

國立蘭陽女子高級中學辦理宜蘭地區高級中等學校 『113 學年度教職員工專題研習』實施計畫

一、研習主題：壯圍沙丘淨灘及傳統牽罟文化薪傳活動

二、研習說明：

牽罟是一種海邊傳統的捕魚方式，在魚群最密集靠岸的時候，以小船將帶狀的漁網拖離海岸並將網放至海中，而漁網的兩端則固定在岸邊，魚群被攔截圍住後，岸上的人再協力將魚網拉上岸來。

加留沙埔地，廊後社區發展協會就地取材漂流木，蓋一座盪鞦韆，讓人見識到壯圍沙灘的獨特魅力，也是龜山島最佳視角。附近融合壯圍海邊沿岸風土與人文的壯圍沙丘生態園、全臺首座漁師廟和參天的榕樹公園都是周邊著名的網紅景點，帶領大家看到這座老社區如何翻轉新文化的歷程。

三、辦理時間：114 年 6 月 21 日(星期六)08:00~12:00，並核給 4 小時環境教育時數。

四、參加對象：宜蘭縣高中職教職員(由本校均質化活動支應)

歡迎教職員工攜帶眷屬參加，成人及高中以上者每人 600 元，國中小以下 350 元，10 歲以下免費。

五、辦理地點：廊後社區

六、主辦單位：蘭陽女子高級中學及廊後社區

七、活動內容：

活動時間	集合地點	內容	備註
08:30~09:00	沙丘生態園區	報到後，前往海灘，全程約 20 分	
09:00~09:30		沿海邊淨灘，全程約 2 公里	
09:30~11:00	盪鞦韆景點	牽罟活動~ 吹螺開始~活動講解~扛網上船~ 推網下海~等待魚群入網~ 收網~眾人齊力拉網~打包漁獲	
11:00~12:00	廊後活動中心	參觀大陳島撤退來台之魚師廟. 並在社區活動中心. 享用傳統美食 附近景點本社區榕樹公園. 欣賞水鳥. 加留沙埔海岸盪鞦韆	

八、經費：由國立蘭陽女子高級中學 113 學年度均質化實施方案經費項下支應。

九、本實施計畫經核定後實施，修正時亦同。