

臺中市立東峰國民中學

111 年度學生水域運動輕艇體驗活動實施計畫

- 一、 依據：教育部體育署 110 年 10 月 20 日臺教體署學(二)字第 1100037831 號函。
- 二、 目的
 - (一) 配合教育部執行「海洋教育政策」及推動「水域運動體驗活動」，落實「海洋國家國民的基本能力」，推展普及輕艇運動，健全學生身、心、靈發展，培養健康休閒觀，並瞭解水域環境生態。
 - (二) 擴展學生水域運動體驗學習機會，養成學生將水域運動列為終生運動之選擇。
 - (三) 透過體驗活動，激發學生親水的興趣，同時提升水中安全認知及自救能力。
 - (四) 推廣區域性水域運動，增進專業知識，培養專業人才，以維護水域運動安全，並豐富國人正當休閒活動。
- 三、 指導單位：教育部
- 四、 主辦單位：臺中市政府教育局
- 五、 承辦單位：臺中市立東峰國民中學
- 六、 協辦單位：臺中市輕艇委員會
- 七、 地點：臺中市康橋水域
- 八、 參加對象：臺中市公私立國小學生共 180 名(每梯次 60 人，共 3 梯次)
- 九、 活動日期：
 - (一) 第一梯次：111 年 10 月 1 日(星期六)上午 8:00~12:00
 - (二) 第二梯次：111 年 10 月 1 日(星期六)下午 1:00~05:00
 - (三) 第三梯次：111 年 10 月 2 日(星期日)上午 8:00~12:00
- 十、 課程內容：詳如課程表【附件一】
- 十一、 參加辦法：
 - (一) 報名時間：即日起至 **111 年 9 月 20 日 17 時止**。
 - (二) 報名地點：採網路線上報名方式辦理(網址：<https://bit.ly/tf-111>)。請選擇一個梯次報名，勿重複報名。如果有重複報名者，將依梯次順序僅優先保留前面梯次，取消後面梯次辦理。
 - (三) 報名費用：全程免費。
 - (四) 公告錄取資訊：將於 111 年 9 月 23 日中午 12:00 後於臺中市立東峰國民中學網站公告(<https://tfjh.tc.edu.tw>)。如果有餘額，會再開放第二次報名作業。
- 十二、 報到日期、時間：依公告錄取梯次於指定時間至臺中市康橋輕艇訓練場。
- 十三、 活動方式：採分組體驗。
- 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) 承辦單位依規定投保「公共意外責任保險(活動事件)」，學員可視需求自行投保其他保險。
- (三) 參加者請穿著泳衣，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(111年9月30日12時前)通知主辦單位。
- (五) 如有任何疑問歡迎來電：04-22825133 轉 722 體育組鍾老師。
- (六) 相關安全防護措施說明如(附件二)。

十五、預期效益：

- (一) 透過親身體驗與實地操作，提升學員水中安全認知及自救救人能力。
- (二) 培養學員團隊合作精神及水域運動的知能。
- (三) 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。

十七、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

【附件一】

臺中市東峰國民中學 111 年度學生水域運動輕艇體驗活動

課程表

初階體驗活動				
時間		課程	講師／負責人員	備註
第一梯次 第三梯次	第二梯次			
07:45 08:00	12:45 13:00	報到	臺中市立東峰國中 臺中市輕艇委員會	
08:00 08:10	13:00 13:10	開幕式	東峰國中 曹瓊華校長	
08:10 09:00	13:10 14:00	輕艇活動歷史、器材、環境介紹 安全注意事項宣導	教練：林秀卿 助教：吳少璿 助教：張中源	
09:00 10:30	14:00 15:30	水域自救與救生知能教學 陸上操槳練習	教練：林秀卿 助教：吳少璿 助教：張中源	
10:30 12:00	15:30 17:00	輕艇獨木舟體驗	教練：林秀卿 助教：吳少璿 助教：張中源	
12:00 12:30	17:00 17:30	結業式	臺中市立東峰國中 臺中市輕艇委員會	

【附件二】

臺中市東峰國民中學 111 年度學生水域運動輕艇體驗活動

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. 承辦單位依規定投保「公共意外責任保險(活動事件)」，學員可視需求自行投保其他保險。
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. 穿著帽子、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。