

113 年划船及 SUP 立槳水域活動體驗營

一、目的：

1. 推廣划船及 SUP 立槳運動。
2. 宣導水域安全知識及救生基本觀念。
3. 推展各級學校參加戶外水域教育體驗。
4. 透過水域體驗活動讓學生更能親水近水及珍惜水資源。
5. 透過學校戶外教育訓練及體驗課程達到 SDG 永續發展的願景。

二、主辦單位：教育部體育署。

三、承辦單位：國立臺北商業大學體育室。

四、協辦單位：桃園市體育總會划船委員會、桃園市水上運動推廣協會、中華民國大專校院體育總會划船委員會。

五、活動地點：桃園市水上運動訓練中心貨櫃及石門水庫阿姆坪生態公園(三民溪水域)。

六、活動日期：113 年 8 月 30 日、9 月 27 日及 28 日共 3 天(每天 4 梯次，每梯 40 人)。

七、活動時間：上午 07 時 30 分至下午 17 時。

八、辦理方式：(含活動特色及執行方式)

*如遇天災或颱風本次活動將會擇日辦理，辦理日期由主辦單位決定，詳細資訊會再另行公告在本校體育室網站及臉書粉專。

九、辦理方式：(含活動特色及執行方式)

時間	梯次	地點
第一梯		
07:30~08:00	學員報到	桃園市水上運動訓練中心貨櫃 石門水庫阿姆坪生態公園 (三民溪水域)
08:10~09:00	水域安全宣導及 CPR 水資源宣導、划船及 SUP 立槳運動介紹	
09:10~10:00	划船及 SUP 立槳運動運動水上實際操作	
第二梯		
09:30~10:00	學員報到	桃園市水上運動訓練中心貨櫃 石門水庫阿姆坪生態公園 (三民溪水域)
10:10~11:00	水域安全宣導及 CPR 水資源宣導、划船及 SUP 立槳運動介紹	
11:10~12:00	划船及 SUP 立槳運動運動水上實際操作	
第三梯		
12:30~13:00	學員報到	桃園市水上運動訓練中心貨櫃 石門水庫阿姆坪生態公園 (三民溪水域)
13:10~14:00	水域安全宣導及 CPR 水資源宣導、划船及 SUP 立槳運動介紹	
14:10~15:00	划船及 SUP 立槳運動運動水上實際操作	
第四梯		
14:30~15:00	學員報到	桃園市水上運動訓練中心貨櫃 石門水庫阿姆坪生態公園 (三民溪水域)
15:10~16:00	水域安全宣導及 CPR 水資源宣導、划船及 SUP 立槳運動介紹	
16:10~17:00	划船及 SUP 立槳運動運動水上實際操作	
17:00~17:30	整理器材設備	

十、參與對象、人數：

1. 凡對划船及 SUP 立板划槳興趣之各級學校學生(國小、國中、高中及大學)。
2. 對從事水域運動具有興趣之學校之學生。
3. 對水域活動不熟悉，想嘗試的學校之學生。
4. 從事水域運動之學校學生。

十一、預計參與人數：預計（480）人。

十二、活動行銷宣傳方式：

1. 網路方式公告(本市教育局、各區公所、FaceBook 等)
2. 請桃園市教育局轉發公文至各級學校。

十三、預期指標及成效：

1. 透過學校戶外教育訓練及體驗課程達到 SDG 永續發展的願景。
2. 落實行政院「向海致敬」政策，推展學生海洋水域運動體驗，綜合性學習海洋水域運動技巧、水域安全、海洋教育。讓學生藉由水域運動體驗了解海洋，並且能安全地親近、享受海洋，從而培養親水活動的素養。
3. 配合教育部執行「海洋教育政策」及推動學生海洋水域運動，擴展學生海洋水域運動體驗學習機會，以提升學生水中安全認知及自救能力，促進學生將水域運動列為終生運動之配合教育部「推動學生之水域動，」培養具有水域休閒專業知能及海洋國際觀之學生，符合國家拓展水域休閒之政策，依循政府推動及發揚水域休閒活動目標。
4. 參與人數達 480 人次，讓參與者對划船及 SUP 立板划槳學習運動技能並瞭解水域安全。
5. 增加學校從事水域活動人數，培養興趣及正確水域活動救生及安全知識觀念。
6. 瞭解划船及 SUP 立槳運動技能，讓參與者能更能親近水域活動。
7. 讓參加者能說出對 3 種以上划船及 SUP 立槳基礎知識。

