

國立暨南國際大學戶外教育 SUP 種子教師培力課程實施計畫

一、活動內容

為落實臺灣為海洋國家之發展方針，響應政府推動海洋教育政策，推廣海洋運動，增進專業知識，提升水中自救識能及 SUP 運動與普及性水域運動豐富性，提升發展多元化水域活動，進而培育 SUP 及水域運動專業人才與體驗文化之美。將透過承接教育部大學社會責任計畫「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新計畫」，以日月潭水域為課程教學場域，初期盤點鄰近各級學校師長進行教師種子培力營，目的以建構系統化與區域化教學網絡平台，課程規劃將以日月潭水域進行 SUP 運動種子教師培力體驗研習，進而透過此次研習活動、以實務教學訓練方式推廣至全國各級學校，提升各級學校水域運動普及性，同時鼓勵師長及學子考取相關證照，以提供未來能實際於開放水域中，以更安全方式完成休憩運動，指導者應具備的基本專業知識及技術，將有效及安全運動方式真正落實在教學當中。

二、活動目標

本團隊自 112 年 5 月起承接教育部大學社會責任計畫「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新計畫」，在政府推動的各類水域活動方案，「一人一運動，一校一團隊」計畫中，為了推動學生具有正確水域運動觀念與技巧；以 SUP 休閒遊玩為主題，藉由活動中自身體驗，而更加深水上安全與技術的重要性，加強學生對於水域安全的重視，培育水域活動種子教練。

本計畫中的水域戶外教育作為發展主軸之一，本計畫水域教育的辦理項目將為舉辦水域安全知能學習課程及推廣體驗活動，並策劃遊憩方案。因此，我們規劃先以鄰近各級學校種子教師培力事務做為基石，進而結合校內原有水域教育課程，活化學生們於在學期間對於水域運動認知及水中自救能力提升的能力，進而搭建起各級學校教學共享網絡平台，以學中做、做中學的從中學習水域安全教育的運作發展模式，讓本計畫在水域教育的推動可以有更多的視野與想法。國立暨南國際大學的 USR 計畫係發揮本校與水沙連地方及日月潭水域自然環境及多元文化之優勢，並且善用本校校內的教育資源，連結在地部落及社區、鄰近各級學校，進而發展出水沙連地方的自然環境、生態多樣性、族群文化、歷史遺跡，未來也期許，可透過本校參與計畫學生善用自身專業，規劃出戶外教育課程模組，培養戶外教育推廣專業人才，辦理各項推廣教育及體驗活動，帶動地方學習風氣。

三、指導單位：國立暨南國際大學、教育部體育署

四、主辦單位：教育部 USR「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新計畫」、國立暨南國際大學通識教育中心體育組、水沙連學院地方創生與跨域治理碩士學位學程

五、活動時間與地點：

時間：第一梯次時間：112 年 9 月 20 日(三)、第二梯次時間：112 年 9 月 21 日(四)。

地點：日月潭月牙灣水域。

六、參與對象及名額：

第一梯次對象：各級學校種子教師、國立暨南國際大學「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新計畫」之成員、社區夥伴及相關工作人員、體育老師及運動教練、救生員(依實際完成報名順次排序；至多 20 名)。

第二梯次對象：本校運動績優生、運動代表隊學生及對水域運動有熱誠者(如本實施計畫第十點)。

上述每梯次 20 人為上限，共計 2 梯次；名額共計 40 人，額滿為止。

七、報名方式：

(一)即日起至 112 年 9 月 11 日中午 12:00 截止。

(二)請依照下列國立暨南國際大學水域教育 SUP 種子教師培力課程電子檔報名表詳實填寫，以利完成報名作業。

(三)一律採 E-MAIL 報名:cwlin@ncnu.edu.tw 林展緯老師收(主旨：報名 SUP 種子教師培力課程)，請清楚填寫聯繫電話號碼及電子郵件信箱，以方便聯繫確認報名成功。

八、課程表

第一梯次：112 年 9 月 20 日(三) 國立暨南國際大學水域教育 SUP 種子教師培力課程實施計畫

課程表(一)

舉辦地點：日月潭月牙灣

112 年 9 月 20 日 (星期三)	
07:00 - 07:50	國立暨南國際大學全家餐廳前出發
07:50 - 08:00	開幕典禮(始業式) 暨大體育組組長、報到
08:00 - 10:00	承接教育部大學社會責任計畫「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新計畫」
10:00 - 10:10	課間休息
10:10 - 12:10	SUP 運動器材認識及實際教學體驗
12:10 - 13:00	午餐時間
13:00 - 15:00	開放式水域安全教育推動、水上安全認知與自救訓練及救援經驗分享
15:00 - 15:10	課間休息
15:10 - 17:10	臺灣危險水域及水域安全判讀經驗分享
17:10	教材器材整理、賦歸

第二梯次：112 年 9 月 21 日(四) 國立暨南國際大學水域教育 SUP 種子教師培力課程實施計畫

課程表(二)

