

113 年花蓮縣學生暑期戶外水域運動體驗活動暨防溺宣導計畫

一、 依據

依據各直轄市、縣(市)政府及各級學校推動學生水域安全注意事項及 113 年度中央對直轄市及縣市政府一般性教育補助款考核項目(水域安全基本需求)辦理。

二、 目的

- (一)為擴展學生水域運動體驗學習機會，培養學生游泳能力，以提升學生水中安全認知及自救救溺知能，提升緊急應變能力，減少溺水事件，促進學生將水域運動列為終生運動之選擇。
- (二)整合今夏最流行水域活動：立式划槳、衝浪板、趴板等體驗活動，藉由熱門水域運動體驗時學習水域自救，提升防溺觀念。
- (三)活動置入開放式水域安全知識、環境教育、生態解說、模擬實際意外落水等課程，豐富化水域活動自救與實務操作。
- (四)藉由理論與實務結合，以趣味問答及團體互助合作方式傳遞水域安全之重要性，並搭配立式划槳、衝浪等水域體驗活動，以增加師生、家長、民眾體驗水域運動的機會，藉此推廣水域運動風氣及體會水域運動之樂趣，進而加深對於水之認識及喜愛，理解並活用水域安全知識技能。

三、 主協辦單位

1. 指導單位：花蓮縣政府
2. 主辦單位：花蓮縣體育會
3. 承辦單位：花蓮縣體育會水上休閒運動委員會

四、 所需經費：不收費。

五、 參與對象及人數

1. 參與對象：
 - (1) 縣內各國中、小學學生。
 - (2) 縣內各國中、小學教師。
2. 預計每場次人數：16-17人。
3. 預計參加人數：總計 100 人。

六、 師資(含學經歷及專長)

委請中華民國衝浪協會安排具有合格教練及專業救生教練授課。

七、 辦理日期及時間

1. 預計辦理日期：113年8月3日、4日、8月10日、11日、8月17日、18日。
2. 預計辦理天數：6天。
3. 預計辦理場次：6場次。
4. 預計每場次時數：每場8小時。
5. 第一場次：113年8月03日(星期六)08:00-17:00
6. 第二場次：113年8月04日(星期日)08:00-17:00
7. 第三場次：113年8月10日(星期六)08:00-17:00
8. 第四場次：113年8月11日(星期日)08:00-17:00
9. 第五場次：113年8月17日(星期六)08:00-17:00
10. 第六場次：113年8月18日(星期日)08:00-17:00

八、 辦理地點：花蓮縣太平洋北濱公園沙灘。

九、 實施內容：

1. 開放性水域安全知識。
2. 海洋環境教育。
3. 離暗流
4. 基本救生講解、突發狀況應變及救生器材實作。
5. 自救趣味問答、團隊趣味救生合作遊戲。
6. 動態水域淺灘自救技能(仰漂、水母漂、待援、救援)
7. 衝浪活動體驗。

十、 安全措施及相關配套措施

- (1) 聘請救生人員、組於活動現場待命。
- (2) 聘請專業教練及助理講師授課。
- (3) 參加學員辦理保險並設置醫療組。

十一、 報名日期：

1. 第一、二場次：即日起至 113 年 7 月 24 日（星期三）下午 17 時前。
2. 第三、四、五、六場次：即日起至 113 年 7 月 31 日（星期三）下午 17 時前。

十二、 報名方式（附表二）：

1. 報名聯絡人：曾煥堯教練 0928-594460。
2. 於上述報名期限內至報名網址 <https://forms.gle/9kc2DQaBDsuxfgXZ9> 報名。

十三、 課程內容

如附表一

十四、 計畫特色

1. 有效建立「自救能力」、「防溺水知識」、「危險水域判斷能力」及「環境安全判斷能力」、「個人危機意識」、「守法精神」等，藉由水域課程傳授上述概念與內涵來強化學生的水域安全 認知、技能及行為，能有效使學生具有全面性的水域安全知識。
2. 進而增加對水域安全的認識，並培養、保存、傳遞防溺水觀念進而來擴展，有效提高水域意外發生時的自救及救援存活及提早示警預防，尋求協助及岸上協助救援。
3. 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，提昇本縣學生水域安全認知。

十五、 他注意事項

1. 活動期間提供飲水，為符合環保不提供免洗杯子，煩請自備杯子。
2. 若遇颱風等特殊狀況須予延期時，當通告有關參加課程人員。
3. 參與學員需年滿 8 歲（民國 101 年 1 月 1 日）。
4. 游泳能力需符合全國中、小學學生游泳與自救能力指標第三級（國小五、六年級應具備之能力指標）