十四、報名方式：(報名表如附件)。

1. 自公告日起至 113 年 7 月 31 日或額滿截止。
採線上報名網址：<https://forms.gle/MHcffGbJqQDqmfuz7>。
2. 活動報名表附件請自行下載並親自填寫完畢後，把附件正本繳交活動現場即可參加。
3. 服務電話:0955-017674 陳教練。
4. 活動簡章及報名表請至「國立臺北商業大學體育室」網站公告活動訊息下載。

十五、注意事項：

1. 本活動免收費用，凡報名者不得調整日期及梯次，因活動採預約制。
2. 請自備更換衣物、帽子及雨具。
3. 不適宜水域活動之民眾請勿報名參加。
4. 本活動如遇下雨或不可抗力事件或天災，主辦單位得視情節決定取消或擇期舉行，詳細請注意網站「國立臺北商業大學體育室」或 LINE:@bei8731n 公告，本活動不另行通知。
5. 保險內容：本活動有投保 300 萬場地公共意外責任險及 30 萬醫療險。
6. 救護方案：備有簡易醫藥箱及救護車，如有輕傷可立即救護包紮，活動過程如遇緊急意外事故，請就近向工作人員或 119 通報即時救助。

十六、活動聲明：本人(或本團體)已閱讀本活動之活動計劃，並同意大會於本活動之安排，並保證本人(或本團體成員皆)身心健康，志願參加本活動。倘若於活動中發生任何意外事件，本人願負全責，一切責任與主辦單位無關。本人(或本團體)於參加活動中所有影片或照片之肖像權，亦將提供主辦單位無償使用於相關之宣傳活動上。

十五、報名即表示同意「活動聲明」之內容，受託代理報名人應予轉知報名人。

十六、本規程如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

學生無動力載具水域活動一 學生自我身體狀況檢查表暨家長（監護人）同意書

一、【活動同意書】

- (1) 本人（正楷填寫姓名）_____瞭解並接受參與本次**水域運動體驗**存在一定風險。當本人認為不適合從事任何一項體驗項目時，本人有權力決定選擇不參與，並同意尊重他人相同的決定。
- (2) 本人瞭解自己如有任何生理上的限制：包括**頸部、背部、心臟疾病、高血壓、糖尿病、氣喘、癲癇者、骨頭或關節、最近動過手術**等，並主動告知水域運動體驗主辦單位。
- (3) 本人同意參加水域運動體驗期間，遵照主辦單位所有的安全指示及規範，並聲明：若因個人疏忽（因學員個人的特異行為而造成身體或財物損失，或未遵照正常操作所導致的傷害），願自負責任，不能對活動主辦單位及工作人員（救生員）追究責任。
- (4) 活動期間若發生意外或引發疾病，同意配合主辦單位安排接受緊急醫療照顧。主辦單位已為參加活動人員投保相關保險，如有事故發生將以保險公司理賠金額為準，並委由保險公司處理。
- (5) 我已詳細閱讀上述資訊，充分瞭解本次水域運動體驗須知、風險責任，以及可能產生的傷害及損失，同意簽署本文件，以示放棄提出對主辦方因人身受傷、財產損壞請求之損害賠償及訴訟，惟因主辦方之故意犯罪或重大疏忽不在此限。我同意提供所有課程中拍攝之圖片、照片、影片聲音檔及心得或收穫予學生水域運動體驗作為活動宣導及推廣用，並使學生水域運動體驗享有包括但不限於重製、改作、散布、公開發表及再授權等著作財產權利。

二、【自我身體狀況檢查評估表】

請仔細閱讀以下的問題，並在「是」或「否」的位置打勾。回答「是」則加註日期。請特別注意「是」「否」的狀況並不是無法參加課程的依據。如果我們對你的身體健康調查表有任何問題，我們會與你討論。