舉辦地點：日月潭月牙灣

112 年 9 月 21 日 (星期四)	
07:00 - 07:50	國立暨南國際大學全家餐廳前出發
07:50 - 08:00	開幕典禮(始業式) 暨大體育組組長、報到
08:00 - 10:00	承接教育部大學社會責任計畫「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新計畫」
10:00 - 10:10	課間休息
10:10 - 12:10	SUP 運動器材認識及實際教學體驗
12:10 - 13:00	午餐時間
13:00 - 15:00	開放式水域安全教育推動、水上安全認知與自救訓練及救援經驗分享
15:00 - 15:10	課間休息
15:10 - 17:10	臺灣危險水域及水域安全判讀經驗分享
17:10	教材器材整理、賦歸

國立暨南國際大學水域教育 SUP 種子教師培力課程實施計畫電子檔報名表

姓 名	中文		出生日期		電子檔 照片
	英文		身分證字號		

性別：____ 身高：____ 體重：____ 血型：____ ☐ 葷食 ☐ 素食

通訊地址：

手 機 電 話：

電子信箱：

最高學歷：____ 水域經歷：____

職 業/ 職 稱：____ 具有 SUP 經驗？☐是 ☐否，填答是者請續填

SUP 經驗說明：

緊急聯絡人：____ 聯絡電話：____ 關 係：____ 聯絡住址：____

切 結 書

本人參加本次課程活動『國立暨南國際大學水域教育 SUP 種子教師培力課程實施計畫』，充分瞭解開放式水域運動具有一定風險性並同意遵守下列事項： 一、未患有心臟病、高血壓、家族性疾病、懷孕及身體不適等，身心健康，適宜從事水域運動。

二、運動前已充分瞭解水域運動安全規範，願遵守相關安全規定事項。 三、課程講習期間，願遵從講師及教練技術指導及相關安全要求。 四、課程講習期間，遵守上課紀律，不遲到早退。 五、填寫報名表後，即確認並同意切結書各項規範事項。

簽名：_____

年 月 日

國立暨南國際大學戶外教育 SUP 種子教師培力課程

教學活動體驗學員回饋單

親愛的小朋友及學員大家好，看到你這幾天來的努力學習，真是不錯，值得大家與師長們因為您的參與與成長而鼓勵與加油，現在教育部體育署及我校國立暨南國際大學很想知道你參加此次體驗教學計畫後的學習狀況及參加的一些想法和感受回饋，進而提供本校若未來仍有機會承辦此類活動引以日後修正、調整的參考依據。回饋單每一題都要作答，每一題只能勾選一個答案，請在適當的位置打「✓」，最後祝福各位同學「百尺竿頭，更進一步、體驗過程開心快樂」。

一、課程內容			
01.體驗此水域教學計畫老師會指導我不會的動作。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
02.我喜歡體驗教學計畫授課老師的教學方式。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
03.我可以接受體驗教學計畫授課老師的教學內容。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
04.除了體驗此計畫水域計畫內容外，更能在當中學習到水域自救救生能力技巧或觀念。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
二、體驗教學計畫授課老師與同學的關係			
04.跟教學計畫的老師講話時，我會很緊張。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
05.我覺得此水域教學的老師很關心我，也會給我一些鼓勵，讓我能更放心親近水域運動。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
06.我喜歡上水域體驗教學計畫老師的課。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
07.我可以和其他參加此水域教學計畫的同學學員們相處融洽且愉快。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
三、家長對參加水域運動體驗教學計畫的看法			
08.父母親也曾經帶我參加此類型水域體驗教學課程活動。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
09.父母親知道也非常贊成我參加水域教學計畫。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
四、個人學習態度			
11.我是自發想參與此水域運動體驗報名。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
12.我曾經參與類似水域活動體驗課程	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
13.自從參加水域教學計畫後，我在自我面對水域運動的表現逐漸有進步。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
14.參加水域教學計畫後，我對水域運動的學習更进一步了解，激起這方面興趣，也更有信心。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
15 參加水域活動體驗計畫後，我對未來面對類似的學習更有興趣更有信心。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯
五、綜合回應			
18.如果有機會，我會再參加此類型學校辦理的水域體驗或水域活動等教學課程計畫。	① () 對	② () 不知道	③ () 錯

課程活動參與同意書

我（正楷填寫姓名）_____同意並接受國立暨南國際大學通識教育中心體育組及教育部 USR「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新計畫」規劃此次課程，存在身體風險和心理挑戰的事實，本人接受並願意承擔過程中該風險和挑戰；

當本人認為本人身心不適合參與某一項活動時，本人有權力不參與，同時本人有主動通知國立暨南國際大學通識教育中心體育組的義務，若未履行該義務給第三人造成的風險，本人願意承擔所有責任；

本人自身有任何生理上的限制、如疾病：包括頭頸部、背部、心臟疾病，半年內做過手術，懷孕等，本人都有主動通知國立暨南國際大學通識教育中心體育組的義務，若未履行該義務所造成的風險，本人願意承擔所有責任；

