

桃園市大溪區百吉國小辦理

桃園市 113 年水域運動推廣-獨木舟、SUP 立槳系列體驗營活動

目的：

1. 積極推廣本市划船運動，促進獨木舟運動人口數增加及全民化，體驗獨木舟趣味性。
2. 學習水域安全知識及救生基本觀念。

一、指導單位：桃園市政府教育局。

二、主辦單位：桃園市大溪區百吉國民小學。

三、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。

四、活動地點：石門水庫阿姆坪水域及阿姆坪運動訓練中心旁的貨櫃屋。

五、活動日期：113 年 9 月 11、14、15、18 日(共 4 天)

活動時間：上午 7 時 30 分至下午 17 時 30 分。

*視水情&水庫水位做滾動式修正相關調整時間會在百吉國小網站公告。

六、辦理方式：(含活動特色及執行方式)

地點 時間	石門水庫阿姆坪生態公園 113 年 9 月 11、14、15、18 日(共 4 天)	活動地點
第一梯		
07:30~08:00	學員報到	阿姆坪運動訓練中心旁的貨櫃屋
08:10~09:10	救溺五步、防溺十招及水域安全知識 獨木舟及 SUP 運動介紹	
09:20~10:20	獨木舟及 SUP 水上體驗(操作)	石門水庫阿姆坪水域
第二梯		
09:30~10:00	學員報到	阿姆坪運動訓練中心旁的貨櫃屋
10:10~11:10	救溺五步、防溺十招及水域安全知識 獨木舟及 SUP 運動介紹	
11:15~12:15	獨木舟及 SUP 水上體驗(操作)	石門水庫阿姆坪水域
第三梯		
12:30~13:00	學員報到	阿姆坪運動訓練中心旁的貨櫃屋
13:10~14:10	救溺五步、防溺十招及水域安全知識 獨木舟及 SUP 運動介紹	
14:15~15:15	獨木舟及 SUP 水上體驗(操作)	石門水庫阿姆坪水域
第四梯		
14:30~15:00	學員報到	阿姆坪運動訓練中心旁的貨櫃屋
15:10~16:10	救溺五步、防溺十招及水域安全知識 獨木舟及 SUP 運動介紹	
16:15~17:15	獨木舟及 SUP 水上體驗(操作)	石門水庫阿姆坪水域

七、參與對象、人數：

1. 凡對划船(含獨木舟、SUP 立槳)有興趣之各級學校學生(國小、國中、高中及大學)。

十、參與人數：一梯次 30 人，活動 4 日預計 480 位。

十一、活動行銷宣傳方式：

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

十二、預期成效：

1. 教育效果：預期成果每一位學員能夠自行完成 200M 划行距離。
2. 學習水域安全知識及救溺五步、防溺十招基本觀念。

十三、報名方式：（報名表如附件一）

1. 自公告日起至 113 年 9 月 4 日或額滿截止。

（團體報名時間：113 年 7 月 26 日至 113 年 8 月 18 日）

（個人報名時間：113 年 8 月 19 日至額滿為止）

2. 15 人以上報名：請填寫完報名資料(附件一)後傳送至 LINE: @602vjqcb，待回覆確認後即為報名成功。

3. 個人報名報名表單(報名一位請填寫一張表單)：

<https://forms.gle/UC66YMhCQ6GPuM5j9>

4. 服務電話：0930-797252 石教練。

5. 活動切結書(附件二)請自行下載並填寫完畢後，報到當日於報到處繳交。

6. 活動簡章及報名表，請至桃園市大溪區百吉國民小學網站活動訊息下載。



個人報名 QRCode

十四、注意事項：

1. 請自備更換衣物、帽子及雨具、自備水壺本次活動暫不提供瓶裝水。
2. 不適宜水域活動之民眾請勿報名參加。
3. 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「桃園市大溪區百吉國民小學」公告，本會不另行通知。
4. 保險內容：300 萬公共意外責任險。
5. 救護方案：備有簡易醫藥箱，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。

十五、活動聲明：本人(或本團體)已閱讀本活動之活動計劃，並同意主辦方於本活動之安排，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。

十六、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。

十七、安全措施及相關配套措施：

1. 活動時需穿著救生衣，身體狀況不佳者嚴禁下水。
2. 活動時教練需在場指導確保訓練安全。
3. 禁止游泳，並禁止在下水碼頭奔跑、推擠、跳水、嬉鬧或有妨害他人安全之行為。
4. 活動現場配置具合格救生證照之專業救生人員。
5. 現場配置救生用之船艇以及相關器材。
6. 如遇颱風天或打雷等狀況禁止從事水上訓練及相關活動。

附則、本計畫經校長核可轉教育局核准後實施，其修正亦同。

報名表附件一

桃園市 113 年水域運動推廣-獨木舟、SUP 立槳系列體驗營活動
團體報名表

[illegible]

*本表若不敷使用，請自行增加使用。

報名表附件二

編號	姓名	身分證字號	出生年月日	聯絡電話
地址：				
緊急聯絡人：			緊急聯絡人 聯絡電話：	
切 結 書 本人(以下簡稱甲方)<u>參加桃園市大溪區百吉國民小學</u>（以下簡稱乙方）舉辦之<u>桃園市113年水域運動推廣-獨木舟、SUP立槳系列體驗營活動</u>，甲方確定自己身體健康況良好，並無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適激烈運動之情形。活動期間若發生純屬因甲方健康問題而導致之意外事件，願自行負責與乙方無涉，並且不要求乙方賠償。恐口說無憑，特立此切結書，以資證明。 此致 桃園市大溪區百吉國民小學 立切結書人簽章：_____（請親自簽名）切結日期：____年____月____日				

本表若不敷使用，請自行影印。