1.	是否有皮膚外傷尚未復原？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2.	是否有慢性疾病，醫師囑咐不能從事水域或劇烈活動？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3.	您有任何生理條件（包括暫時或永久性）的限制嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
4.	承上 1、2、3 若有，請說明：		
5.	近期內（三個月）運動傷害症狀：		
6.	是否有藥物過敏或其他過敏現象？（於緊急醫療照護協助醫療人員正確判斷） 如有請列出過敏藥物／過敏原：		

（請翻至下一頁）

學生無動力載具水域活動一 學生自我身體狀況檢查表暨家長（監護人）同意書

7.	請列出活動主辦單位尚須注意之事項：		
8.	我已經充分了解主辦單位所提出須注意的事項	<input type="checkbox"/> 瞭解	<input type="checkbox"/> 不瞭解

註：本調查表目的在協助水域運動體驗的工作人員了解您的身體狀況，並鄭重保證這些資料將被保密，除非經過您的允許才能公開，並會在活動結束後兩個月確認無後續行政處理狀況，如保險理賠等，將其個人資料銷毀。

學校：

年級/班級：

立書同意人簽名：

立書同意人出生年月日：

家長/監護人簽名：

關係：

緊急連絡電話：

日期：

*未滿 20 歲之學生需監護人簽名

學生無動力載具水域活動一

學生自我身體狀況檢查表暨家長（監護人）同意書

三、【個人穿著及裝備建議清單】

檢查	品項名稱	備註
<input type="checkbox"/>	運動涼鞋或運動鞋	1. 建議穿著運動涼鞋或運動鞋。 2. 岸邊可能有堅硬物品，勿穿拖鞋或赤腳，以免割傷腳底。
<input type="checkbox"/>	運動褲	1. 建議穿著排汗快乾材質褲子，避免穿著棉質及牛仔褲。 2. 如要防曬可穿著薄長褲。
<input type="checkbox"/>	運動上衣	1. 建議穿著排汗快乾之上衣。 2. 如要防曬可穿著輕薄上衣或外套。
<input type="checkbox"/>	備用衣褲	* 體驗活動結束後換穿。
<input type="checkbox"/>	泳裝	* 可視個人需求穿在衣服裡面，亦可穿著一般內衣褲。（衝浪活動不限泳裝，但需穿著輕便不吸水材質之衣物）
<input type="checkbox"/>	遮陽帽	* 為避免帽子飛走，以有繫帶或帽夾的帽子為佳。
<input type="checkbox"/>	防曬品	* 為避免曬傷，可準備臉部或身體用防曬品。
<input type="checkbox"/>	輕便雨衣	* 依個人需求攜帶。
<input type="checkbox"/>	健保卡	* 如有意外發生，就醫時使用。
<input type="checkbox"/>	眼鏡固定帶	* 戴眼鏡者，強烈建議使用眼鏡固定帶。
<input type="checkbox"/>	蛙鏡	* 依個人需求攜帶。
<input type="checkbox"/>	物品防水袋	* 依個人需求使用，便於攜帶隨身物品。
<input type="checkbox"/>	手機防水袋	* 手機的保護繩，依個人需求使用。



無動力載具水域活動一 學員自我身體狀況檢查表暨活動同意書

一、【活動同意書】

- (一) 本人(正楷填寫姓名) _____ 瞭解並接受參與本次**水域運動體驗**存在一定風險。當本人認為不適合從事任何一項體驗項目時,本人有權力決定選擇不參與,並同意尊重他人相同的決定。
- (二) 本人瞭解自己如有任何生理上的限制:包括**頸部、背部、心臟疾病、高血壓、糖尿病、氣喘、癲癇者、骨頭或關節、最近動過手術**等,並主動告知水域運動體驗主辦單位。
- (三) 本人同意參加水域運動體驗期間,遵照主辦單位所有的安全指示及規範,並聲明:若因個人疏忽(因學員個人的特異行為而造成身體或財物損失,或未遵照正常操作所導致的傷害),願自負責任,不能對活動主辦單位及工作人員(救生員)追究責任。
- (四) 活動期間若發生意外或引發疾病,同意配合主辦單位安排接受緊急醫療照顧。主辦單位已為參加活動人員投保相關保險,如有事故發生將以保險公司理賠金額為準,並委由保險公司處理。
- (五) 我已詳細閱讀上述資訊,充分瞭解本次水域運動體驗須知、風險責任,以及可能產生的傷害及損失,同意簽署本文件,以示放棄提出對主辦方因人身受傷、財產損壞請求之損害賠償及訴訟,惟因主辦方之故意犯罪或重大疏忽不在此限。我同意提供所有課程中拍攝之圖片、照片、影片聲音檔及心得或收穫予領袖水域運動體驗作為活動宣導及推廣用,並使領袖水域運動體驗享有包括但不限於重製、改作、散布、公開發表及再授權等著作財產權利。

