

桃園市大溪區百吉國小辦理

桃園市 115 年水域運動推廣-划船 SUP 立槳與獨木舟狂歡節活動

一、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。

二、指導單位：運動部全民運動署。

三、主辦單位：桃園市大溪區百吉國民小學。

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、鄭碧娥文教基金會。

五、活動地點：石門水庫阿姆坪生態公園、阿姆坪水域、桃園市划船隊訓練貨櫃屋。

六、活動日期：115 年 7 月 22、23、24、25、26、27 日(共 6 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。

七、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 115 年 7 月 22、23、24、25、26、27 日(共 6 天)	活動地點
第一梯		
07:30~08:00	學員報到	阿姆坪生態公園
08:10~08:30	水域能力培養，救溺五步、防溺十招及水域安全知識宣講	桃園市划船隊訓練貨櫃屋
08:30~08:40	水資源宣導，如何用水、節水	
08:40~08:50	利用漂流木材燒製成的作品介紹	
08:50~09:10	瞭解阿姆坪文史及石門水庫生態園	
09:20~10:20	獨木舟及 SUP 水上體驗或划船體驗	阿姆坪水域
第二梯		
09:30~10:00	學員報到	阿姆坪生態公園
10:10~10:30	水域能力培養，救溺五步、防溺十招及水域安全知識宣講	桃園市划船隊訓練貨櫃屋
10:30~10:40	水資源宣導，如何用水、節水	
10:40~10:50	利用漂流木材燒製成的作品介紹	
10:50~11:10	瞭解阿姆坪文史及石門水庫生態園	
11:15~12:15	獨木舟及 SUP 水上體驗或划船體驗	阿姆坪水域
第三梯		
12:30~13:00	學員報到	阿姆坪生態公園
13:10~13:30	水域能力培養，救溺五步、防溺十招及水域安全知識宣講	桃園市划船隊訓練貨櫃屋
13:30~13:40	水資源宣導，如何用水、節水	
13:40~13:50	利用漂流木材燒製成的作品介紹	
13:50~14:10	瞭解阿姆坪文史及石門水庫生態園	
14:15~15:15	獨木舟及 SUP 水上體驗或划船體驗	阿姆坪水域
第四梯		
14:30~15:00	學員報到	阿姆坪生態公園
15:10~15:30	水域能力培養，救溺五步、防溺十招及水域安全知識宣講	桃園市划船隊訓練貨櫃屋
15:30~15:40	水資源宣導，如何用水、節水	
15:40~15:50	利用漂流木材燒製成的作品介紹	
15:50~16:10	瞭解阿姆坪文史及石門水庫生態園	
16:15~17:15	獨木舟及 SUP 水上體驗或划船體驗	阿姆坪水域

八、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及教師與全體民眾(國小、國中、高中及大學)。
2. 如有身心障礙者欲報名參加，請先與教練聯繫。經教練評估後，方可完成報名手續。

十、預計參與人數：預計（720）人以上。

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。



個人報名 QRCode

十二、預期成效：

1. 參與人數：預期成果參與人次達 700 人以上。
2. 滿意度調查：預期成果 90%的參與者對活動給予 4 分（滿分 5 分）或更高的評分。
3. 教育效果：預期成果每一位學員能夠自行完成 200M 划行距離。
4. 學習水域安全知識及救溺五步、防溺十招基本觀念。
5. 知悉如何珍惜水資源。
6. 認識在地文史及石門水庫生態圈。
7. 在地林業發展與漂流木資源結合學校陶藝柴燒，促進自然資源的永續利用共生模式。

十三、報名方式：(報名表如附件一)

1. 自公告日起至 115 年 7 月 14 日或額滿截止。
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/s7haoJXtzXuBR5DLA>
4. 服務電話：0930-797252 石教練。
5. 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(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。

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：每一個人體傷責任之保險金額：新臺幣三百萬元。每一意外事故體傷責任之保險金額：新臺幣二千四百萬元。每一意外事故財物損失責任之保險金額：新臺幣二百萬元。保險期間之最高賠償金額：新臺幣四千八百萬元。
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：

- (一)活動時需穿著救生衣，身體狀況不佳者嚴禁下水。
- (二)活動時教練需到場指導確保訓練安全。

(三) 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。

(四) 活動現場配置具合格救生證照之專業救生人員。

(五) 現場配置救生用之船艇以及相關器材。

(六) 如遇颱風天或打雷等狀況禁止從事水上訓練及相關活動。

(七) 保險承保項目：

1. 每一個人體傷責任之保險金額：新臺幣三百萬元。

2. 每一意外事故體傷責任之保險金額：新臺幣二千四百萬元。

3. 每一意外事故財物損失責任之保險金額：新臺幣二百萬元。

4. 保險期間之最高賠償金額：新臺幣四千八百萬元。

(八) 詳細請看附件百吉國小辦理水域活動緊急應變流程規劃圖(附件三、四)

附則、本計畫經校長核可轉教育局陳運動部核准後實施，其修正亦同。

附件二

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

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。

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：_____	
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：_____

家長/監護人簽名(滿18歲免)：_____ 關係(滿18歲免)：_____

緊急聯絡人姓名：_____ 關係：_____

緊急連絡電話：_____ 日期：_____

*未滿20歲之學生需監護人簽名（112年1月1日起成年年齡由20歲修正為18歲）