有防災應對的概念：對於水上活動的安全部分有更多的了解。期待之後還有機會可以參與體驗。

部分學習單如附件。

#### 五、成效檢討與建議

本計畫目標有三：

1. 宣導水域安全活動觀念，強化水域活動之安全知能。
2. 透過立槳、獨木舟水域活動，體驗水域休閒活動之樂趣。
3. 融入防災教育，學習自救技能，並應用於環境災害之中。

在目標一：水域安全知能的觀念宣導上，就學員而言原先已有相當的概念，在此次的課程活動中，就部分概念再多一些澄清，例

如118的電話、心肺復甦術的按壓位置，以及救溺的方式。心肺復甦術若能有實體操作也許概念會更加深。

在目標二上，參與學員都能體驗到水域休閒活動的樂趣，對獨木舟、立槳都有一定的體驗。較可惜的是，參與體驗的人數不若預期，即便有此機會，但假日學生可能另有活動安排，實際參與體驗人數不若預期。在參與比例上似也有性別差異，女學員較少，獨木舟尚能全員體驗，但立槳活動時則女學員都在游泳池邊觀摩，未參與體驗，或許與會下水須換裝有關。在下水的裝備上可能要請學員提早準備。

在目標三上，應用所學在防災概念上，學生操舟基本動作已有具備，但相關裝備、器材學員可能在家不會考慮購置，這點或許還要再花時間去加強課程連結。

六、詳細活動成果  
活動成果照片



兩兩一組，進行獨木舟練習。



獨木舟操槳動作，團體活動體驗。



獨木舟體驗於湖中合影。



循序漸進進行立槳課程。



循序漸進進行立槳課程。



團體活動體驗—跳板。

## Paddle my own canoe, 水安防災和高行 學習單

班級：201 座號：5 姓名：張睿平

我國四面環海，其間又有許多河川、溪流，在日常生活中常有許多機會接觸水域、海洋，自政府宣佈「向山致敬」、「向海致敬」，鼓勵「淨海、知海、近海、進海」，對於鄰近海岸的和美高中來說，學習、體驗水域活動，並從中建立水域活動之安全概念，則是刻不容緩之事。透過立槳、獨木舟的體驗活動，也為「向海致敬」打下良好基礎，為淨海、防災等工作做好準備工作。

一、選擇題：水域安全、急救相關知能請選擇最適當選項。

11. (C) 下列有關戲水地點的選擇何者有誤？(A)合法的戲水場地 (B)有救生設備的場地 (C)「水深危險」禁止標誌區域內 (D)現場有救生人員。
12. (A) 下列有關溺水救生的原則何者有誤？(A)捨身奮勇好過確保安全 (B)岸上救援先於下水救援 (C)器材救援勝於徒手救援 (D)團體救援優於個人救援。
13. (D) 戶外水上活動的溺水風險包含哪些？甲、離岸流 乙、瘋狗浪 丙、翻滾流 (A)甲乙 (B)乙丙 (C)甲丙 (D)甲乙丙
14. (B) 有關戲水的安全守則何者有誤？(A)飯後不馬上游泳 (B)單獨下水不結伴而游 (C)體力不佳不逞強下水 (D)不隨意跳水或於池邊奔跑。
15. (B) 救溺五步：叫、叫、伸、拋、划中的呼叫不包含下列何電話？(A)110 (B)113 (C)118 (D)119
16. (C) 防溺十招中，不要長時間浸泡在低溫水中主要是為了避免何種狀況發生？(A)中暑 (B)骨折 (C)失溫 (D)創傷。
17. (D) 常見溺水的原因為何？(A)嗆水而引起的慌亂影響泳姿 (B)不諳游泳誤入深水區 (C)水中抽筋造成嗆水 (D)以上皆是。
18. (A) 隨著氣候變遷，天氣變化無常，下列何種水上遊憩行為易引起戶外水上溺水意外？(A)遇颱風、大雨特報時進行水上活動 (B)從事磯釣活動確實穿戴救生衣、釘鞋與安全帽 (C)溪河水流突然夾帶大量泥沙出現混濁狀態時趕快上岸 (D)如看到溪河上游山區烏雲密布趕快上岸。
19. (D) 實施心肺復甦術進行胸外按摩時應注意 (A)對胃部施以持續性的壓力 (B)壓於劍突處 (C)規則按壓於肋骨上 (D)緊貼胸骨之手掌根不可移開傷患胸部或改變位置。
20. (B) 划獨木舟與 SUP 的事前準備工作不包含：(A)做好防曬遮陽準備 (B)準備充足的酒精飲料 (C)攜帶能夠能量補給的食物 (D)選擇適合自己程度的水域環境。

