

2017 年花蓮高農海洋獨木舟/SUP/衝浪體驗營實施計畫

一、活動目的：提供花蓮高農師生及合作學校、花蓮民眾水域運動體驗及學習的機會，並提升水中安全認知及自救能力，讓民眾將水域運動列為終生運動之選擇，進而達到倍增運動人口。

二、指導單位：國立東華大學。

三、主辦單位：國立花蓮高農。

四、承辦單位：國立花蓮高農。

五、辦理地點：

1. 活動地點：花蓮高農園藝科夢幻湖、花蓮地區安全海域。
2. 集合地點：花蓮高農圖書館。
3. 活動費用：免費，不提供午餐。（外校自行前往，並自負車資及保險費用）
4. 活動時間表：如附件一。

六、活動內容：(請參閱活動 件五)

1. 水域活動安全及防範須知、場地器材介紹
2. 陸上操槳、操舟、教練示範教學及分組教學
3. 水上安全講解、翻船脫困教學、上下船教學，教練示範教學及分組教學

七、報名方法：(請參閱活動 件四)

項目		獨木舟
器材		平台舟、休閒旅遊舟、sup、冲浪板
期程		106 年 5 月至 9 月期間
活動時間	上午	09：00 —12：00
	下午	13：00 —15：50
梯次		20 梯
每梯次人數限制		30 人
年齡限制		國小四年級（含）以上皆可參加（未滿 18 歲者需繳交家長同意書，未滿 15 歲者報名時請填寫法定代理人之姓名）。
報名時間		活動前一週上網填寫（網址）
繳交文件		1. 報名者「 滿 18 歲 」：報名資料（線上報名系統填寫）。 2. 報名者「 未滿 18 歲 」： （1）報名資料（線上報名系統填寫）。 （2）填寫 家長同意書 （附件二），審核「錄取」後於活動當天至現場繳交正本。 3. 未滿 15 歲者報名時請填寫法定代理人之姓名。

報名方式	1. 一律採 線上報名 ，請至活動網站下載活動計畫閱讀後，依規定年齡及辦理時間進行線上報名。(網址： https://goo.gl/forms/DeGYeH583RxVEqF93)		
	2. 線上報名需填寫資料：姓名、性別、身份證字號、出生日期、聯絡電話(手機)、通訊地址、Email、緊急聯絡人姓名及電話、未滿 15 歲者報名時請填寫法定代理人之姓名。 3. 本報名所蒐集個人資料，將依據個人資料保護法規定，只針對本次水域活動報名及保險之目的進行蒐集、處理及利用，不做其他用途。 4. 凡需下水體驗(含下水陪同家長等)，均需事前報名並經錄取；若無事前報名，現場均不能下水體驗。 5. 本校學生可以書面申請		
審核結果	1. 依線上報名資料、規定年齡及報名先後順序錄取參加名單，額滿為止。 2. 審核時間：報名結束後，電話通知審核結果。 3. 若遇天氣等不可抗拒因素將取消該梯次活動。		
活動 聯絡電話	活動聯絡人	手機	電話
	黃芷蘭	0925137963	03-8312328

八、注意事項：

1. 本項活動，需自負保險費用。
2. 本活動為激烈水域遊憩活動，具有潛在危險性，不適合下列對象參加：
(1) 心臟病者、(2) 高血壓者、(3) 行動不便者、(4) 其他不適合從事此活動者。
3. 請參與人員準時至指定地點集合，活動開始 15 分鐘內未報到者，承辦單位將取消參與資格。
4. 活動當天參加人員請攜帶相關年齡證明文件(如學生證、健保卡等)，以備承辦單位查驗。
若經現場查證無相關年齡證明文件、謊報年齡、非本人者及未穿著救生衣等，一概禁止體驗活動。
5. 參與活動禁止攜帶寵物，攜帶物品以輕便簡單為原則(攜帶物品請參閱附件三)。
6. 依現場人數分組輪流體驗。
7. 只要下水體驗都需事前報名，現場不接受報名。

九、活動異動：

如遇颱風、雷雨等不可抗力之因素將延期或取消該次活動，訊息將公告於活動報名網站(網址：<https://goo.gl/forms/DeGYeH583RxVEqF93>)，另行通知。

十、保險安：

1. 參加人員一律投保旅行平安保險，內容如下：
(1) 有關保險相關事宜，由各校承辦單位處理。
- (2) 保險項目為旅行平安保險每一個人意外傷害身故或殘廢給付 100 萬元、每一意外事故傷害醫療保險金限額 5 萬元。
- (3) 茲因配合保險法第 107 條修正，自民國 99 年 2 月 3 日起，凡未滿 15 足歲以下之兒童僅能投保意外傷害殘廢給付保險 100 萬，意外傷害醫療給付為殘廢給付保額之 10%為上限 10 萬元。
- (4) 投保時間為參加體驗營期間，當日 0 時至 24 時，學員可自行另外加保其他保險。

