

彰化縣溪湖鎮媽厝國民小學
彰化縣 108 年度學生水域運動輕艇體驗營實施計畫

一、依據教育部體育署 107 年 11 月 1 日臺教體署學(二)字第 1070038796 號函辦理。

二、目的

- (一) 配合教育部推動海洋教育之學習與推廣政策。
- (二) 增進學生對水上活動的認識及拓展校園海洋運動學習機會與參與人口。
- (三) 培養學生水域運動能力，並提升水中安全認知及自救能力。
- (四) 擴展學生水域運動體驗學習機會，養成將水域運動列為終生運動之選擇。
- (五) 透過開放水域活動實際操作與體驗，提升學生水域活動視野。

三、指導單位：教育部體育署

四、主辦單位：彰化縣政府

五、承辦單位：彰化縣溪湖鎮媽厝國民小學（以下簡稱媽厝國小）

六、協辦單位：彰化縣體育會輕艇委員會（編組表如【附件一】）

七、地點：媽厝國小游泳池

八、參加對象：彰化縣國中小師生

九、活動日期：108 年 8 月 19 日(一)-108 年 8 月 23 日(五)

9:00-16:00 師生體驗活動(免費，每日 30 人，共 150 人次)

十、課程內容：詳如課程表【附件二】

十一、參加辦法：

- (一) 報名時間：即日起至 8 月 9 日止，額滿公告錄取名單於本校網站
- (二) 報名地點：彰化縣溪湖鎮湳底路 67 號(媽厝國小教導處)。
- (三) 報名手續：親自繳交報名表至即完成報名。

報名表詳如【附件三】

十二、報到時間：8 月 19 日（一）起，每日上午 09：00。於彰化縣溪湖鎮湳底路 67 號(媽厝國小游泳池)。

十三、活動方式：採分組教學。

十四、注意事項：

(一) 先天性疾病及後天法定疾病者(例如心臟病、羊顛瘋...等疾病不適合水上活動者),請勿報名參加。

(二) 學員如自行保險者請出示保險證明書。

(三) 參加者請裝著泳衣,攜帶二套換洗衣物及毛巾、空塑膠袋(裝髒衣服使用)、防曬用品、帽子、健保卡、個人醫療用品、涼鞋或拖鞋與水壺。

(四) 若經錄取,但因有事不克前來參加,請於活動辦理前通知主辦單位。

(五) 如有任何疑問請來電 04-8853225 轉 708 黃正翔組長。

04-8853225 轉 708 章永欣教練。

(六) 相關安全防護措施說明如(附件四)。

十五、預期效益：

(一) 經由實際的演練與操作,提升學員水中安全認知及自救救人能力。

(二) 透過活動的體驗,增加學員團隊合作精神及水域運動的知能。

(三) 藉由體驗的參與,提升學員對水域運動的興趣。

十六、經費來源：教育部專款補助與參與學員繳交之費用。

十七、獎勵：本計畫於完成後,相關承辦人員依本校教職員獎勵要點核予敘獎。

十八、本計畫經校長核准後實施,修正時亦同。

【附件一】

媽厝國小辦理彰化縣 108 年度學生水域運動輕艇體驗營
工作編組表

組別	職稱	姓名	工作項目	備註
主任	校長	曾俊堯	綜理營隊事務	
執行秘書	教導主任	張振嘉	執行營隊事務	
課程組	教務組長	黃正翔	規畫營隊初進階課程	
行政組	總務主任	陳裕國	辦理營隊經費核銷	
器材組	教練	陳扭	負責營隊輕艇裝備管理與維護	
場地組	教練	盧泓鈺	負責課程場地的準備與規劃	
	教練	胡宏杰	負責課程場地的規劃與復原	
醫護組	護理師	周淑瑋	協助維護營隊醫護業務	
安全組	救生員	章永欣	維護營隊水域安全	
服務組	輔導主任	何竺郡	辦理營隊課程相關服務	
會計組	會計主任	楊鎮宇	審核營隊計畫經費核銷	
出納組	幹事	張孟華	辦理營隊各項採購經費支付	
工作組	訓導組長	陳智華	協助聘任營隊教練等業務	

【附件二】

彰化縣 108 年度學生水域運動輕艇體驗營

課程表

初階體驗活動			
時間	課程	教練	備註
8/19 8:00-11:00	1. 輕艇活動歷史、器材、環境介紹 2. 安全注意事項宣導 3. 水域自救與救生知能教學 4. 陸上操槳練習 5. 輕艇獨木舟體驗		
8/20 8:00-11:00	1. 輕艇活動歷史、器材、環境介紹 2. 安全注意事項宣導 3. 水域自救與救生知能教學 4. 陸上操槳練習 5. 輕艇獨木舟體驗		
8/21 8:00-11:00	1. 輕艇活動歷史、器材、環境介紹 2. 安全注意事項宣導 3. 水域自救與救生知能教學 4. 陸上操槳練習 5. 輕艇獨木舟體驗		
8/22 8:00-11:00	1. 輕艇活動歷史、器材、環境介紹 2. 安全注意事項宣導 3. 水域自救與救生知能教學 4. 陸上操槳練習 5. 輕艇獨木舟體驗		
8/23 8:00-11:00	1. 輕艇活動歷史、器材、環境介紹 2. 安全注意事項宣導 3. 水域自救與救生知能教學 4. 陸上操槳練習 5. 輕艇獨木舟體驗		