十六、 辦人姓名、電話、傳真、e-mail

1. 承辦人:水上休閒運動委員會 主委：曾煥堯
2. 電話:0928594460 e-mail:manson594460@gmail.com

17、歷年相關活動照片



附表一

地點	花蓮縣太平洋北濱公園沙灘		
時間	預訂行程	課程內容	預期指標 可學習技能
08:00 - 08:30	報到、集合		
08:30 - 09:00	開放水域安全教育防溺宣導 (依當地水域實境說明)	簡易浮具製作與岸上救援演練等相關水域安全知能，並須納入救溺五步及防溺十招之概念	危險水域之判斷 溺水意外之救援
09:00 - 10:00	衝浪體驗安全教育 救援浮具實際操作	趣味問答(自救知識) 趣味活動(救員知識)	溺水意外之救援 溺水意外之防範
10:00 - 12:00	衝浪體驗安全教育 器材使用安全規範講解 基礎衝浪體驗	動態水域淺灘自救技能 (仰漂、水母漂、浮具)	溺水意外之防範 漂浮動作之練習 自救動作之練習
12:00 - 13:00	午休、換裝、領餐盒		
13:00 - 14:00	衝浪體驗安全教育 基礎衝浪體驗	動態水域淺灘自救技能 (離暗流) 學員模擬體驗及實作	自救動作之練習 漂浮動作之練習 模擬及臨時應變
14:00 - 16:00	衝浪體驗安全教育 情境模擬及臨時應變 實際操作衝浪課程	動態水域淺灘自救技能 (離暗流) 學員模擬體驗及實作	自救動作之練習 漂浮動作之練習 待援動作之練習 模擬及臨時應變
16:00 - 17:00	生態解說、海洋環境教育	真實事件案例宣導	溺水意外之防範 模擬及臨時應變
17:00	換裝、賦歸	如遇不可抗因素先電話通知家長	

附表二

113 年花蓮縣暑期戶外水域運動體驗活動暨防溺宣導報名表

學員姓名		場次	
學校名稱		出生年月日	年 月 日
年齡	歲	性別	<input type="checkbox"/> 生理男 <input type="checkbox"/> 生理女
身分證字號		血型	
聯絡電話	(手機)	特殊疾病	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有_____
緊急聯絡人		聯絡電話	(手機)
報名場次	<input type="checkbox"/> 第一場次(8/03) <input type="checkbox"/> 第二場次(8/04) <input type="checkbox"/> 第三場次(8/10) <input type="checkbox"/> 第四場次(8/11) <input type="checkbox"/> 第五場次(8/17) <input type="checkbox"/> 第六場次(8/18)		
	上午活動時間 08:00-12:00 下午活動時間 13:00-17:00		
參加對象 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 國小學生(個人) <input type="checkbox"/> 國小教師(個人) <input type="checkbox"/> 國中學生(個人) <input type="checkbox"/> 國中教師(個人)		
家長姓名			
未滿 15 歲者須徵得監護人同意並簽名： (並請於上課當日繳交報名表)			
游泳能力	全國中、小學學生游泳與自救能力指標 <input type="checkbox"/> 第一級游泳能力：水中閉氣拾物 3 次及連續韻律呼吸 10 次【頭部應完全沒入水中。】 <input type="checkbox"/> 第二級游泳能力：蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立及打水前進 8 公尺。 <input type="checkbox"/> 第三級游泳能力：游泳前進 15 公尺【仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 3 次(含)以上】 <input type="checkbox"/> 第四級游泳能力：游泳前進 25 公尺【仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 5 次(含)以上】 <input type="checkbox"/> 第五級游泳能力：游泳前進 50 公尺(含轉身)【仰、蛙、蝶、捷式或其他泳姿測驗。游泳轉身，需連續動作雙腳不著地。】		
注意事項	1. 病假、事假請於各場次辦理日期前一天晚上八點前申請取消。 2. 若因氣候、環境等因素影響活動進行，經安全評估後有權中止活動或擇期舉辦。 3. 參與學員請於各場次集合時間完成報到程序，逾時不候。 4. 如有任何特殊疾病或特別須注意事項請於報名事先告知。 5. 參與活動請攜帶：健保卡、毛巾、備用衣物、水瓶、小點心。		

	<p>6. 僅陪同不參與活動家長不收費用，行程需自理。</p> <p>7. 游泳能力需符合全國中、小學學生游泳與自救能力指標第三級（國小五、六年級應具備之能力指標）</p>
備註	<p>1. 以上個資均限此次活動保險用</p> <p>2. 活動過程所拍攝照片及影片僅供承辦單位成果資料及成果上傳用</p> <p>3. 報名日期：</p> <p>(1)第一、二場次：即日起至 113 年 7 月 24 日（星期三）下午 17 時前。</p> <p>(2)第三、四、五、六場次：即日起至 113 年 7 月 31 日（星期三）下午 17 時前。</p> <p>4. 報名連結：https://forms.gle/9kc2DQaBDsuxfgXZ9。</p> <p>5. 聯絡人:曾煥堯教練 0928-594460</p>