

# 111 年度嘉義縣松梅國民小學牛挑灣埤獨木舟課程體驗營簡章

## 一、活動緣起：

松梅國小與牛挑灣埤距 300 公尺，是具有水域特色文化區域之學校，本校獨特之地理條件推廣「獨木舟」水域運動，多年獲得教育部補助推動學校游泳及水域運動補助，除能配合教育部推廣海洋教育之政策外，亦能結合有利資源以達物盡其用之雙重成效，讓民眾能深刻體驗水域運動之樂趣。

## 二、活動宗旨：

- (一) 提供本縣國中小學學生參與水域運動之機會，並建立安全之水上活動知識，以提升從事水域運動之能力。
- (二) 提供本縣教師獨木舟教學之教材，並提升水域運動之安全急救技能，以順利推廣海洋教育之教學。
- (三) 與社區資源結合，互助合作、共享資源，以達社區學校、學校社區之優質夥伴關係。
- (四) 藉由推動獨木舟研習活動，培養獨木舟活動專業指導人員，促進水域活動正向發展。
- (五) 教導社區民眾、學生水域安全知識，達到安全戲水、海洋國家目標。

## 三、活動實施內容：

### (一) 參與對象、人數：

1. 參與對象：嘉義縣市學生、民眾
2. 人數：每梯次 20 人(依報名先後順序錄取，額滿為止)，共 4 梯次

### (二) 辦理時間、地點：

- 第 1 梯次：111 年 7 月 23 日星期六上午 8：30~10：30**  
**第 2 梯次：111 年 7 月 23 日星期六下午 14：30~16：30**  
**第 3 梯次：111 年 7 月 24 日星期日上午 8：30~10：30**  
**第 4 梯次：111 年 7 月 24 日星期日下午 14：30~16：30**  
**地點：嘉義縣朴子市梅華里牛挑灣埤**

### (三) 辦理單位：

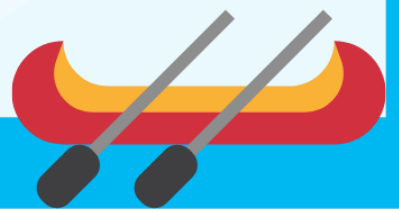
1. 主辦單位：嘉義縣政府
2. 承辦單位：嘉義縣朴子市松梅國民小學
3. 協辦單位：嘉義縣體育會獨木舟委員會、嘉義縣水域遊憩協會、嘉義縣水上救生協會

### ◎備註：

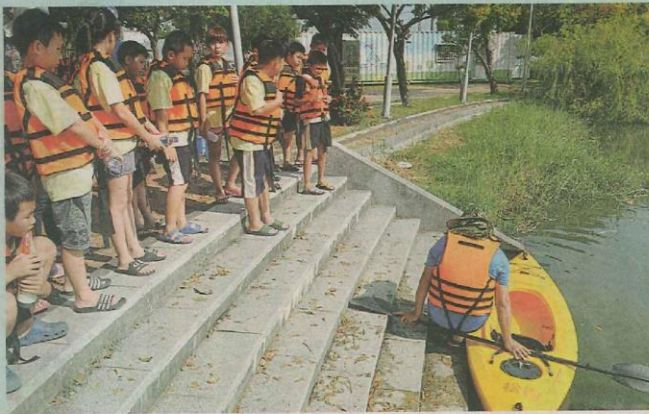
1. 活動准許參加之限制：規定 9 歲至 60 歲，不分男女，均可參加。
2. 工作人員與民眾之保險費已經納保。
3. 小學生限三到六年級。
4. 孕婦及患有心臟疾、氣喘、高血壓、癲癇症者，請勿參加。
5. 辦理單位將遵守相關防疫規定，請學員全程配戴口罩。
6. 報名截止：111 年 7 月 7 日(依報名先後順序錄取，額滿為止)

☆請將報名資料填入 google 表單

如有疑問請洽松梅國小教導處 邱沛琪主任 電話:3691083



◀◀訓練划獨木舟技巧：善用船槳上舟、握槳手勢。



健康樂活 運動趣

# 駕扁舟 遨遊牛挑灣埤

文：圖片提供／李奕龍（嘉義縣松梅國小主任）

划著獨木舟徜徉碧波中，清風徐來，讓人忘卻煩憂……松梅國小的學區內有座牛挑灣埤，建於日治時代，屬於國家級嘉南埤圳重要溼地保護區，除了擁有豐富的生態，也具天然的滯洪功能，是親水教育最佳的場域。

一〇八新課綱實施前，松梅國小教學團隊在盤點學區內的生態環境及家鄉資源後，以獨木舟為校訂課程。一系列訓練課程包括：握槳、下舟、正槳、倒槳、平衡、原地轉圈、

現成教練 安全督導  
專業師資往往是許多課程推行最缺乏的一塊，但對松梅國小來說，現成的教練就是——擁有獨木舟教練證照的黃志強校長。

每年夏、秋兩季，黃校長總是不辭辛勞的教導中、高年級學生學習獨木舟技巧。黃校長帶領學生進行暖身運動，並示範說明：「划槳動作須利用手部、肩膀、背部和腹部肌肉，所以上舟前一定要充分伸展四肢及小肌肉群，這樣才能降低抽筋的意外；還要正確穿著救生衣。有了完善的保護，即使不小心落水也不用害怕呵！」

技巧學習 循序漸進  
要學習扎實的獨木舟技巧，並非一蹴可幾。由於獨木舟在水面容易搖擺不定，學生必須學會上舟時使用船槳來固定船身，並坐在船槳上橫移至舟內。三年甲班的家長說：「上舟動作好困難，我在陸地練好幾次，費了一番工夫才學會。」

在划獨木舟時，要懂得利用每次划槳的動作來增加前進動力，而腿部更要出力以穩定身體重心，才能順利與水流配合，使獨木舟持續前進。

初學的學生因技巧不熟，常抓著船槳奮力前划，卻使獨木舟在原地打轉。這時，最溫暖的畫面，便是同儕彼此加油打氣，發揮團隊精神齊頭並進。六年甲班的母親說：「我要學會駕獨木舟，的終極目標！」



▲校長指導學生划船動作。

黃校長帶領學生進行暖身運動，並示範說明：「划槳動作須利用手部、肩膀、背部和腹部肌肉，所以上舟前一定要充分伸展四肢及小肌肉群，這樣才能降低抽筋的意外；還要正確穿著

在划獨木舟時，要懂得利用每次划槳的動作來增加前進動力，而腿部更要出力以穩定身體重心，才能順利與水流配合，使獨木舟持續前進。

初學的學生因技巧不熟，常抓著船槳奮力前划，卻使獨木舟在原地打轉。這時，最溫暖的畫面，便是同儕彼此加油打氣，發揮團隊精神齊頭並進。六年甲班的母親說：「我要學會駕獨木舟，

的終極目標！」



▲學會駕舟，自由航行。



▲畢業生須划獨木舟向師長領取畢業證書。