

綠島國小113學年度海洋小健將



潛入海洋，學習成長

讓孩子們在綠島天然的烏油窟與中寮港，學習實用的游泳技能，感受海洋的無限魅力，成為自信的海洋小健將！

四天三夜，探索綠島

活動時間為114年6月23日至26日，為期四天，讓孩子們在綠島的天然環境中，展開一場難忘的海洋體驗與冒險之旅！

烏油窟 - 天然的游泳教室

「烏油窟」位於綠島燈塔北面海岸，是一處獨特的天然水池，只有在退潮時才會顯露出來。這裡是我們主要的游泳教學場地，其特點有：

天然屏障

環狀礁石阻擋海水流出，形成平靜無波的小水池

絕佳水深

漲潮時，水池最深處約130公分，平均水深約100公分，非常適合學童學習游泳

自然美景

水池常閃耀著藍綠色寶石般的光澤，在學習的同時也能欣賞大自然的美麗



烏油窟潟湖地形，宛如天然泳池，安全又美麗

課程時間安排

我們精心安排不同年級在最適合的時段進行游泳課程，確保每位學生都能獲得最佳學習體驗！



低年級及特教班

班級：一甲、二甲、三乙

時間：6月23日至6月26
日（上午）

1

中高年級

班級：三甲、四甲、五甲

時間：6月23日至6月26
日（下午）

2

分時段安排可以讓教練更專注於適合各年齡層的教學方式，提高學習效果。

教學目標與評量標準

本次游泳教學完全依照教育部制定的國中、小游泳與自救能力基本指標進行，確保學生學習到標準化且實用的游泳技能。

4天

密集課程

連續四天的專業訓練，
讓學生能有效率地學習
游泳技能

100%

安全保障

專業教練全程監督，確
保每位學生在安全環境
中學習

2大

核心能力

同時培養游泳技巧與水
中自救能力，實用性強

學學生游泳與自救能力基本指標

	游泳能力	自救能力
★	★ 在水中拾物2次 ★ 蹬牆漂浮3公尺後站立	★ 站立韻律呼吸20次 ★ 水母漂10秒
★	★ 打水前進10公尺 ★ 游泳前進15公尺 (換氣3次以上)	★ 浮具漂浮60秒 ★ 水母漂20秒(可換氣) ★ 仰漂15秒
★	★ 游泳前進25公尺 (換氣5次以上)	★ 水母漂30秒，每10秒換氣一次 ★ 仰漂30秒
★	★ 仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺	★ 立泳30秒 ★ 仰漂60秒
★	★ 持續游泳100公尺	★ 立泳60秒 ★ 仰漂120秒

