



## 教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	海洋探索與山野教育		學年/學期 Academic Year/Semester	112/2
課程名稱(英文) Course Name in English	Ocean Exploration and Mountain Education			
科目代碼 Course Code	RVIS20160	系級 Department & Year	學二	開課單位 Course-Offering Department
修別 Type	學程 Program	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	4.0/4.0	
授課教師 Instructor	/朱文正/張嘉珍			
先修課程 Prerequisite				
課程描述 Course Description				
<p>海洋探索：辦理海洋相關教育課程(SUP立槳、獨木舟、潛水浮潛等課程，以上海洋項目以選課學生需求及游泳能力為主要項目依據)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、認識海洋世界、認識水底世界、海洋探索、海洋生態保育觀念、海洋保育觀念。</li> <li>2、立式划槳介紹及教練守則(運動規則)、立式划器材介紹(運動基本技術)。</li> <li>3、SUP術科操作、SUP各項技巧：划槳槳面及挑整、單雙人攜板、入水及上板、座板及落水、水中上板、座板跪板站板、前進後退划板、轉彎迴轉划板、橫移靠板。</li> <li>4、SUP進階技巧：SUP水中救援、上岸、趴板手划板、各項進階划板技巧、立式划槳場域選擇及分析。</li> <li>5、獨木舟介紹及教練守則(運動規則)、獨木舟器材介紹(運動基本技術)、運動傷害與防護。</li> <li>6、獨木舟技巧如下：划槳槳面、握槳距離及操槳練習、單雙人舟艇搬運、入水及上舟艇技巧、前進後退操槳、轉彎迴轉操槳、舟艇S划槳橫移及靠岸。</li> <li>7、獨木舟進階技巧如下：獨木舟落水脫困及自救、落水舟艇翻正及上舟艇自救技巧、單雙舟艇救援技巧、進階救援技巧(H救援、T救援)、水中救援及拋繩、舟艇上岸技巧、各項進階操槳技巧、獨木舟場域選擇及分析。</li> <li>8、潛水各項技巧：適應水底世界呼吸、潛水裝備、潛伴制度：潛水通訊和程序、平靜水域潛水預習、潛水環境、潛水計劃、船潛、問題的處理、平靜水域潛水預習、一般開放水域技巧。</li> </ol> <p>山野教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、山域環境知識：認識高山的地理環境與氣候、高山常見的動植物、高山醫學、古道或步道的人文歷史等。</li> <li>2、登山計劃與隊伍管理：瞭解登山活動的行程設計、風險規劃與管理、應變計劃書、登山法規與法律。</li> <li>3、山野裝備與器材：瞭解如何規劃個人的登山裝備，包含個人裝備、團體裝備、緊急救護包等。</li> <li>4、山野技能：學習基礎繩結、鍛鍊個人體能、上下登山技巧、攀爬技巧、裝備打包與背負方式。</li> <li>5、緊急應變措施：手機的登山地圖APP使用、學習使用衛星電話、登山地圖與指北針、迷途與求救</li> </ol>				
課程目標 Course Objectives				
<p>本課程主要是建立正確且安全的登山觀念，讓學生能夠自行規劃完整的登山行程，學習山野活動的知識與技能，在具備從事山野活動的能力之下，實際體驗不同等級的山岳攀登活動，在有限度的風險中，挑戰自我體能與潛能，學習面對真實的自我，並讓學生在團隊之間發揮所長，相互扶持與支援，共享的山野樂趣。</p>				
系專業能力 Basic Learning Outcomes				課程目標與系專業能力相關性 Correlation between Course Objectives and Dept.'s Education Objectives
A	放心：具備內在省察的心靈體驗Seek for the Self: spiritual experiences with internal inspection			●
B	博學：具備跨域視野的教育理念Study Extensively: one's own educational philosophy with a cross domain perspective			●
C	審問：具備嚴謹研討的問學精神Enquire Prudently: learning spirit with rigorous discussion			●
D	慎思：具備獨立思考的論證素養Reflect Carefully: demonstration literacy based on independent thinking			●

