

七年級海洋生態暨浮潛課程計畫

1. 課程基本資訊 (Course Basic Information)

欄位名稱	內容說明
學校名稱	臺東縣立長濱國中
學年度	114 學年度
對象	七年級 (學生 19 人, 教師 6 人)
教材名稱	長揚海濱-七年級海洋生態暨浮潛課程
每週節數	1 節校本課程

2. 核心素養與學習重點對接 (Alignment with National Curriculum)

本計畫屬「校本特色課程」，旨在將海洋教育體驗與 108 課綱綜合領域之核心素養與議題深度整合，建構具備 pedagogical 嚴謹度之行政課程規劃：

- **總綱/領綱核心素養：**
 - **綜-J-A2 系統思考與解決問題：** 釐清學習目標，探究多元思考，運用適當策略解決生活議題。
 - **綜-J-C2 人際關係與團隊合作：** 運用合宜互動技巧，發揮正向影響力，提升團隊效能並達成共同目標。
- **學習表現 (Learning Performance)：**
 - **1a-IV-2：** 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。
 - **2b-IV-2：** 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。
 - **3a-IV-1：** 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。
- **學習內容 (Learning Content)：**
 - **輔 Bc-IV-2：** 多元能力的學習展現與經驗統整。
 - **輔 Db-IV-1：** 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。
 - **輔 Dc-IV-2：** 團體溝通、互動與工作效能的提升。
- **議題融入 (Issue Integration)：**
 - **【生涯規畫教育】：** 涯 J3 (覺察自己的能力與興趣)、涯 J4 (了解自己的人格特質與價值觀)。
 - **【品德教育】：** 品 J1 (溝通合作與和諧人際)、品 J7 (同理分享與多元接納)、品 J8 (理性溝通與問題解決)、品 J9 (知行合一與自我反省)。

3. 課程計畫(Detailed Weekly Implementation Plan)

日期	活動名稱	對應課綱條目 (表現/內容)	教學活動重點	預期學習目標
5/14	水域安全基本知能	3a-IV-1 / 輔 Db-IV-1	介紹水域環境安全知識與危機辨識。	能覺察水域環境的潛在危險情境。
5/21	浮潛水性測試、親水練習	1a-IV-2 / 輔 Bc-IV-2	進行基本著裝測試與面鏡呼吸管使用練習。	展現水域運動潛能並接納個人體能現況。
5/28	地形生態介紹、風險管控、教師共備		專家諮詢、場勘與教師專業對話。	強化教師專業成長與環境風險預估準備。
6/3	地形勘查、教師共備		針對活動場域進行安全性實地確認。	完善活動風險評估與環境安全佈署。
6/10	活動行前風險管控說明	3a-IV-1 / 輔 Db-IV-1	學生參與風險評估與準備工作討論。	能評估最佳處理策略以保護自身安全。
6/15	海洋生態暨浮潛核心課程	2b-IV-2 / 輔 Dc-IV-2	執行潮間帶與浮潛區域之生物踏查任務。	透過團隊溝通與 海洋生物檢索 ，完成潮間帶探索任務。
6/22	活動後討論與練習	輔 Dc-IV-1 / 品 J9	針對活動表現進行反省與學習單撰寫。	透過 知行合一的反思 ，統整活動學習成果。

4. 行前課程流程

主題一 | 水域安全基本知能 (5/14)

教學流程	時間	評量方式
<p>引導活動</p> <p>提問： 「如果今天要到石梯坪浮潛，你會準備哪些東西？」 請學生利用便利貼寫下自己認為必備的物品，並分享原因。教師統整學生答案，引導思考除了裝備之外，還有哪些事情需要事前準備。</p>	8 分鐘	形成性評量— 口頭分享、課堂提問
<p>發展活動</p> <p>(一) 事前準備依據簡報介紹水域活動前的重要準備，包括：</p> <p>①正確衣著（泳衣、水母衣、吸濕排汗衣物）； ②能量補充（水分及高熱量、易保存食物）； ③安全裝備（救生衣、魚雷浮標、浮板、游泳圈等），並說明各項裝備的功能與使用時機。</p> <p>備課資源：<u>跟著救生員學水中自救：30堂防溺教育課，危急時刻，做自己的救命恩人！</u></p>	15 分鐘	形成性評量— 課堂問答、裝備辨識
<p>(二) 情境討論設計情境：「如果今天忘記帶救生衣？沒有吃早餐？穿著棉質衣物下水？」請各組討論可能發生的風險及改善方式，建立事前準備的重要性。</p>	12 分鐘	形成性評量— 小組討論、情境分析
<p>總結活動各組共同完成「下水前檢查清單」，整理出下水前必須確認的三件事情（衣著、能量、安全裝備），並說明原因。教師預告下節課將實際進行浮潛裝備穿戴與水性測試。</p>	10 分鐘	形成性評量— 下水前檢查單、口頭分享

主題二 | 浮潛水性測試與親水練習 (5/21)

