

## 國立體育大學教師專業社群成果報告書

社群名稱	帆船遊艇動力航行課程規劃			
主持人	葉怡矜			
社群成員 (不含主 持人)	單位	姓名	單位	姓名
	休閒產業經營學系	吳冠璋		
	休閒產業經營學系	王俊杰		
	國際運動管理與創 新博士學位學程	陳龍弘		

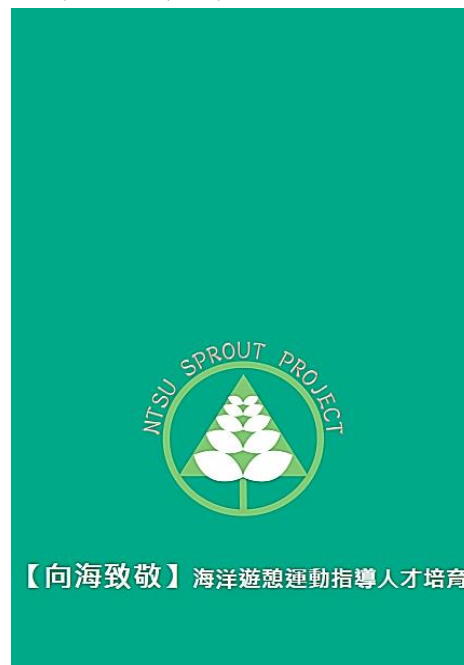
### 活動執行紀錄

- (一)10/26 1000-1200 社群發展主題與內容規劃(國立體育大學)
- (二)10/29 1200-1400 社群發展主題與內容規劃(八里水上運動中心)
- (三)11/2 1200-1400 ASA150帆船教材討論 (國立體育大學)
- (四)11/9 1200-1400 ASA150帆船證照課程教材檢視(國立體育大學)
- (五)11/16 1200-1400 ASA 帆船證照課程試教與調整 (八里水上運動中心)
- (六)11/20 1200-1400 ASA150帆船教材修正(國立體育大學)
- (七)11/25 1800-2000 ASA 帆船課程教材總校對(國立體育大學)



### 社群執行成效(含量化與執化成效)

- (一) 舉辦7場專家指導會議，進行交流分享教學專業心得與經驗
- (二) 進行高教深耕計畫證照課程調整
- (三) 完成美國 ASA150 帆船遊艇動力航行國際證照教材



### 社群成員心得與反思(每位成員均須填寫)

#### (一) 葉怡矜(帆船運動教材發展)

帆船教育教材除了應結合理論與實務，除了提供全面的知識和技能，同時要能引起學員對帆船航行及相關主題的興趣。以下為發展帆船運動教材建議：

1. 基礎理論與技術：教材應包含帆船運動的基礎理論，如：船的構造、風和浪的作用、操控技術等。此能提供學員相關知識，幫助學員理解和應用。
2. 術科操作技巧：教材應該包括實際操控帆船所需的實際技能，可以通過清晰的步驟、圖片等方式呈現，幫助學員理解帆船航行所需的技巧與操作流程。
3. 安全知識：安全意識是帆船教育中不可或缺的一部分。教材應該強調海上安全知識，包括應對緊急情況的方法、燈號、避碰原則、使用救生設備的技能、安全停泊技能等，以確保學員在實際航行中能夠保持冷靜和應對各種情況。
4. 環境教育：帆船活動通常在自然環境中進行，雖然無動力航行的帆船影響環境較小，但帆船進出港也需動力輔助，因此教材也應該包括對海洋生態系統的了解、減少對環境的影響的方法。
5. 互動性教學：教材可設計互動性學習活動，如模擬船上情境、小組討論等，促進學員與教練的互動與知識共享。另外可以融入真實的航海故事和令人印象深刻案例，可以使教學更生動有趣，激發學員對帆船的熱情。

6. 評估和反饋：教材應該包含評估工具，以利學員能夠評估自己的學習進度與成效，同時也需要提供教師或教練的反饋，以改善教學方法與增進教材效能。

## (二) 王俊杰 (帆船運動與體驗教育的整合)

帆船和體驗教育密切相關，透過實際參與航行和船上活動，學員能在實境中應用理論知識，培養做中學和解決問題的能力。團隊合作是帆船航行的核心，有助於培養學員的合作、溝通和協調能力。挑戰和冒險是帆船航行的本質，這有助於培養適應能力、解決問題能力和在壓力下保持冷靜的技能。帆船與體驗教育的整合可創造出獨特而豐富的學習體驗，將實務操作、團隊合作、環境教育、情緒管理和領導力發展有機會整合。以下是與社群專家討論後具體的建議：