二、請以文字或圖像展現自己今日水上活動的學習體驗狀況？

一開始有一點不太適應，有時候會嗆到，但後來就慢慢適應了，今天的體驗還讓我更加了解防災的知識。

三、覺得今日課程與實作體驗在自己未來水上休閒活動的風險管理、氣候變遷防災上有何幫助？

我覺得今日的課程讓我在水上休閒活動時會更加小心及注意安全。透過觀察四周環境讓自己在最安全的环境下從事休閒活動。

Paddle my own canoe, 水安防災和高行 學習單

100  
+10

班級: 2-1 座號: 4 姓名: 阮律瑩

我國四面環海，其間又有許多河川、溪流，在日常生活中常有許多機會接觸水域、海洋，自政府宣佈「向山致敬」、「向海致敬」，鼓勵「淨海、知海、近海、進海」，對於鄰近海岸的和美高中來說，學習、體驗水域活動，並從中建立水域活動之安全概念，則是刻不容緩之事。透過立槳、獨木舟的體驗活動，也為「向海致敬」打下良好基礎，為淨海、防災等工作做好準備工作。

一、選擇題：水域安全、急救相關知能請選擇最適當選項。

- 01. (C) 下列有關戲水地點的選擇何者有誤？(A)合法的戲水場地 (B)有救生設備的場地 (C)「水深危險」禁止標誌區域內 (D)現場有救生人員。
- 02. (A) 下列有關溺水救生的原則何者有誤？(A)捨身奮勇好過確保安全 (B)岸上救援先於下水救援 (C)器材救援勝於徒手救援 (D)團體救援優於個人救援。
- 03. (D) 戶外水上活動的溺水風險包含哪些？甲、離岸流 乙、瘋狗浪 丙、翻滾流 (A)甲乙 (B)乙丙 (C)甲丙 (D)甲乙丙
- 04. (B) 有關戲水的安全守則何者有誤？(A)飯後不馬上游泳 (B)單獨下水不結伴而游 (C)體力不佳不逞強下水 (D)不隨意跳水或於池邊奔跑。
- 05. (B) 救溺五步：叫、叫、伸、拋、划中的呼叫不包含下列何電話？(A)110 (B)113 (C)118 (D)119
- 06. (C) 防溺十招中，不要長時間浸泡在低溫水中主要是為了避免何種狀況發生？(A)中暑 (B)骨折 (C)失溫 (D)創傷。
- 07. (D) 常見溺水的原因為何？(A)嗆水而引起的慌亂影響泳姿 (B)不諳游泳誤入深水區 (C)水中抽筋造成嗆水 (D)以上皆是。
- 08. (A) 隨著氣候變遷，天氣變化無常，下列何種水上遊憩行為易引起戶外水上溺水意外？(A)遇颱風、大雨特報時進行水上活動 (B)從事磯釣活動確實穿戴救生衣、釘鞋與安全帽 (C)溪河水流突然夾帶大量泥沙出現混濁狀態時趕快上岸 (D)如看到溪河上游山區烏雲密布趕快上岸。
- 09. (D) 實施心肺復甦術進行胸外按摩時應注意 (A)對胃部施以持續性的壓力 (B)壓於劍突處 (C)規則按壓於肋骨上 (D)緊貼胸骨之手掌根不可移開傷患胸部或改變位置。
- 10. (B) 划獨木舟與 SUP 的事前準備工作不包含：(A)做好防曬遮陽準備 (B)準備充足的酒精飲料 (C)攜帶能夠能量補給的食物 (D)選擇適合自己程度的水域環境。

二、請以文字或圖像展現自己今日水上活動的學習體驗狀況？

很好玩，學習到許多新知識，也進行很多平時沒有機會參加的活動，希望下次還能再來。

三、覺得今日課程與實作體驗在自己未來水上休閒活動的風險管理、氣候變遷防災上有何幫助？

我學會了在水上發生意外時如何自救，也了解到了救生衣的重要性。

## Paddle my own canoe, 水安防災和高行 學習單

班級：104 座號：23 姓名：林羽柔

我國四面環海，其間又有許多河川、溪流，在日常生活中常有許多機會接觸水域、海洋，自政府宣佈「向山致敬」、「向海致敬」，鼓勵「淨海、知海、近海、進海」，對於鄰近海岸的和美高中來說，學習、體驗水域活動，並從中建立水域活動之安全概念，則是刻不容緩之事。透過立槳、獨木舟的體驗活動，也為「向海致敬」打下良好基礎，為淨海、防災等工作做好準備工作。

