

# 彰化縣 113 學年獨木舟教師學習社群

## 推動學生獨木舟課程計畫

### 一、依據：

- (一)教育部國民及學前教育署補助實施戶外教育與海洋教育要點。
- (二)教育部公告「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。

### 二、目的：

- (一)期使青少年於從事正當休閒活動，進而培養挑戰自我、不畏困難之精神，健全其人格，並推廣本縣獨木舟運動。
- (二)親近大自然，增進肢體協調，培養勇氣、毅力、自信與自我挑戰。

### 三、辦理單位：

指導單位：教育部國民及學前教育署

主辦單位：彰化縣政府、彰化縣戶外教育及海洋教育中心

承辦單位：彰化縣中山國小

### 四、經費來源：教育部國民及學前教育署、彰化縣政府

### 五、活動日期：

113 年 9 月 20~22 日 (8:30~11:30、13:00~16:00)

### 六、活動地點：南投日月潭月牙灣(如附件)

### 七、課程對象：限本縣在籍學生 5~9 年級學生。

### 八、活動梯次：

| 活動梯次 | 日期                  | 活動名額                  |
|------|---------------------|-----------------------|
| 第一梯次 | 9.20(五) 08:30~11:30 | 以學校為單位報名<br>(至多 20 名) |
| 第二梯次 | 9.20(五) 13:00~16:00 |                       |
| 第三梯次 | 9.21(六) 08:30~11:30 | 自由報名<br>每梯次至多 20 名。   |
| 第四梯次 | 9.21(六) 13:00~16:00 |                       |
| 第五梯次 | 9.22(日) 08:30~11:30 |                       |
| 第六梯次 | 9.22(日) 13:00~16:00 |                       |

●獨木舟社群教師每人可優先報名五位學生名額，剩餘名額開放報名。

●每一梯次後補 3 位。不接受現場報名；每人限錄取一梯次。

### 九、報名費用：免費。需繳交保證金 1,000 元。

### 十、報名日期：113 年 8 月 19 日 9:00 起至 113 年 8 月 30 日 12:00。

### 十一、交通方式：請自行接送。

### 十二、報名步驟：(以網路報名順序錄取)

- (1) FB 彰化縣戶外教育及海洋教育中心粉絲頁公告連結。

- (2) 報名後，三日內請繳交保證金、在學證明及學生無動力載具水域活動同意書，三項皆繳交完成者，方算報名成功。
- (3) 錄取後，無法參加者，請於 9 月 1 日 12:00 前電話告知，方便替補人員。

### 十三、課程內容：

| 時間          |             | 課程內容                                            |
|-------------|-------------|-------------------------------------------------|
| 08:20~08:30 | 12:50~13:00 | 報到                                              |
| 08:30~09:00 | 13:00~13:30 | 水中自救教學                                          |
| 09:00~10:00 | 13:30~14:30 | 獨木舟運動介紹、獨木舟航行原理、獨木舟安全規則、水上活動個人裝備介紹、獨木舟器材介紹      |
| 10:30~11:20 | 14:30~15:50 | 獨木舟搬運、陸地基本操作練習(上下船、基礎槳法)、水中基本操作(上下船、基礎槳法、復位、救援) |
| 11:20~11:30 | 15:50~16:00 | 頒發結業證書、退還保證金                                    |
| 11:30~      | 16:00~      | 賦歸~~                                            |

### 十四、保證金及同意書繳交方式：

- (1) 保證金請臨櫃匯款或 ATM 轉帳至元大銀行(806)彰化分行李俊毅 00068223065520。
- (2) 同意書親簽後，連同在學證明或學生證，請拍照或掃描。
- (3) 於 BeClass 網站中填寫回報單。

