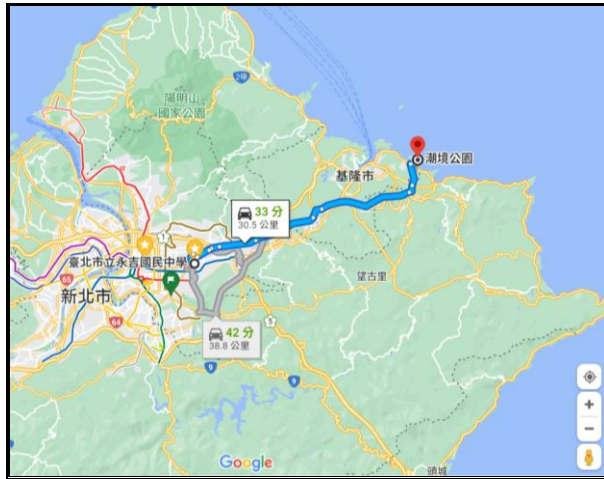


活動位置

本次活動的地點在國立海洋科技博物館及附屬的潮境公園海灣。

主要活動內容：參觀海科館、進行浮潛、跳海及海洋雙人獨木舟。



國立海洋科技博物館：

簡稱「海科館」，是一所結合海洋教育與科技發展的領航國家博物館，結合智慧科技及整合園區資源成為全國最重要的「永續海洋」創新基地，以激發觀眾「親近海洋、認識海洋、善待海洋」，並使「海洋」得以永續發展為使命的博物館。

請問：

- (1)現今海科館基地的前身，為日本人於八斗子島填海造陸所興建的一座發電廠。該發電廠的發電動力為：水力 火力 核能
- (2)在八斗子漁村至今，仍可以看到咾咕石所建築的古厝和圍牆，咾咕石指的是什麼？珊瑚礁 藻礁 岩礁

潮境公園：

潮境公園位於八斗子半島東側，臨望海巷海灣，面積約一公頃，園區原為一處垃圾的集放地，經海科館籌備處規劃改建後，成為看海賞景的最佳去處。

請問：

- (1)海科館及潮境公園都位在哪一縣市？新北市 基隆市 宜蘭縣
- (2)潮境公園屬於台灣哪一部分的海岸？其海岸性質為何？
西部砂泥海岸/沙岸 北部岬灣海岸/岩岸 東部斷層海岸/岩岸

體驗活動

★ 浮潛：

顧名思義就是指身體漂浮於水面，同時嘴巴含住呼吸管呼吸，透過面鏡以俯角欣賞水下風景。

★ 請問：浮潛需要哪些裝備呢？

(必備的請打✓；選配的請打○)

- 面鏡 呼吸管 蛙鞋或防滑鞋
- 浮力背心(救生衣) 氣瓶 手套
- 長袖水母衣褲 防寒衣 鉛塊



下圖照片來源：<https://www.sdec.ntpc.edu.tw/epaper/10312/3.htm>



面鏡



呼吸管



防寒衣



蛙鞋



防滑鞋

★ 海上雙人獨木舟：

獨木舟可簡單分為海洋（湖泊）型及溪流型兩種。

依技術需求不同，水域分為一至五級。由簡單的平水湖泊（全家大小可玩）至高難度落差很大的湍急河流（僅專家結伴可玩），趣味不同，玩法亦不同。

平衡、非蠻力，是學習獨木舟之精髓。水的力量很大，人是很難直接對抗的自然力量，敬畏自然使我們融入成為水流的一部份而且學習借用水流本身的力量，方可享受獨木舟所帶給你樂趣與意義。



做為一個獨木舟者，你必須學會利用您身體各部份功能，配合水法的各種變化，來達成泛舟的樂趣。

1. 利用上半身的每一個「旋轉」動作來增加划槳的動力，同時利用下半身來調整重心的穩定，並確定身體和船身的整體結構必須和水流相互配合。
2. 同時利用肩膀和手臂的配合來增加每個動作的力量。
3. 腰部可和膝蓋配合來提升或下降船首和船尾的各種技巧。
4. 臀部在於控制整個鉛身穩定，和小弧度的傾斜動作。
5. 腳部可用於配合上半身的每一個動作來增加力量，也和膝蓋、臀部一起作用於扣住船身。
6. 膝蓋可和臀部一起作用於划槳或翻滾的動作，也可利用和腰部的力量來做大弧度傾斜的動作。

★請問：獨木舟需要哪些裝備呢？（必備的請打✓；選配的請打○）

頭盔 運動涼鞋或溯溪鞋 浮力背心(救生衣) 手套

棉T、牛仔褲 防曬衣

海上活動注意事項是非題

針對下列描述，正確打 O，錯誤打 X

- () 1. 不會游泳的人即使全程穿著救生衣，還是有安全疑慮，最好不要參加海上活動。
- () 2. 女生生理期可用衛生棉條，不影響活動。
- () 3. 心臟疾病、懷孕或最近 1 年有重大手術等情況者，建議勿參加海上活動。
- () 4. 過往有暈車暈船記錄者，建議出航前半小時服用暈船藥(自備)
- () 5. 出航前一晚保持充足睡眠，實際出航時，則眼睛看向近低處操控獨木舟可適時停頓下來賞景，較不容易暈浪。
- () 6. 本活動可能會長時間曝曬於陽光之下，請您做好完整的防曬措施(ex：防曬乳、防曬衣、長袖水母衣等)，並攜帶環保水壺(1~2 公升/人)上船，適時補充水分。
- () 7. 要塗防曬油請儘量不要使用市售之化學製品，溶到水裏會影響海洋生態。建議使用椰子油等天然製品來作皮膚防曬，或食用蕃茄等食物亦可有效形成體內防曬之作用
- () 8. 有戴眼鏡者，建議配上眼鏡帶，或配戴隱形眼鏡。
- () 9. 可準備太陽眼鏡，以免陽光照射造成眼睛不適，並請預備登山運動型眼鏡固定繩。
- () 10. 只要下雨就會取消活動，以維護安全。
- () 11. 無論浮潛或划船，只要熟練以後，就可購買或租用設備，獨自進行海上活動，享受自由徜徉大海的瀟灑。
- () 12. 無論浮潛或划船，衣服多少會弄濕，請記得攜帶一套乾淨替換衣物，上岸後換穿。
- () 13. 為了透氣耐髒，穿著棉質衣服和牛仔褲是個好選擇。
- () 14. 上岸後在戶外沖水時，應該要用沐浴乳、洗髮精，以確保洗乾淨。

無痕旅遊

請參與活動的夥伴們，愛護環境，除了攝影，甚麼都不取，除了足跡，甚麼也不留！



學習記錄及心得感想

★請描述一下，今天你體驗了哪些活動歷程及成果？

★在活動過程中有遇到什麼問題和困難，以及如何克服和解決？

★對於這次活動有什麼感想？也可輔以畫圖表現。
