

教育部體育署推動「區域性水域運動體驗推廣活動」計畫

2023 清華大學獨木舟及 SUP 立式划槳體驗營

- 一、依據：教育部體育署中華民國 112 年 3 月 16 日臺教體署學(二)字第 1120011306A 號函核備辦理。
- 二、宗旨：為推展海洋觀光與水域休閒運動風氣，提昇海洋運動休閒教育知能、並強化學生水域運動之安全意識和提昇運動技能，以培養終生運動習慣，特舉辦本活動。
- 三、指導單位：教育部體育署
- 四、主辦單位：國立清華大學體育室
- 五、協辦單位：國立清華大學總務處
教育部體育署北區開放水域運動教育中心（國立臺灣海洋大學）
- 六、活動項目：獨木舟及 SUP 立式划槳
- 七、活動地點：國立清華大學成功湖
- 八、日期時間：第一梯次：112 年 7 月 17 日(一)~21 日(五)・09:00~11:30 / 14:30~17:00。
第二梯次：112 年 8 月 07 日(一)~11 日(五)・09:00~11:30 / 14:30~17:00。
- 九、參加對象：
 - (一)凡對水域運動有興趣之國小、國中、高中、大專校院之學生皆可報名參加。
 - (二)凡 7 歲至 12 歲以下之參與者，需家長陪同一起報名體驗，並簽寫監護人同意書。
 - (三)參與者如未滿 18 歲，需事先徵求獲得家長之同意，並應於本同意書上親自簽章。
- 十、報名方式：
 - (一)網路線上報名，恕不接受現場報名。即日起至 112 年 7 月 12 日(三)止。
 - (二)報名由清華大學體育室網頁進入，網址：<https://nthupeo.site.nthu.edu.tw>
 - (三)如有疑問請洽葉建昇先生(03)571-5131 轉 34665，email: m9623026@gmail.com、陳國華老師 email: khtan@mx.nthu.edu.tw
 - (四)團體報名，請洽葉建昇先生，email: m9623026@gmail.com
 - (五)活動訊息將公佈於清華大學體育室網頁，請自行上網查詢，不另行個別通知，如有變動則以網頁最新公告之內容為準，請隨時注意體育室網頁公告之訊息。
- 十一、安全措施：
 - (一)課程全程安排老師、教練或助教負責之技能學習和安全戒護。
 - (二)所有教師、教練或助教均有水域處理之豐富經驗，並具有相關證照。
 - (三)參與學員均由主辦單位提供救生衣。
 - (四)活動期間每位學員投保公共意外責任險。
- 十二、預期成果：有效培訓體驗之學員對水域運動相關素養與技能，並提升水域運動安全認知及自救能力，進而培養學生將水域運動為終生運動之習慣。

十三、活動須知：

- (一)活動期間一定會全身濕，請攜帶換洗衣物，上岸後換裝。
- (二)現在無盥洗設備，我們僅供簡易沖洗手腳設備。
- (三)請穿著「包腳」的鞋子，如：布鞋、溯溪鞋、防滑鞋；禁止赤腳、穿著拖鞋、涼鞋、布希鞋等。
- (四)請自備下水服裝，請穿著防曬衣物、帽子、運動衣褲或輕薄排汗快乾衣褲。
- (五)請勿穿著容易吸水之衣物，如：牛仔褲、帽T、棉質衣褲等，遇濕易行動不便。
- (六)安全考量，活動期間如有戴眼鏡，請自備防掉眼鏡繩綁帶。
- (七)患有心臟病、氣喘、糖尿病、高血壓、癌症、血友病、先天性癲癇症或其他突發性疾病患者，請勿參加，若因隱瞞病情而發生任何意外事件，概由學員自行負責。
- (八)為了安全考量，活動中途身體有任何不適，請立即告知老師，停下來休息，不要勉強運動。
- (九)活動期間器材要好好使用並加以愛惜，使用完畢後請歸還。

十四、注意事項：

- (一)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。
- (二)本活動如遇下雨、天候不佳或不可抗力之因素，如颱風等，政府宣布停辦停課，主辦單位得視情節決定取消或延期擇日再舉行，如有變動則以網頁最新公告之內容為準，請隨時注意網頁公告之訊息，造成不便之處，請大家見諒與配合。

十五、活動聲明：本人(或本團體)已閱讀本活動之活動計劃，並同意大會於本活動之安排，並保證本人(或本團體成員皆)身心健康，志願參加本活動。倘若於活動中發生任何意外事件，本人願負全責，一切責任與主辦單位無關。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、本活動如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

2023 清華大學獨木舟及 SUP 立式划槳體驗營流程表

第一梯次：112 年 7 月 17 日(一)~21 日(五)，共 5 天 第二梯次：112 年 8 月 07 日(一)~11 日(五)，共 5 天 地 點：國立清華大學成功湖。		
時間	授課內容	備註
09:00~09:10 (10 分)	報到：裝備與服裝整理	
09:10~09:40 (30 分)	環境介紹 水中安全認知與自救能力 器材裝備介紹與整理 救生衣介紹與教導救生衣穿戴	
09:40~11:10 (90 分)	基本動作教學與操作 水中基本動作教學與操作及體驗	獨木舟 (45 分) SUP 立式划槳 (45 分)
11:10~11:30 (20 分)	驗收學習成效	
11:30	器材裝備歸還與整理 體驗結束 賦歸 休息	

時間	授課內容	備註
14:30~14:40 (10 分)	報到：裝備與服裝整理	
14:40~15:10 (30 分)	環境介紹 水中安全認知與自救能力 器材裝備介紹與整理 救生衣介紹與教導救生衣穿戴	
15:10~16:40 (90 分)	基本動作教學與操作 水中基本動作教學與操作及體驗	獨木舟 (45 分) SUP 立式划槳 (45 分)
16:40~17:00 (20 分)	驗收學習成效	
17:00	器材裝備歸還與整理 體驗結束 賦歸 休息	

2023 清華大學獨木舟及 SUP 立式划槳體驗營報名表

第一梯次	請勾選報名梯次： 112 年 7 月 17 日(一) <input type="checkbox"/> 09:00~11:30 <input type="checkbox"/> 14:30~17:00 112 年 7 月 18 日(二) <input type="checkbox"/> 09:00~11:30 <input type="checkbox"/> 14:30~17:00 112 年 7 月 19 日(三) <input type="checkbox"/> 09:00~11:30 <input type="checkbox"/> 14:30~17:00 112 年 7 月 20 日(四) <input type="checkbox"/> 09:00~11:30 <input type="checkbox"/> 14:30~17:00 112 年 7 月 21 日(五) <input type="checkbox"/> 09:00~11:30 <input type="checkbox"/> 14:30~17:00					
第二梯次	請打勾報名梯次： 112 年 8 月 07 日(一) <input type="checkbox"/> 09:00~11:30 <input type="checkbox"/> 14:30~17:00 112 年 8 月 08 日(二) <input type="checkbox"/> 09:00~11:30 <input type="checkbox"/> 14:30~17:00 112 年 8 月 09 日(三) <input type="checkbox"/> 09:00~11:30 <input type="checkbox"/> 14:30~17:00 112 年 8 月 10 日(四) <input type="checkbox"/> 09:00~11:30 <input type="checkbox"/> 14:30~17:00 112 年 8 月 11 日(五) <input type="checkbox"/> 09:00~11:30 <input type="checkbox"/> 14:30~17:00					
編號	姓名	性別	出生年月日 (西元)	身分證字號	電話	地址
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						