E	明辨：具備辨別真相的專業知識Discriminate Clearly: expertise which can identify the truth	●
F	篤行：具備社會實踐的生命熱忱Practice Earnestly: social practice from great enthusiasm for life	●

圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated

授課進度表 Teaching Schedule & Content

週次Week	內容 Subject/Topics	備註Remarks
1	<p>海洋探索： 課程介紹：獨木舟+SUP立槳課程介紹。 器材介紹，相關安全注意事項及游泳能力說明。</p> <p>山野教育： 1、山域環境知識：認識高山的地理環境與氣候、高山常見的動植物、高山醫學、古道或步道的人文歷史等。</p>	
2	<p>海洋探索： 獨木舟及立槳SUP學科課程及影片。 個人器材介紹：救生衣等。 地點：田徑場司令台或者司令台2樓教室。 朱文正老師MSN 聯繫(點選按讚傳MSN訊息即可)： <a href="https://www.facebook.com/chu0919288000/?referrer=whatsapp">https://www.facebook.com/chu0919288000/?referrer=whatsapp</a></p> <p>山野教育： 1、山域環境知識：認識高山的地理環境與氣候、高山常見的動植物、高山醫學、古道或步道的人文歷史等。</p>	
3	<p>海洋探索： 立槳SUP術科技術課程及影片。 立槳相關器材介紹。</p> <p>山野教育 2、登山計劃與隊伍管理：瞭解登山活動的行程設計、風險規劃與管理、應變計劃書、登山法規與法律。</p>	
4	<p>海洋探索： 立槳SUP術科技術課程及影片-二。 立槳相關器材介紹。</p> <p>山野教育 2、登山計劃與隊伍管理：瞭解登山活動的行程設計、風險規劃與管理、應變計劃書、登山法規與法律。</p>	
5	<p>海洋探索： 立槳SUP術科技術實地操作-1。 充氣式立槳及硬板立槳介紹及使用。 地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p>	
6	<p>海洋探索： 立槳SUP術科技術實地操作-2。 1. 划槳槳面及挑整、2. 單雙人攜板、3. 入水及上板、4. 座板及落水、5. 水中上板、7. 座板跪板站板、8. 前進後退划板、9. 轉彎迴轉划板、10. 橫移靠板 地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p> <p>山野教育 3、山野裝備與器材：瞭解如何規劃個人的登山裝備，包含個人裝備、團體裝備、緊急救護包等。</p>	
7	<p>海洋探索： 立槳SUP術科技術實地操作-3。 11. 水中救援、12. 上岸、13. 趴板手划板、14. 各項進階划板技巧。 地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p> <p>山野教育 3、山野裝備與器材：瞭解如何規劃個人的登山裝備，包含個人裝備、團體裝備、緊急救護包等。</p>	

