

# 112年花蓮縣學生暑期戶外水域運動體驗活動暨防溺水宣導計畫

## 一、依據

依據各直轄市、縣(市)政府及各級學校推動學生水域安全注意事項及 112 年度中央對直轄市及縣市政府一般性教育補助款考核項目(水域安全基本需求)辦理。

## 二、目的

- (一)為擴展學生水域運動體驗學習機會，培養學生游泳能力，以提升學生水中安全認知及自救救溺知能，提升緊急應變能力，減少溺水事件，促進學生將水域運動列為終生運動之選擇。
- (二)整合今夏最流行水域活動：立式划槳、衝浪板、獨木舟等體驗活動，藉由熱門水域運動體驗時學習水域自救，提升防溺水觀念。
- (三)活動置入開放式水域安全知識、環境教育、生態解說、模擬實際意外落水等課程，豐富化水域活動自救與實務操作。
- (四)藉由理論與實務結合，以趣味問答及團體互助合作方式傳遞水域安全之重要性，並搭配立式划槳、獨木舟等水域體驗活動，以增加師生、家長、民眾體驗水域運動的機會，藉此推廣水域運動風氣及體會水域運動之樂趣，進而加深對於水之認識及喜愛，理解並活用水域安全知識技能。

## 三、辦理單位

- (一)主辦單位：花蓮縣政府
- (二)承辦單位：花蓮縣體育會
- (三)協辦單位：花蓮縣體育會游泳委員會

## 四、辦理場次及時間

- (一)第一場次(獨木舟)：112年7月22日上午8時至下午5時
- (二)第二場次(SUP 立式划槳)：112年7月23日上午8時至下午5時
- (三)第三場次(獨木舟)：112年7月29日上午8時至下午5時
- (四)第四場次(SUP 立式划槳)：112年7月30日上午8時至下午5時

## 五、活動地點：鯉魚潭

## 六、參與對象及人數

- (一)參與對象：
  1. 縣內各中小學教師(學校家長志工)。
  2. 縣內各國中小學學生。
  3. 縣內各國中小生及家長(親子共同報名)。
  4. 游泳喜好人士。
- (二)參加人數：每場次 35 人、4 場次，總計 140 人。

## 七、活動方式

- (一)授課師資聘請救生教練及各項水域活動專業教練講師。
- (二)採授課講解及水域實作方式實施。
- (三)現場救援器材實作與練習。
- (四)結合水域活動體驗器材。
- (五)全程參與活動後，參加人員登錄造冊並獲頒紀念品乙份。
- (六)藉由有獎徵答，參與學員獲頒紀念品乙份。

## 八、實施內容

- (一)開放性水域安全知識。
- (二)環境教育。
- (三)基本救生講解、突發狀況應變及救生器材實作。
- (四)自救趣味問答、團隊趣味救生合作遊戲
- (五)立式划槳、獨木舟等活動體驗。

九、報名日期：即日起至 112 年 7 月 14 日(星期五)下午 5 點前。

## 十、報名方式：

- (一)報名聯絡人：曾煥堯教練 0928-594460。
- (二)報名表請寄 Email:manson594460@gmail.com 。

## 十一、其他注意事項：

- (一)活動期間提供飲水，為符合環保不提供免洗杯子，煩請自備杯子。
- (二)若遇颱風等特殊狀況須予延期時，當通告有關參加課程人員。
- (三)若為學校家長，再填寫報名表時，請務必填寫學生班級及姓名；另為辦理保險請務必填寫身分證字號及出生年月日。