進階學習活動			
時間	課程	教練	備註
8/19 13:00-16:00	一. 水上救生技巧演練- 1. 救生衣穿著及裝備檢查 2. 上下船及翻船自救 3. 水上基本動作救援練習 二. 基本動作練習- 前划、檔水、後划動作介紹與操作		
8/20 13:00-16:00	一. 進階動作練習- 1. 直線前划練習 2. 直線後划練習 3. 左、右轉彎練習 4. 前划轉彎、後划轉彎 5. 搖櫓平衡 6. 搖櫓側划練習 7. 前划轉彎練習		
8/21 13:00-16:00	一. 輕艇水球動作 1. 輕艇水球體驗與介紹 2. 行進間運球 3. 行進間傳球 4. 兩人傳球射門動作練習		
8/22 13:00-16:00	一. 輕艇水球 1. 3對3輕艇水球規則介紹 2. 3對3輕艇水球戰術討論 3. 3對3輕艇水球戰術練習		
8/23 13:00-16:00	一. 輕艇競速比賽 二. 輕艇三對三比賽 三. 結業式		

【附件三】

彰化縣 108 年度學生水域運動輕艇體驗營
輕艇活動學生體驗營報名表(8/19-8/23)

校名：()鄉鎮()國中小

彰化縣 108 年度學生水域運動輕艇體驗營報名表		
<input type="checkbox"/> 8/19 <input type="checkbox"/> 8/20 <input type="checkbox"/> 8/21 <input type="checkbox"/> 8/22 <input type="checkbox"/> 8/23 (每日限額 30 名，免費)		
姓名：	性別：	出生年月日：
身分證字號：	電話：	緊急聯絡人：
特殊疾病：	緊急聯絡人電話：	
地址：		

同意書

本人_____同意：子女_____基於個人意願，報名參加彰化縣 108 年度學生水域運動輕艇體驗營(108 年 8 月 19 日-108 年 8 月 23 日)。

本人已詳閱並遵循下列事項：

- 一、本人子女身體健康良好(無患有心臟病、高血壓、癲癇及其他不適合從事激烈水域遊憩活動之狀況)，適合從事水域體驗活動，如有隱瞞而發生意外，後果一切自負。
- 二、本人及子女願意遵守現場指導和相關規定外，並聲明在活動或訓練(體驗)期間，如因未遵守或遭遇無可抗拒之事由，致發生任何意外事件，概由本人及學生自行負責，與主辦單位或現場指導人員無關。
- 三、若因人為因素致使器材損壞，本人及子女需負器材復原之責任。
- 四、本人及子女了解參與此項活動存在上述危險，參加此活動純為個人自願。
- 五、本人及子女對此同意書已充分閱讀瞭解，並同意上述之所有條約，爰立此同意書為證。

此 致

彰化縣溪湖鎮媽厝國民小學

家長或監護人簽章：_____關係：_____學員簽名：_____

中 華 民 國 108 年 _____ 月 _____ 日

【附件四】

安全措施及相關配套措施

一、 場地與器材安全

1. 活動前由器材組與場地組檢查環境與器材是否安全，避免運動傷害意外發生。
2. 下水前教練必須詳細檢查各項器材的性能。
3. 下水後教練與救生員需注意器材使用的情況，並提醒學生完整歸還器材。

二、 活動安全

1. 參加之學生、教師每人皆投保意外險。
2. 活動現場請設置醫護站、配置救生員並提供救生衣以維護學員們安全。
3. 活動前必須進行足夠的熱身運動，保持肌肉彈性及關節的靈活性。
4. 活動時一律穿戴合適的保護裝備防滑鞋、救生衣及頭盔。
5. 注意學生練習情況，隨時提醒學生補充水分並避免學生飢餓及疲倦時進行活動，要求學生返回岸上休息時，沾濕的衣物應立即換上乾的衣物。

三、 學員注意事項宣導

1. 必須聽從教練及救生員的指揮，如感到身體不適需要馬上提出。
2. 穿著防曬及透氣的衣物以保護身體。
3. 活動過程中，感覺已有寒意，或將有抽筋現象時，應登岸休息。
4. 嚴禁在水邊奔跑追逐，以免滑倒受傷。
5. 從事活動時，嚴禁跳水、嬉戲、玩鬧，確保活動安全。