教學流程	時間	評量方式
<p>引導活動</p> <p>提問：我們今天活動的海邊的風險因子有哪些？ 學生分享並由教師歸納出今天練習要注意的事項</p>	5 分鐘	形成性評量— 口頭分享

教學流程	時間	評量方式
發展活動 1. 救生衣浮力測試-觀察學生對於海中活動的靈活性 2. 使用魚雷浮標進行泳渡練習到指定地點 3. 水中閉氣與換氣練習	30 分鐘	形成性評量— 教師觀察、技能操作
總結活動 1. 自我評估你在水中的靈活度(1-5 分) 2. 體力目前的情形(1-5 分) 3. 提醒學生所有水域活動都必須要保留適合的體力，也提醒大家下次活動前會練習面鏡呼吸管的使用。	10 分鐘	形成性評量— 口頭分享、自我檢核

主題三 | 活動行前風險管控 (6/10)

教學流程	時間	評量方式
引導活動 提問：「如果明天就要到石梯坪浮潛，你覺得需要準備哪些事情？」引導學生思考活動前的準備工作。	10 分鐘	形成性評量—課 堂提問
發展活動 學生分組進行風險評估，討論海況、天氣、裝備、夥伴分工及緊急應變措施，共同完成浮潛行前任務確認表。	25 分鐘	形成性評量—任 務單、小組討論
總結活動 各組分享風險管理結果，教師統整「人、環境、裝備」三大風險管理面向，並說明人員在風險管控的重要性。	10 分鐘	形成性評量—口 頭報告、教師回饋

5. 活動當天流程

日期：預訂自 114 年 6 月 15 日(四) 8:00~17:00				
活動	時間	活動項目	主持人	備註
活動 流程 表/ 教學 活動 人員	7:30	長濱國中出發	學務組長	學務組長
	7:30-8:00	前往石梯坪	學務組長	教練團(協 同教師)
	8:00-9:00	1. 石梯坪環境風險分析 2. 換裝	教練團隊	學務組長

		3. 人員狀態確認		
9:00-11:00	浮潛 碑礫貝復育與觀察	輔導主任、 講師		
11:00-12:00	物種觀察紀錄 換裝、清洗裝備	教練團隊		
12:00-13:30	午餐+休息	學務組長		
13:30-14:00	船長說故事：石梯坪的海洋故事	港口社區發 展協會		
14:00-16:00	尋寶時間：石梯坪潮汐分辨及常見 貝類介紹	港口社區發 展協會		
16:00-17:00	今日心得分享 海洋保育行動討論與分享	學務組長		
17:00-17:30	返校	學務組長		

6. 活動後課程

主題四 | 活動後反思分享

教學流程	時間	評量方式
引導活動： 播放活動照片，引導學生回顧浮潛及潮間帶課程，分享 印象最深刻的學習經驗。	10 分鐘	形成性評量－課 堂分享
發展活動： 完成活動學習單，整理自己在水域安全、生物觀察及團 隊合作上的收穫。	25 分鐘	形成性評量－學 習單、個別討論
總結活動： 學生分享「如果再參加一次，我會做得更 好的地方」，教師統整本次課程重點，建立知行合一的 海洋學習態度。	10 分鐘	總結性評量－反 思紀錄、口頭分 享

5. 評量方式與資源運用 (Assessment and Resources)

本課程之評量與資源配置兼顧實踐性與反思性：

- 評量方式：

- 口語評量： 分享人際互動感受、交友困境因應與生態發現。
- 實作評量： 評核浮潛裝備操作、安全著裝正確性。
- 紙筆評量： 透過學習單檢核學生之邏輯思維。
- 教學資源：
 - 設備與器材： 救生衣、專業浮潛裝備（面鏡、呼吸管）。
 - 教學與拼貼素材： 投影片、學習單、海洋生物檢索表。
 - 行政輔助資料： 場勘地形紀錄資料。

附件一 水域安全 PPT



事前準備



正確衣著



能量補充



安全裝備

事前準備



正確衣著



能量補充



安全裝備

事前準備



正確衣著



能量補充



安全裝備

事前準備



正確衣著

1. 泳衣/水母衣
2. 吸濕排汗的衣服



附件二 海洋生物觀察學習單

長揚海濱 | 戶外教育歷程記錄

姓名：_____ 班級：_____

探索日期：_____ 探索地點：_____

一、我的海洋觀察任務

今天我參與：

浮潛觀察 潮間帶採集

二、觀察 〇〇

大海

我看到哪些生物？

魚類 珊瑚 海藻 其他_____

潮間帶

我找到哪些生物？

寄居蟹 螃蟹 藤壺 螺貝類 魚 海膽 其他_____

選一個當天看到的生物做成圖鑑

生物名稱：

我在哪裡發現牠？

潮池 礁岩上 岩縫裡 沙地 海底 海藻附近

描繪生物的樣子+所處的環境

我當天的心情與感想(20 字)