## 十二、活動課程表

### (一)獨木舟

日期	7月22日、7月29日(獨木舟)		
對象	國中小教師/學生/親子/其他		
地點	鯉魚潭		
時間	預訂行程		備註
	師生	親子	
08:00-08:30	報到、集合		中華國小游泳池
08:30-09:30	交通(中華國小-鯉魚潭)		車程時間
09:30-10:00	開放水域安全教育暨防溺宣導 戶外救生水域活動自救及安全講解	開放水域安全教育暨防溺宣導 動態水域自救技能(仰漂、水母漂)	由專業教練授課 (岸邊陰涼處)
10:00-12:00	戶外救生器材講解 浮具實際操作	救援浮具製作 救援知識講解 趣味問答(自救知識) 親子遊戲(救援知識)	由專業教練授課 (岸邊陰涼處)
12:00-13:00	用餐、休息時間		
13:00-13:30	獨木舟 器材使用安全規範講解及實際操作、突發狀況應變		由專業教練授課
13:30-15:30	獨木舟體驗		由專業教練授課
15:30-16:00	環境教育、合影留念		由專業教練授課
16:00-16:30	換裝		
16:30-17:00	賦歸(鯉魚潭-中華國小)		如遇不可抗因素 先電話通知家長

(二) SUP 立式划槳

日期	7月23日、7月30日 (SUP 立式划槳)	
對象	國中小教師/學生/親子/其他	
地點	鯉魚潭	
時間	預訂行程	備註
08:00-08:30	報到、集合	中華國小游泳池
08:30-09:30	交通 (中華國小-鯉魚潭)	車程時間
09:30-10:00	開放水域安全教育暨防溺宣導 水域活動自救及救援講解	由專業教練授課 (岸邊陰涼處)
10:00-12:00	趣味問答 (自救知識) 團隊救生合作遊戲 (救援知識)	由專業教練授課 (岸邊陰涼處)
12:00-13:00	用餐、休息時間	
13:00-13:30	SUP 立式划槳 器材使用安全規範講解及實際操作、突發狀況應變	由專業教練授課
13:30-15:30	SUP 立式划槳體驗	由專業教練授課
15:30-16:00	環境教育、合影留念	由專業教練授課
16:00-16:30	換裝	
16:30-17:00	賦歸(鯉魚潭-中華國小)	如遇不可抗因素 先電話通知家長

十三、報名表

附表

112年花蓮縣暑期戶外水域運動體驗活動暨防溺宣導

報名表

學員姓名				班別	<input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 成人
服務單位或學校名稱				出生年月日	年 月 日
年齡	歲	血型		性別	<input type="checkbox"/> 生理男 <input type="checkbox"/> 生理女
身分證字號				餐盒	<input type="checkbox"/> 餐盒 <input type="checkbox"/> 有特殊需求自備餐
聯絡電話	(住家) (手機)			特殊疾病	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有_____
報名場次	<input type="checkbox"/> 第一場次(7/22) 獨木舟課程 <input type="checkbox"/> 第二場次(7/23) SUP 立式划槳課程 <input type="checkbox"/> 第三場次(7/29) 獨木舟課程 <input type="checkbox"/> 第四場次(7/30) SUP 立式划槳課程				
參加對象 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 學校志工 <input type="checkbox"/> 中小學教師 <input type="checkbox"/> 學生家長 <input type="checkbox"/> 其他				
未滿15歲者須 徵得監護人同意 並簽名	監護人簽名				
注意事項	1. 病假、事假請於 112 年 7 月 14 日晚上八點前申請取消。 2. 若因氣候、環境等因素影響活動進行，經安全評估後有權中止活動或擇期舉辦。 3. 參與學員請於集合時間 08:00-08:30 完成報到程序，逾時不候。 4. 如有任何特殊疾病或特別須注意事項請於報名事先告知。 5. 參與活動請攜帶：健保卡、毛巾、備用衣物、水瓶、小點心。 6. 僅陪同不參與活動家長不收費用，行程需自理。 7. 未滿 15 歲者須徵得監護人同意並簽名。				
備註	1. 以上個資均限此次活動保險用 2. 活動過程所拍攝照片及影片僅供承辦單位成果資料及成果上傳用 3. 辦理地點：鯉魚潭 4. 報名日期：即日起至112年7月14日（星期五）下午17時前 5. 報名表請寄 Email:manson594460@gmail.com。 6. 聯絡人:曾煥堯教練0928-594460				