

113 年桃園市水域活動划船、獨木舟及 SUP 立槳體驗營活動計畫書

一、目的：

1. 積極推廣本市划船、獨木舟及 SUP 立槳運動，促進划船、獨木舟及 SUP 立槳運動人口數增加並全民化，體驗划船、獨木舟及 SUP 立槳趣味性。
2. 學習水域安全知識及救生基本觀念。

二、指導單位：桃園市政府教育局。

三、主辦單位：桃園市立石門國民中學。

四、協辦單位：桃園市體育總會划船委員會、國立臺北商業大學。

五、活動地點：石門水庫阿姆坪生態公園。

六、活動日期：113 年 9 月 25 日至 26 日(每天 4 梯次共 2 天，每梯 50 人)。

七、活動時間：上午 7 時 30 分至下午 17 時 20 分。

八、辦理方式：(含活動特色及執行方式)

時間	地點	活動地點
第一梯		
07:30~08:00	學員報到	石門水庫阿姆坪生態公園
08:00~10:00	水域安全知識救生 划船、獨木舟及 SUP 立槳介紹 操作指導及水上體驗	石門水庫阿姆坪生態公園 (6 位講師)
第二梯		
09:30~10:00	學員報到	石門水庫阿姆坪生態公園
10:00~12:00	水域安全知識救生 划船、獨木舟及 SUP 立槳介紹 操作指導及水上體驗	石門水庫阿姆坪生態公園 (6 位講師)
第三梯		
12:30~13:00	學員報到	石門水庫阿姆坪生態公園
13:00~15:00	水域安全知識救生 划船、獨木舟及 SUP 立槳介紹 操作指導及水上體驗	石門水庫阿姆坪生態公園 (6 位講師)
第四梯		
14:30~15:00	學員報到	石門水庫阿姆坪生態公園
15:00~17:00	水域安全知識救生 划船、獨木舟及 SUP 立槳介紹 操作指導及水上體驗	石門水庫阿姆坪生態公園 (6 位講師)
17:00~17:20	整理器材及環境	石門水庫阿姆坪生態公園

十、參與對象、人數：

1. 凡對划船、獨木舟及 SUP 立槳有興趣之各級學校學生(國小、國中、高中及大學)。
2. 當年度各級學校應屆畢業生優先體驗。(國小、國中、高中及大學)。
3. 凡對划船、獨木舟及 SUP 立槳有興趣之社會民眾皆可。
4. 預計參與人數 400 人。

十一、活動行銷宣傳方式：

1. 網路方式公告(本市教育局、本校官網、各區公所、臉書搜尋阿姆坪水上活動)等。
2. 請本市教育局轉發公文至各級學校。

十二、預期成效：

1. 瞭解划船、獨木舟及 SUP 立槳運動認知及運動技能，讓社會民眾更能親近水域活動。
2. 學習水域安全知識及救生基本觀念。
3. 水上競技運動及水上休閒運動人口數增加。

十三、報名方式：(報名表如附件 1)

1. 自公告日起至 113 年 9 月 6 日或額滿截止。
2. 活動簡章及報名表，請至本校及桃園市政府教育局網站活動訊息下載。
(請自行網路填寫報名表)。
3. 請填妥附件 1 及附件 2 報名資料活動當天親自繳交(填寫資料須本人及監護人親簽)，報名 google 表單 <https://forms.gle/MWwDGHf94UUB8mGZ8> 並來電確認，報名服務電話：03-4713610~313 或 0989-972585 聯繫本校划船葉教練。

十四、注意事項：

1. 本活動免收費用，凡報名者不得調整日期及梯次，因活動採預約制。
2. 請自備更換衣物、帽子及雨具。
3. 不適宜水域活動之民眾請勿報名參加。
4. 本活動如遇下雨或不可抗力事件或天災，主辦單位得視情節決定取消或擇期舉行，詳細請注意本校網站及臉書公告，不另行通知。(依石門水庫阿姆坪水情滾動式調整)。
5. 保險內容：本活動投保公共意外責任險 300 萬及醫療險 30 萬。
6. 醫療救護方案：大會備簡易醫藥箱，有輕傷可立即救護包紮，如遇緊急意外事故，請就近向工作人員或 119 通報即時救助。

十五、活動聲明：

1. 本人(或本團體)已閱讀本活動之活動計畫，並同意本活動之安排，並保證本人(或本團體成員皆)身心健康並無任何身體疾病，志願參加本活動。
2. 本活動務必遵守主辦單位之活動規範，如本人發生任何意外事件，本人願負全責，一切責任與主辦單位無關。
3. 本人(或本團體)於參加活動中所有影片或照片之肖像權，亦將提供主辦單位無償使用於相關之宣傳活動上。