二、【自我身體狀況檢查評估表】

請仔細閱讀以下的問題,並在「是」或「否」的位置打勾。回答「是」則加註日期。請特別注意「是」「否」的狀況並不是無法參加課程的依據。如果我們對你的身體健康調查表有任何問題,我們會與你討論。

1.	是否有皮膚外傷尚未復原?	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2.	是否有慢性疾病,醫師囑咐不能從事水域或劇烈活動?	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3.	您有任何生理條件(包括暫時或永久性)的限制嗎?	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
4.	承上1、2、3若有,請說明: _____		
5.	近期內(三個月)運動傷害症狀: _____		
6.	是否有藥物過敏或其他過敏現象?(於緊急醫療照護協助醫療人員正確判斷) 如有請列出過敏藥物/過敏原: _____		



無動力載具水域活動— 學員自我身體狀況檢查表暨活動同意書

7.	請列出活動主辦單位尚須注意之事項： _____		
8.	我已經充分了解主辦單位所提出須注意的事項	<input type="checkbox"/> 瞭解	<input type="checkbox"/> 不瞭解

註：本調查表目的在協助水域運動體驗的工作人員了解您的身體狀況，並鄭重保證這些資料將被保密，除非經過您的允許才能公開，並會在活動結束後兩個月確認無後續行政處理狀況，如保險理賠等，將其個人資料銷毀。

立書同意人簽名：_____ 立書同意人出生年月日：_____

緊急連絡人姓名：_____ 關係：_____

緊急連絡電話：_____ 日期：_____



無動力載具水域活動一
學員自我身體狀況檢查表暨活動同意書

三、【個人穿著及裝備建議清單】

檢查	品項名稱	備註
<input type="checkbox"/>	運動涼鞋或 運動鞋	1. 建議穿著運動涼鞋或運動鞋。 2. 岸邊可能有堅硬物品，勿穿拖鞋或赤腳，以免割傷腳底。
<input type="checkbox"/>	運動褲	1. 建議穿著排汗快乾材質褲子，避免穿著棉質及牛仔褲。 2. 如要防曬可穿著薄長褲。
<input type="checkbox"/>	運動上衣	1. 建議穿著排汗快乾之上衣。 2. 如要防曬可穿著輕薄上衣或外套。
<input type="checkbox"/>	備用衣褲	* 體驗活動結束後換穿。
<input type="checkbox"/>	泳裝	* 可視個人需求穿在衣服裡面，亦可穿著一般內衣褲。 (衝浪活動不限泳裝，但需穿著輕便不吸水材質之衣物)
<input type="checkbox"/>	遮陽帽	* 為避免帽子飛走，以有繫帶或帽夾的帽子為佳。
<input type="checkbox"/>	防曬品	* 為避免曬傷，可準備臉部或身體用防曬品。
<input type="checkbox"/>	輕便雨衣	* 依個人需求攜帶。
<input type="checkbox"/>	健保卡	* 如有意外發生，就醫時使用。
<input type="checkbox"/>	眼鏡固定帶	* 戴眼鏡者，強烈建議使用眼鏡固定帶。
<input type="checkbox"/>	蛙鏡	* 依個人需求攜帶。
<input type="checkbox"/>	物品防水袋	* 依個人需求使用，便於攜帶隨身物品。
<input type="checkbox"/>	手機防水袋	* 手機的保護繩，依個人需求使用。