一、選擇題：水域安全、急救相關知能請選擇最適當選項。

- (C) 下列有關戲水地點的選擇何者有誤？(A)合法的戲水場地 (B)有救生設備的場地 (C)「水深危險」禁止標誌區域內 (D)現場有救生人員。
- (A) 下列有關溺水救生的原則何者有誤？(A)捨身奮勇好過確保安全 (B)岸上救援先於下水救援 (C)器材救援勝於徒手救援 (D)團體救援優於個人救援。
- (D) 戶外水上活動的溺水風險包含哪些？甲、離岸流 乙、瘋狗浪 丙、翻滾流 (A)甲乙 (B)乙丙 (C)甲丙 (D)甲乙丙
- (B) 有關戲水的安全守則何者有誤？(A)飯後不馬上游泳 (B)單獨下水不結伴而游 (C)體力不佳不逞強下水 (D)不隨意跳水或於池邊奔跑。
- (B) 救溺五步：叫、叫、伸、拋、划中的呼叫不包含下列何電話？(A)110 (B)113 (C)118 (D)119
- (C) 防溺十招中，不要長時間浸泡在低溫水中主要是為了避免何種狀況發生？(A)中暑 (B)骨折 (C)失溫 (D)創傷。
- (D) 常見溺水的原因為何？(A)嗆水而引起的慌亂影響泳姿 (B)不諳游泳誤入深水區 (C)水中抽筋造成嗆水 (D)以上皆是。
- (A) 隨著氣候變遷，天氣變化無常，下列何種水上遊憩行為易引起戶外水上溺水意外？(A)遇颱風、大雨特報時進行水上活動 (B)從事磯釣活動確實穿戴救生衣、釘鞋與安全帽 (C)溪河水流突然夾帶大量泥沙出現混濁狀態時趕快上岸 (D)如看到溪河上游山區烏雲密布趕快上岸。
- (D) 實施心肺復甦術進行胸外按摩時應注意 (A)對胃部施以持續性的壓力 (B)壓於劍突處 (C)規則按壓於肋骨上 (D)緊貼胸骨之手掌根不可移開傷患胸部或改變位置。
- (B) 划獨木舟與 SUP 的事前準備工作不包含：(A)做好防曬遮陽準備 (B)準備充足的酒精飲料 (C)攜帶能夠能量補給的食物 (D)選擇適合自己程度的水域環境。

二、請以文字或圖像展現自己今日水上活動的學習體驗狀況？

很好玩，也很有趣！  
會想在參加，雖然這次沒下水！  
讓我不怕水。

三、覺得今日課程與實作體驗在自己未來水上休閒活動的風險管理、氣候變遷防災上有何幫助？

了解更多水上活動的安全專向

# Paddle my own canoe, 水安防災和高行 學習單

班級：104 座號：11 姓名：林曉陽

我國四面環海，其間又有許多河川、溪流，在日常生活中常有許多機會接觸水域、海洋，自政府宣佈「向山致敬」、「向海致敬」，鼓勵「淨海、知海、近海、進海」，對於鄰近海岸的和美高中來說，學習、體驗水域活動，並從中建立水域活動之安全概念，則是刻不容緩之事。透過立槳、獨木舟的體驗活動，也為「向海致敬」打下良好基礎，為淨海、防災等工作做好準備工作。

## 一、選擇題：水域安全、急救相關知能請選擇最適當選項。

- (C) 下列有關戲水地點的選擇何者有誤？(A)合法的戲水場地 (B)有救生設備的場地 (C)「水深危險」禁止標誌區域內 (D)現場有救生人員。
- (A) 下列有關溺水救生的原則何者有誤？(A)捨身奮勇好過確保安全 (B)岸上救援先於下水救援 (C)器材救援勝於徒手救援 (D)團體救援優於個人救援。
- (D) 戶外水上活動的溺水風險包含哪些？甲、離岸流 乙、瘋狗浪 丙、翻滾流 (A)甲乙 (B)乙丙 (C)甲丙 (D)甲乙丙
- (B) 有關戲水的安全守則何者有誤？(A)飯後不馬上游泳 (B)單獨下水不結伴而游 (C)體力不佳不逞強下水 (D)不隨意跳水或於池邊奔跑。
- (B) 救溺五步：叫、叫、伸、拋、划中的呼叫不包含下列何電話？(A)110 (B)113 (C)118 (D)119
- (C) 防溺十招中，不要長時間浸泡在低溫水中主要是為了避免何種狀況發生？(A)中暑 (B)骨折 (C)失溫 (D)創傷。
- (D) 常見溺水的原因為何？(A)嗆水而引起的慌亂影響泳姿 (B)不諳游泳誤入深水區 (C)水中抽筋造成嗆水 (D)以上皆是。
- (A) 隨著氣候變遷，天氣變化無常，下列何種水上遊憩行為易引起戶外水上溺水意外？(A)遇颱風、大雨特報時進行水上活動 (B)從事磯釣活動確實穿戴救生衣、釘鞋與安全帽 (C)溪河水流突然夾帶大量泥沙出現混濁狀態時趕快上岸 (D)如看到溪河上游山區烏雲密布趕快上岸。
- (D) 實施心肺復甦術進行胸外按摩時應注意 (A)對胃部施以持續性的壓力 (B)壓於劍突處 (C)規則按壓於肋骨上 (D)緊貼胸骨之手掌根不可移開傷患胸部或改變位置。
- (B) 划獨木舟與 SUP 的事前準備工作不包含：(A)做好防曬遮陽準備 (B)準備充足的酒精飲料 (C)攜帶能夠能量補給的食物 (D)選擇適合自己程度的水域環境。

## 二、請以文字或圖像展現自己今日水上活動的學習體驗狀況？

今天我們一開始去滑獨木舟而我學會了團隊合作的精神，希望下次可以再滑。

## 三、覺得今日課程與實作體驗在自己未來水上休閒活動的風險管理、氣候變遷防災上有何幫助？

學會多種自救方式，以用來保護自己，避免溺水。

水 抬 大  
氣 母 頭 字  
票 風 票 風 票 風