十六、報名即表示同意「活動聲明」之內容，受託代理報名人應予轉知報名人。

十七、本活動計畫如未盡事宜主辦單位有權隨時修正並公佈之。

附件 1

113 年桃園市水域活動划船、獨木舟及 SUP 立板划槳體驗營活動報名表及切結書

請打勾報名日期及梯次：

113/9/25 參加梯次：第 1 梯、第 2 梯、第 3 梯、第 4 梯

113/9/26 參加梯次：第 1 梯、第 2 梯、第 3 梯、第 4 梯

編號	姓名	身分證字號	出生年月日	聯絡電話
地址：				
緊急聯絡人：		緊急聯絡人 聯絡電話：		
切 結 書				
<p>本人(以下簡稱甲方)參加<u>桃園市立石門國民中學</u>(以下簡稱乙方)舉辦之划船、獨木舟及SUP立槳體驗營，甲方確定自己身體健康況良好，並無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適激烈運動之情形。活動期間若發生純屬因甲方健康問題而導致之意外事件，願自行負責與乙方無涉，並且不要求乙方賠償。恐口說無憑，特立此切結書，以資證明。</p> <p style="text-align: center;">此致 桃園市立石門國民中學</p> <p>立切結書人簽章：_____ (請親自簽名)切結日期：____年____月____日</p>				

113 年桃園市水域活動划船、獨木舟及 SUP 立板划槳體驗營活動報名表及切結書

請打勾報名日期及梯次：

113/9/25 參加梯次：第 1 梯、第 2 梯、第 3 梯、第 4 梯

113/9/26 參加梯次：第 1 梯、第 2 梯、第 3 梯、第 4 梯

編號	姓名	身分證字號	出生年月日	聯絡電話
地址：				
緊急聯絡人：		緊急聯絡人 聯絡電話：		
切 結 書				
<p>本人(以下簡稱甲方)參加<u>桃園市立石門國民中學</u>(以下簡稱乙方)舉辦之划船、獨木舟及SUP立槳體驗營，甲方確定自己身體健康況良好，並無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適激烈運動之情形。活動期間若發生純屬因甲方健康問題而導致之意外事件，願自行負責與乙方無涉，並且不要求乙方賠償。恐口說無憑，特立此切結書，以資證明。</p> <p style="text-align: center;">此致 桃園市立石門國民中學</p> <p>立切結書人簽章：_____ (請親自簽名)切結日期：____年____月____日</p>				

本表不敷使用請自行列印

附件 2

無動力載具水域活動—學員自我身體狀況檢查表暨家長（監護人）同意書(1/2)

一、【活動同意書】

- (1) 本人（正楷填寫姓名）_____瞭解並接受參與本次**水域運動體驗**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。
- (2) 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體驗主辦單位。
- (3) 本人同意參加水域運動體驗期間，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。
- (4) 活動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。
- (5) 我已詳細閱讀上述資訊，充分瞭解本次水域運動體驗須知、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。我同意提供所有課程中拍攝之圖片、照片、影片聲音檔及心得或收穫予領袖水域運動體驗作為活動宣導及推廣用，並使領袖水域運動體驗享有包括但不限於重製、改作、散布、公開發表及再授權等著作財產權利。

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

無動力載具水域活動—學員自我身體狀況檢查表暨活動同意書

一、【活動同意書】

- (6) 本人(正楷填寫姓名)_____瞭解並接受參與本次**水域運動體驗**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。
- (7) 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體驗主辦單位。
- (8) 本人同意參加水域運動體驗期間,遵照主辦單位所有的安全指示及規範,並聲明:若因個人疏失(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。
- (9) 活動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。
- (10) 我已詳細閱讀上述資訊,充分瞭解本次水域運動體驗須知、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失不在此限。我同意提供所有課程中拍攝之圖片、照片、影片聲音檔及心得或收穫予領袖水域運動體驗作為活動宣導及推廣用,並使領袖水域運動體驗享有包括但不限於重製、改作、散布、公開發表及再授權等著作財產權利。

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。

9.	是否有皮膚外傷尚未復原?	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
10.	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
11.	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
12.	承上1、2、3若有,請說明:_____		
13.	近期內(三個月)運動傷害症狀:_____		
14.	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:_____		
15.	請列出活動主辦單位尚須注意之事項:_____		
16.	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。

立書同意人簽名:_____ 立書同意人出生年月日:_____

緊急連絡人姓名:_____ 關係:_____

緊急連絡電話:_____ 日期:_____