十一、體驗人員一律穿著救生衣，活動場區內備有救生人員及專業教練指導。

十二、 預期效益：以簡單易學的水域活動，引發民眾參與興趣，進而扎根學校水域運動基礎，

並養成民眾水域休閒風氣，倍增花蓮地區水域運動人口。

◎附件一：2017 年花蓮高農海洋獨木舟/SUP/衝浪體驗營活動時間表

月份	時間		梯次
五月	16(二)	下午	第 1 梯次
	17(三)	上午	第 2 梯次
	18(四)	下午	第 3 梯次
	19(五)	下午	第 4 梯次
	25(四)	下午	第 5 梯次
六月	1(四)	上午	第 6 梯次
		下午	第 7 梯次
	5(一)	上午	第 8 梯次
		下午	第 9 梯次
	7(三)	上午	第 10 梯次
	8(四)	上午	第 11 梯次
		下午	第 12 梯次
	9(五)	下午	第 13 梯次
	15(四)	下午	第 14 梯次
	16(五)	下午	第 15 梯次
		上午	第 16 梯次
		下午	第 17 梯次
七月	10(一)	上午	第 18 梯次
		下午	第 19 梯次
	11(二)	上午	第 20 梯次
		下午	第 21 梯次(預備梯次)
九月			
每梯次人數限制			30 人

注意事項：1.如遇颱風、雷雨等不可抗力之因素將延期或取消該次活動，另行通知。

2.活動期間請參加者自理午餐，本單位不提供便當。

3.本梯次表為方便行政作業流程，或經雙方協商同意隨時調整。

4.sup 及沖浪板體驗部分，由教練判斷決定實施方式。

◎附件二：家長（監護人）同意書

2017 年花蓮高農海洋獨木舟/SUP/衝浪體驗營家長（監護人）同意書

茲同意本人子女參加此梯次水域活動體驗營（請於下列表格填寫參加子女姓名、梯次及日期）：

參加者姓名		參加者資料	
身份證號		學校	
出生年月日	年 月 日	年級	
緊急聯絡人		班級	
<u>電話</u>		性別	

本人子女身體健康狀況良好（無患有心臟病、高血壓及其他不適合從事激烈水域遊憩活動之狀況），並於活動期間願意遵守營隊之任何規定，若因不遵守活動規定而造成任何意外危險，本人願意負起全部責任。

