

臺東縣 111 年度海洋運動推展計畫 SUP 運動指導員講習實施計畫-水域安全課程研習

一、依據：臺東縣 109-112 年海洋運動推展計畫

二、活動緣起：

臺灣為四面環海的海島國家，杉原海水浴場及活水湖是臺東著名人工湖，也是遊客必到之遊憩觀光據點。海洋及水上運動是國人日趨盛行的休閒場域，SUP 立式划槳為水域活動較易上手、對生態環境影響較低的海洋活動之一，也是現代國人推崇低碳無動力水上遊憩運動項目，為提升臺東水域活動專業技能、落實海洋國家概念、加強水域運動發展普及性及豐富性，培育教學者對於水域運動知能，建立專業之多元，以增進臺灣人民對海洋運動課程之豐富性，積極培育臺東水域活動運動專業人才及師資，推廣水域遊憩運動。

三、活動目的：

- (一) 配合教育部宣導海洋教育政策，推動水域運動體驗活動，藉此活動培養水域專業人才及師資。
- (二) 藉由活動加強學員對於水域活動相關知識、提升學員水域活動的安全意識及緊急處理能力，配合辦理水域安全研習。
- (三) 引導民眾親近湖泊愛護湖泊與海洋，培育湖泊及海洋水域運動愛好者，落實海洋興國政策。

四、主辦單位：臺東縣政府教育處。

承辦單位：臺東縣東河鄉東河國民小學。

協辦單位：光合作用戶外探索學校。

五、講習日期：

- (一) 日期：111 年 10 月 30 日(日)，共計 1 日。
- (二) 時間：依附件 1 課程表

六、講習地點：杉原海水浴場、活水湖或游泳池等適合之場域。

七、參加對象：

- (一) 曾參加海洋運動推展計畫平臺舟或 SUP 研習之水域團隊人員。
- (二) 有意願協助本計畫推廣海洋運動之人員。

註：報名人數以 24 人為上限。

八、研習內容：依附件 1 課程表

九、報名方式：

- (一) 報名連結：<https://forms.gle/YbWumbSATDHXTRL89>



- (二) 報名日期：即日起自 111 年 10 月 21 日(五)下午 16:00 止。

待通過資料審查後，承辦學校始開立教師進修網提供報名。

十、報名注意事項：

- (一) 講習期間僅供午餐及飲用水，其餘餐點請自備。
- (二) 參加學員請攜帶下水服裝及個人盥洗用具。
- (三) 講習期間遵守講師、教練、助教指導及相關規定，並簽結切結書上傳至 Google 表單以茲負責。

十一、聲明條款【承辦單位保有以下最後決定權】：

- (一) 報名人員得否參訓。
- (二) 因天候或非人為因素致講習會日期地點需更動，得提前或延後辦理。
- (三) 研習如因報名人數不足，保有開班與否決定權。

十二、附則

- (1) 擔任本計畫工作人員於活動圓滿完成後，依「臺東縣政府及所屬各機關學校獎懲案件處理原則」敘獎，以茲鼓勵。
- (2) 辦理研習之工作人員、參與研習之講師及學員請所屬學校惠予公假登記，研習當日若適逢假日，得於 1 年內核實補休。

附件 1 課程表

臺東縣 111 年度水域安全課程研習課程表		
日期	10 月 30 日	
時間	(星期日)	
08:00~08:20	<u>海域課程</u> 學員報到	<u>平靜水域課程(備案)</u> 學員報到
08:20~08:30	學員裝備整備	學員裝備整備
08:30~09:20 (1)	相見歡、課程說明、分組 岸際風險綜合評估	相見歡、課程說明、分組 救生衣穿著：浮力測試與身體控制 練習教學(平面轉換、直立轉動)
09:30~10:20 (2)	浪區觀察與浪的能量教學體驗 救生衣穿著：浮力測試與身體控制 練習教學(平面轉換、直立轉動)	仰漂學習與動作要領、待援求救練習
10:20~11:30 (3)	Body surfing (出浪區的時機選擇、越浪技巧、定位、乘浪)	搖櫓原理與動作要領 立泳(踩水)動作要領
11:30~12:30	午餐休息	午餐休息
12:30~16:30 (4)	持槳游泳浪區進出 趴板衝浪體驗 water safety code 教學	持槳游泳與搖櫓趣味競賽(水感學習) Consequence Wheel 結果輪的教學應用 water safety code 水域安全教學統整

附件 2 切結書

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課程存在一定風險。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課程主辦單位。
- (三) 本人同意參加水域運動課程期間，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) 課程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課程須知、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。

學校：_____ 年級/班級：_____

立書同意人簽名：_____ 立書同意人出生年月日：_____

家長/監護人簽名：_____ 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）