本人承諾在參與任何活動作業過程，不貶低、漠視或輕視團隊中的任何一位成員，並且接受對為了他人、自己或團隊的利益所給予回饋和接受建議；本人同意遵照活動教師、教練、引導員、場地管理及工作人員的所有安全指令和操作要求，並聲明若因個人行為或未遵照要求操作所帶來的傷害時，願意自行承擔後續責任，與課程教師、助教、國立暨南國際大學通識教育中心體育組管理及工作人員無關；

活動期間對於人身意外保險，本人同意視需要自行購買；

本人同意在活動期間發生意外或產生疾病接受緊急醫療照顧；

本人認可並授權國立暨南國際大學通識教育中心體育組在本人參與課程期間拍攝的含有本人肖像權的照片、攝影、錄音資料，並使用或複製上述照片、攝影、錄音資料作為訓練、刊物、網站推廣等用途的行為。（若不同意，請特別注明）

綜上所述，本人願意接受本次課程。

(當天活動前需繳交)

簽名：_____

未滿十八周歲監護人簽名：_____

日期： 年 月 日

健康調查表

感謝您參加在國立暨南國際大學通識教育中心體育組規劃戶外教育 SUP 種子教師培力課程課程，這需要有良好的身體和心理來完成此課程，我們將透過此身體狀況調查表認識您的狀況。請您仔細填寫此身體狀況調查表。

請特別注意，若您有任何宿疾或舊傷並不是無法參加的依據，填寫這份調查表的目的是為了針對參與者個人安全的行前瞭解。若我們對您的調查表有任何問題，我們會跟您討論。我們也秉持保密原則，不會將您的數據外流，請放心填寫。

一、個人資料

姓名：_____；性別：☐男☐女；年齡：____歲

生日：____年____月____日；身高：_____公分；體重：_____公斤

飲食限制：☐葷 ☐素 ☐其他限制：_____（例如不吃牛肉、海鮮...）

聯絡電話/手機：_____；E-mail：_____

緊急聯絡人：_____；關係：_____；聯絡方式：_____

二、身體調查表

您目前有以下的病史或情況嗎？☐有 ☐沒有

☐偏頭痛 ☐中風 ☐癲癇 ☐頭部受創 ☐血壓過高或有高血壓

☐心臟疾病或心臟病 ☐心絞痛、心悸音或心臟雜音

☐有心疾病、高血壓、中風的家族病史

☐糖尿病 ☐低血糖 ☐消化道疾病 ☐腸胃不適 ☐懷孕

☐呼吸系統疾病 ☐氣喘 ☐泌尿系統問題 ☐膀胱感染

☐心理疾病 ☐睡眠障礙 ☐其他_____

若有勾選任項目，請您說明：_____

您半年內受過傷嗎？☐有 ☐沒有（若有，請說明）：_____

您對什麼過敏？若有，請說明：_____

請您列出其他我們需要注意的事項：_____

三、經過評估後您認為自己是否可以參加本體驗課程？☐否☐是

(當天活動前需繳交)

參加者簽章：_____

未滿十八周歲監護人簽章：_____

日期：____年____月____日

行前通知書

各位同學及家長您好:

感謝您參與修習國立暨南國際大學戶外教育 SUP 種子教師培力課程，以下為課程活動注意事項，再請各位學生及家長協助配合，謝謝。

集合地點:日月潭月牙灣

活動時間如附件課程表所示:

注意事項:

- 1.請於活動前繳交參與同意書、健康調查表並由監護人簽名同意後始可進行活動，未繳交者謝絕參加。
 - 2.本課程活動已投保活動公共意外險，請務必遵守教練指示。
 - 3.活動於戶外區域，請務必攜帶水壺，以免中暑，並依個人需要使用防曬物品及蚊蟲藥品。
 - 4.請著輕便服裝、運動鞋，請「勿」穿涼鞋、拖鞋、裙子及寬鬆衣物，以利活動進行。
 - 5.水域實務操作課程活動多需要全程穿著救生衣、活動中需運用四肢，必要時請自備「棉紗工作手套」，以保護雙手。
 - 6.課程活動期間不可中途離開，若因緊急突發狀況需提早離開，需提早告知並落實完成請假程序。
 - 7.參與活動者請務必準時抵達，以便聆聽活動流程及安全注意事項。
- (每日課程實施請學員務必準時報到!!!!敬請配合)
- 8.課程實施期間，禁止使用手機及飲食(可飲用白開水)。
 - 9.若當天遇落雷、下雨與遇不可抗之因素無法辦理時，學校有延期或停辦之權利。已繳費用者，學員由承辦學校統一退費

謝謝

若有問題歡迎聯絡我們~~

聯絡方式

連絡電話:049-2910960*3752

官方 LINEID:@jsb2701d

粉絲專頁:國立暨南國際大學體育組