此 致

國立花蓮高農

家長（監護人）簽章：_____

關 係：_____

緊 急 聯 絡 電 話：_____

日 期：中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

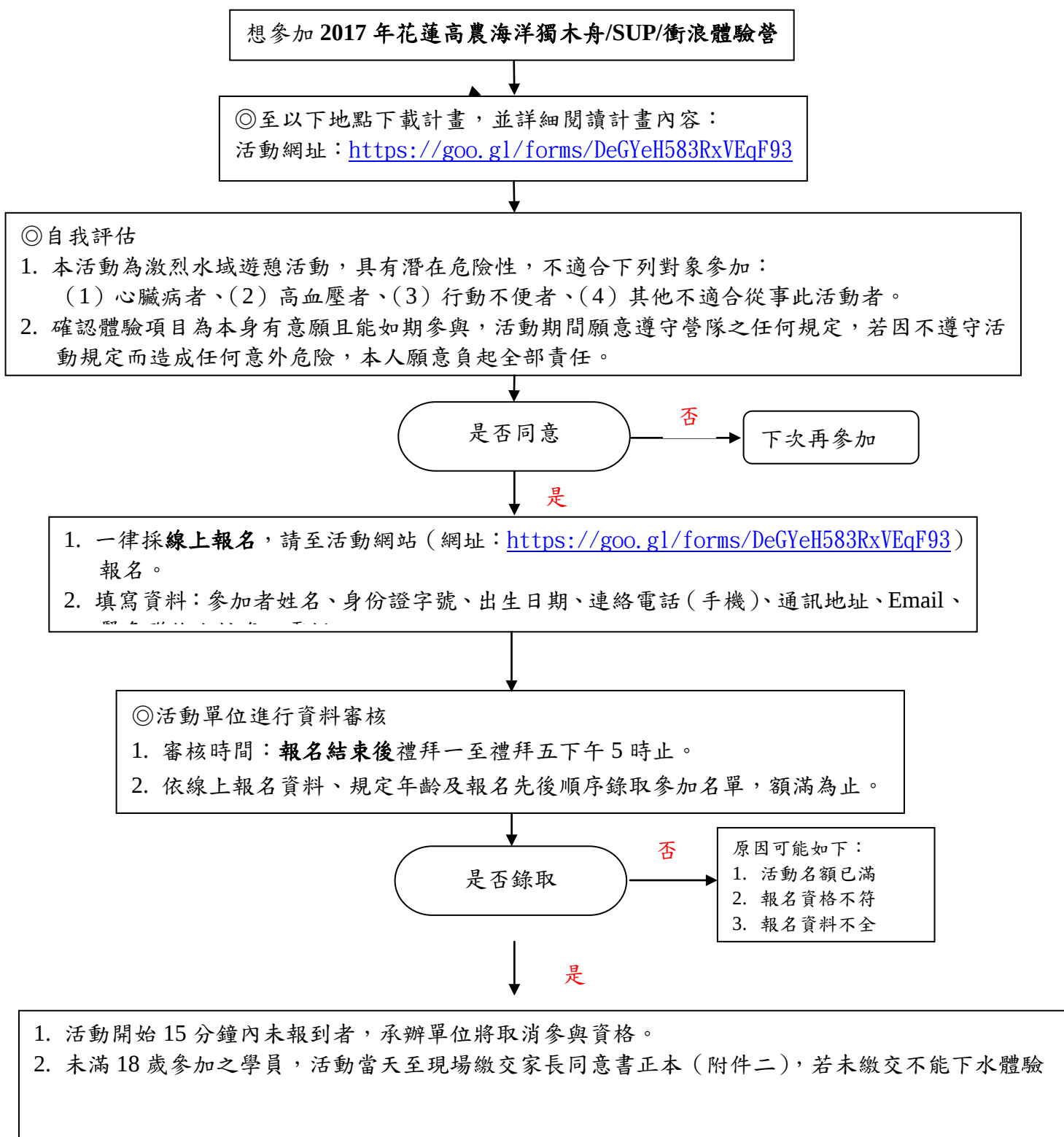
備註：

1. 參加者如未滿 18 歲，依法需事先徵求獲得法定代理人、家長或監護權人之同意並應於本同意書上親自簽章。
2. 經線上報名並審核成功者，請事先填妥本表單並於活動當天至現場繳交家長同意書正本。

◎附件三：個人穿著及裝備建議

檢查	品項名稱	備註
☐	運動涼鞋或運動鞋	1. 建議穿著運動涼鞋或運動鞋。 2. 因岸邊可能有堅硬物品，勿穿拖鞋或赤腳，以免割傷腳底。
☐	運動褲	1. 建議穿著排汗快乾之褲子，避免穿著棉質褲子及牛仔褲。 2. 如要防曬可穿著薄長褲。
☐	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。
☐	備用衣褲	*可於體驗活動結束後換穿。
☐	泳裝	*可視個人需求穿在衣服裡面，亦可穿著一般內衣褲。 (衝浪活動可不限泳裝，但需穿著輕便不吸水材質之衣物)
☐	遮陽帽	*為避免帽子飛走，以有繫帶或帽夾的帽子為佳。
☐	防曬品	*為避免曬傷，可準備臉部或身體用防曬品。
☐	健保卡	*如有意外發生，就醫時使用。
☐	眼鏡固定帶	*戴眼鏡者，強烈建議使用眼鏡固定帶。 (衝浪活動禁止戴眼鏡下水)
☐	蛙鏡	*依個人需求攜帶。
☐	防水袋	*依個人需求使用，便於攜帶隨身物品。
☐	輕便雨衣	*依個人需求攜帶，以防臨時下雨。

附件四：報名流程



附件五

場次	時間	課程名稱	課程內容	活動地點
上午梯次	09:00~10:00	陸上操舟 及裝備介紹	1.認識獨木舟及周邊裝備 2.握槳與划槳練習 3.基本操槳術語 4.上下船的基本要領及坐姿 5.救生衣的穿著要領	國立花蓮高農園藝科夢幻湖
	10:00~11:30	水上操舟	1.上下船動作介紹 2.獨木舟救生訓練 3.海洋舟水中脫救、自救及互救 4.水上基本基礎槳法操作	國立花蓮高農園藝科夢幻湖
	11:30~12:00	挑戰長距離 環湖耐力考驗	1.自由練習 2.環湖耐力考驗 3.清潔船隻及裝備	
中午	12:00~13:00	休息		
下午梯次	13:00~14:00	陸上操舟 及裝備介紹	1.認識獨木舟及周邊裝備 2.握槳與划槳練習 3.基本操槳術語 4.上下船的基本要領及坐姿 5.救生衣的穿著要領	國立花蓮高農園藝科夢幻湖
	14:00~15:20	水上操舟	1.上下船動作介紹 2.獨木舟救生訓練 3.海洋舟水中脫救、自救及互救 4.水上基本基礎槳法操作	國立花蓮高農園藝科夢幻湖
	15:20~15:50	挑戰長距離環 湖耐力考驗	1.自由練習 2.環湖耐力考驗 3.清潔船隻及裝備	