游泳基本技能教學



活動前熱身

每次下水前進行充分的暖身運動，預防抽筋及其他運動傷害



腳踢水訓練

學習基本的踢水技巧，建立水中移動的基本能力



呼吸控制

練習憋氣與韻律呼吸，建立水中換氣的基本能力

透過專業教練的指導，學生從基礎開始，一步步建立游泳的核心技能。每個技巧都經過精心設計，確保即使是初學者也能輕鬆上手。

水中自救能力培養

除了基本游泳技能外，我們特別強調水中自救能力的培養，這是保障孩子水上安全的關鍵技能。



水性適應

讓學生逐漸適應水環境，消除恐水心理



漂浮技巧

學習仰漂等基本漂浮姿勢，掌握在水中保持體力的方法



緊急應對

教導意外落水時的應對方法，提高生存機率



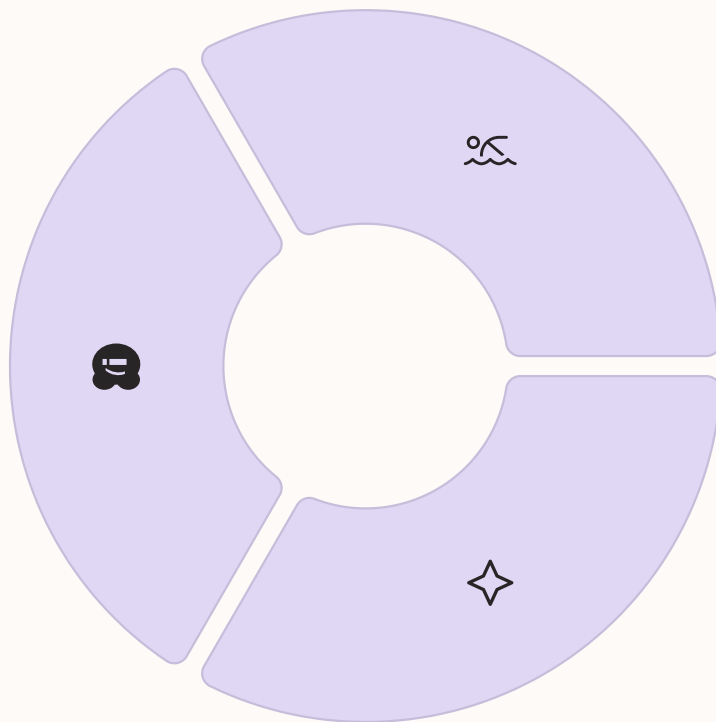
分級教學系統

為了提供最適合每位學生的學習環境，我們實施能力分班制度，根據學生的游泳程度分為三個不同的班級：

初階班

適合完全沒有游泳經驗或水性較弱的學生

- 基礎水性適應訓練
- 漂浮與踢水練習
- 水中呼吸技巧



中階班

適合已有基本水性但技巧尚需加強的學生

- 自由式基本動作
- 仰泳入門技巧
- 水中轉身與滑行

體驗班

專為特殊需求學生設計的課程

- 由持適應體育證照的專業教練指導
- 個別化教學計畫
- 循序漸進的水性適應活動

分班制度讓每位學生都能在適合自己程度的環境中學習，教學進度更流暢，學習效率更高！

水上救生設備體驗

除了游泳教學外，我們還提供多種水上救生設備的實際體驗機會，讓學生了解各種水上安全工具的使用方法。

安全意識培養

通過實際操作救生設備，提升學生的水上安全意識

多元水上體驗

接觸獨木舟、SUP、橡皮艇等多種水上運動器材，拓寬海洋活動視野

專業指導

由專業教練講解各種設備的正確使用方法及安全注意事項



水上摩托車體驗



感受在海面上風馳電掣的快感！在專業教練的指導下，學生將有機會親自乘坐水上摩托車，體驗高速破浪的刺激與樂趣。

教練全程陪伴，從基本操作到安全注意事項，細心講解每一步，讓學生在安全、愉快的環境中享受水上摩托車的魅力，留下難忘的海洋記憶。



SUP立式划槳體驗



SUP立槳衝浪的好處

- 培養平衡感與核心肌群力量
- 提升水上自信心
- 體驗不同於游泳的水上活動樂趣
- 學習基本的救生技巧與設備使用

在專業教練的指導下，學生能安全地學習站立在槳板上，並體驗划槳的樂趣。這項活動不僅有趣，還能培養孩子們的勇氣和自信心！



橡皮艇探險體驗

團隊合作

橡皮艇需要多人共同划槳，培養學生間的團隊精神與默契。



探索精神

乘坐橡皮艇可以探訪海岸線更遠的地方，激發孩子們的冒險精神。



救生知識

了解橡皮艇在水上救援中的重要角色，學習基本操作與安全知識。



透過這些多元的水上活動體驗，我們希望孩子們不僅能學會游泳技能，更能培養對海洋的熱愛與尊重，成為真正的「海洋小健將」！

動力艇探險體驗

在教練陪同下，學生緊握浮具，穿梭浪花間，感受速度與冒險的樂趣！



游泳教學-教練團隊

感謝中華民國海上救生協會台東分會全程專業協助與指導





結語

「海洋小健將」課程是本校推動海洋教育與水域安全的重要實施項目。針對一至五年級學生，在綠島烏油窟與中寮港辦理了為期四天的分齡游泳教學與水域體驗課程。活動過程中，儘管烈日高溫，學生們仍展現出積極投入的學習態度與優異的體能表現，其學習精神令人感佩。

課程內容涵蓋：

- 游泳能力檢測
- 水上救生設備體驗（含獨木舟、SUP直立式划槳、橡皮艇、水上摩托車等）
- 基本自救技巧與水域安全知識教學

在**中華民國海上救生協會台東分會**的全程專業協助與指導下，學生們不僅強化了水中自救與安全意識，更透過親身操作，認識各項救生與水上活動裝備。課堂氣氛活潑熱絡，笑聲不斷，讓學生們在「玩中學、學中做」的過程中，體驗了一段既豐富又深具意義的水域學習旅程，成功落實了海洋教育與生命教育的教學目標。