8	<p>海洋探索： 立槳SUP術科技術實地操作-4。 立槳SUP術科技術實地操作-總複習。 立槳SUP術科技術實地操作-第一梯次SUP立槳技術期中考。 地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p> <p>山野教育 4、山野技能：學習基礎繩結、鍛練個人體能、上下登山技巧、攀爬技巧、裝備打包與背負方式。</p>	<p>本週次五六日S U P鯉魚潭外課程及體總丙級教練課程。自由參加。</p>
9	<p>海洋探索： 期中考試週 Midterm Exam 立槳SUP術科技術實地操作-5。 立槳SUP術科技術實地操作-總複習。 立槳SUP術科技術實地操作-第二梯次SUP立槳技術期中考。 地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p> <p>山野教育 4、山野技能：學習基礎繩結、鍛練個人體能、上下登山技巧、攀爬技巧、裝備打包與背負方式。</p>	
10	<p>海洋探索： 獨木舟術科技術課程及影片。 相關器材介紹。 地點：田徑場司令台或者司令台2樓教室。 \\</p>	
11	<p>海洋探索： 獨木舟術科技術課程及影片。 相關器材介紹。 地點：田徑場司令台或者司令台2樓教室。</p> <p>注意：本週六或日校外教學。 課程內容：立槳SUP體驗或體總SUP證照講習(一天)，請盡量留時間。</p> <p>山野教育 5、緊急應變措施：手機的登山地圖APP使用、學習使用衛星電話、登山地圖與指北針、迷途與求救</p>	<p>注意：本週六或日戶外立槳SUP體驗或體總SUP證照講習(一天)，請盡量留時間。</p>
12	<p>海洋探索： 獨木舟術科技術實地操作-1。 獨木舟屆介紹及使用。 地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p> <p>山野教育 5、緊急應變措施：手機的登山地圖APP使用、學習使用衛星電話、登山地圖與指北針、迷途與求救</p>	
13	<p>海洋探索： 獨木舟術科技術實地操作-2。 課程內容：1.划槳槳面、握槳距離及操槳練習、2.單雙人舟艇搬運、3.入水及上舟艇技巧、4.前進後退操槳、5.轉彎迴轉操槳、6.舟艇S划槳橫移及靠岸、7.獨木舟落水脫困及自救。 地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p> <p>山野教育-無痕山林1 事前規劃與準備、在可承受地點行走</p>	<p>本週次五六日獨木舟鯉魚潭外課程及體總丙級教練課程。自由參加。</p>
14	<p>海洋探索： 獨木舟術科技術實地操作-3。 課程內容：8.落水舟艇翻正及上舟艇自救技巧、9.單雙舟艇救援技巧、10.進階救援技巧(H救援、T救援)、11.水中救援及拋繩、12.舟艇上岸技巧、13.各項進階操槳技巧。 地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p> <p>山野教育-無痕山林2 妥善處理廢棄物、保持環境原有風貌</p>	

15	<p>海洋探索： 獨木舟術科技術實地操作-4。 課程內容：術科技術實地操作-總複習+學科考試。 獨木舟術科技術實地操作-第一梯次技術期中考。 地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p>	
16	<p>海洋探索： 獨木舟術科技術實地操作-5。 課程內容：術科技術實地操作-總複習。 獨木舟術科考試週 獨木舟術科技術實地操作-第二梯次技術期中考+學科考試。 地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p> <p>山野教育-無痕山林3 減低用火對環境的衝擊、尊重野生動植物與考量其他使用者</p>	
17	<p>海洋探索： 獨木舟術科考試週第二梯次 獨木舟術科技術實地操作-第二梯次技術期中考+學科考試。 地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。 課程內容：獨木舟體驗或體總S證照講習(一天)，請盡量留時間。</p> <p>山野教育-無痕山林-全 事前規劃與準備、在可承受地點行走、妥善處理廢棄物、保持環境原有風貌、減低用火對環境的衝擊、尊重野生動植物與考量其他使用者</p>	
18	<p>海洋探索： 技術補考+學科考試。 地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。 課程內容：獨木舟體驗或體總S證照講習(一天)，請盡量留時間。</p> <p>山野教育-無痕山林-技術補考+學科考試。 事前規劃與準備、在可承受地點行走、妥善處理廢棄物、保持環境原有風貌、減低用火對環境的衝擊、尊重野生動植物與考量其他使用者</p>	

### 教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture     
 分組討論 Group Discussion     
 參觀實習 Field Trip  
 其他 Miscellaneous:

### 教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

#### 創新教學(Innovative Teaching)

- 問題導向學習(PBL)     
 團體合作學習(TBL)     
 解決導向學習(SBL)  
 翻轉教室 Flipped Classroom     
 磨課師 Moocs

#### 社會責任(Social Responsibility)

- 在地實踐 Community Practice     
 產學合作 Industry-Academia Cooperation

#### 跨域合作(Transdisciplinary Projects)

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching     
 跨院系教學 Inter-collegiate Teaching

- 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

\_\_\_\_\_

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績 General Performance	40%								以上課出缺勤為主
期中考成績 Midterm Exam	20%		✓						SUP技術測驗
期末考成績 Final Exam	20%		✓						獨木舟技術測驗
作業成績 Homework and/or Assignments	10%	✓		✓	✓			✓	
其他 Miscellaneous (_____)	10%	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

教科書與參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明)

Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

課程教材網址(含線上教學資訊, 教師個人網址請列位於本校內之網址)

Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information.  
Personal website can be listed here.)

其他補充說明 (Supplemental instructions)