首先，需規劃實際的帆船航行機會，讓學員親身體驗操控帆船的挑戰和樂趣。這樣的體驗不僅可以強化技能，還能在實際操作中培養團隊合作和領導力。在航行中導入問題解決和風險管理元素，讓學員學會在變化莫測的環境中冷靜應對，同時培養問題解決的能力；其次，進行團隊合作訓練，強調每位成員在船上的角色和責任。這有助於學員建立良好的團隊合作和溝通技能。同時，創造機會讓學員輪流擔任船長或其他領導角色，培養領導力和決策能力。這能夠在學員中建立自信心並強化領導力。

另外，在帆船活動中融入無痕海洋環境教育，透過探索海洋生態系統、認識相關的生態知識，進一步強調無痕海洋和永續觀念，促進學員對環境的尊重和保育。此種環境教育使學員學習更加有深度，同時激發對環保永續議題的關注；情緒管理部分，引導學員認識和管理情緒，特別是在航行過程中可能面臨的挑戰和壓力。這有助於培養情緒智商，提高因應壓力的能力。同時，定期進行反思和討論，讓學員分享航行體驗，從做中學並應用到現實生活；最後，提供全面的安全培訓，教導學員如何應對可能的緊急情況和採取適當的安全措施。這確保學員在航行中始終保持安全意識，降低風險。

## (三) 吳冠璋 (帆船運動與戶外冒險的整合)

帆船和戶外冒險緊密相關，共同形塑了一種深刻而獨特的學習體驗。因為帆船航行通常在大自然的水域中進行，讓參與者置身於海洋或湖泊的自然環境的美景，同時深刻感受海風、海浪、氣候等元素，建立對自然與冒險挑戰的連結。帆船與戶外冒險教育的整合可創造豐富且具挑戰性的學習體驗。以下是與社群專家討論後整合兩者內容的一些建議：

1. 規劃帆船航行體驗：提供學員實際參與帆船航行的機會，這樣可以使他們直接面對海上挑戰，學習操控帆船所需的技巧。這種實地體驗不僅提供實用的帆船知識，還能促進團隊合作和領導力的培養。
2. 冒險與團隊合作：在帆船活動中融入環境冒險元素，例如在未知的水域中航行之定向導航、探索小島或岸邊的環境。此冒險體驗有助於擴展學員的

視野，同時培養探險和探索精神。另外透過團隊合作挑戰之設計(例如共同完成某項任務或挑戰)，能促進學員之間的合作、溝通和相互依靠，強化團隊合作精神。

3. 水域安全與求生技能：提供相關安全教育，確保學員理解如何因應潛在的危險，培養學員在冒險中保持冷靜和理性的能力。此外整合求生技能培訓，學員可以在帆船旅程中學會基本的生存技能，例如飲食規劃、水源尋找、簡單的海上通訊和停泊點的選定，這樣的技能培訓能夠增加學員在戶外環境中的自主性和應變能力。
4. 問題解決和領導力培養：在帆船活動中加入問題解決情境，鼓勵學員團隊合作面對挑戰，此規劃有助於培養學員問題解決能力和在壓力下做出理性決策的能力。此外，創造機會讓學員輪流擔任 leader of the day (LOD) 領導角色，培養領導力和團隊合作能力。
5. 反思與回饋：進行反思和討論，讓學員分享在帆船和冒險活動中的體驗，反思有助於加深學員對學習的理解，同時促使將所學應用到現實生活中。

#### (四) 陳龍弘(帆船運動與運動心理的整合)

帆船運動與運動心理發展密切相關，這項活動不僅在身體上提供豐富的鍛煉，同時在心理層面培養了多元能力。總體來說，帆船運動透過各種心理挑戰，提供全面的發展機會，培養了運動員適應性、自信心、注意力、團隊合作、情緒管理以及目標設定和計劃等關鍵心理素質。

首先，帆船運動是一種身心挑戰的活動，運動員在實際操作的過程有助於培養運動技能，同時提高運動員對挑戰的接受度並透過目標的設定，運動員能夠建立自我效能感，從而提高對挑戰的信心。

其次，帆船運動中，運動員可能會面臨變化莫測的海上狀況，需要快速而明智地應對，促使發展運動心理的韌性，並學會在壓力下冷靜應對，從逆境中獲得成長。另外，運動員注意力和專注力的培養是不可或缺的，帆船航行要求學員時刻保持高度的注意力，這有助於培養運動員的注意力和專注力，這在運動心理中是非常重要的心理技能。

此外，團隊合作和溝通的訓練也是整合中的一環。在有限的船艙空間中，船員需要相互信任、有效溝通，這促使運動員培養出色的團隊合作和溝通技巧，同時能提高社交能力。

總體而言，帆船與運動心理教育的整合提供了多層次的學習環境，能培養運動員的技能、心理韌性、自我效能以及團隊合作和領導力。這種整合模式有助於運動員在未來的運動和生活中更全面、積極地應對各種挑戰。

社群主持人簽章：