### 十五、備註事項：

- (1) 有心臟病、懷孕、高血壓、氣喘及重大病症者請事先徵詢醫生意見並告知工作人員。
- (2) 上課時請著運動服裝或泳裝、修剪指甲、紮起頭髮，並去除戒指、手錶、項鍊等裝飾物，詳情請見個人穿著及裝備建議清單。
- (3) 響應環保，請自備水壺，並自備飲水 1000cc 以上。
- (4) 每人限錄取一梯次，如重複報名或資格不符者，承辦單位可自行刪除其報名，不另行通知。
- (5) 活動中，若秩序不佳，主辦單位有權拒絕該生進行活動。
- (6) 為保障其它參加者權益，報名後，如無不可抗力之因素，未於 9 月 1 日 12:00 前取消報名者，或未全程參加課程者，保證金不予退還。

(7)如於 9 月 1 日 12:00 前取消者，需待 9 月 22 日活動結束後，統一辦理保證金退費手續（如以匯款退費，視收款機構扣 30 元匯費）。

(8)候補者，最慢於 9 月 2 日前通知。若無通知，則無候補上，請勿到現場候補。

(9)水中自救及翻船自救課程內容，會在水中操作，如非常怕水者，請審慎評估再報名。

(10)當天不提供午餐、晚餐；課程地點沒有廁所、盥洗室及飲水機。

(11)如需取消報名者，請以 E-mail 方式取消。（請註明姓名、身分證後五碼）

#### 十六、連絡方式：

彰化縣戶外教育及海洋教育中心 卓宛俞小姐 7222033 轉 83。

E-mail：outdoorcses@cses.chc.edu.tw

## 彰化縣113學年獨木舟教師學習社群-推動學生獨木舟課程計畫

### 學生無動力載具水域活動—學生自我身體狀況檢查表暨家長（監護人）同意書

#### 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。

（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體驗主辦單位。

（三） 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。

（四） 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。

（五） 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。

#### 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：\_\_\_\_\_

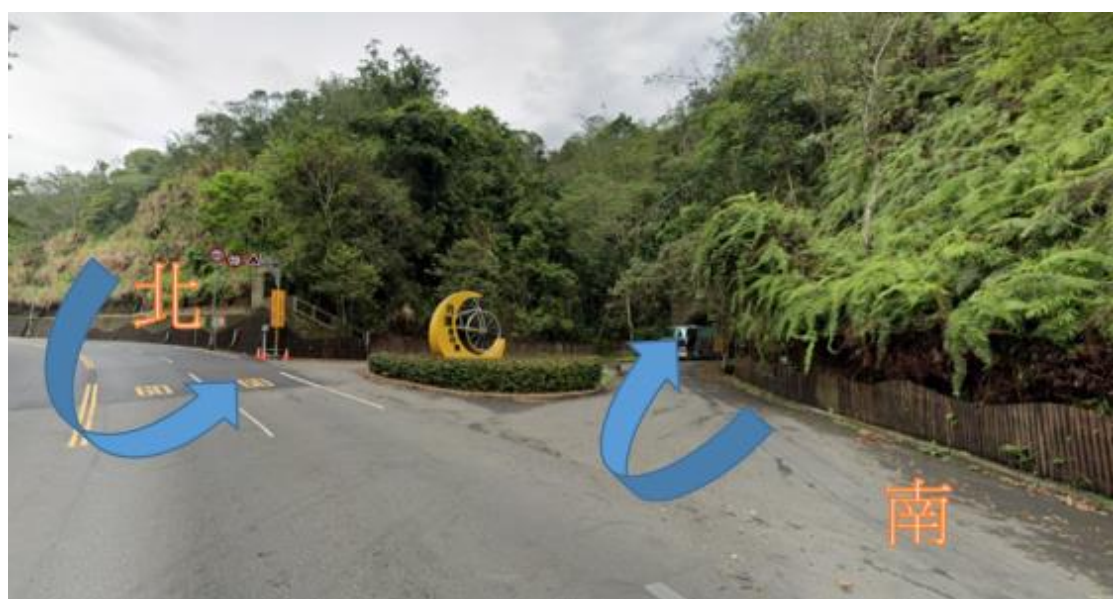
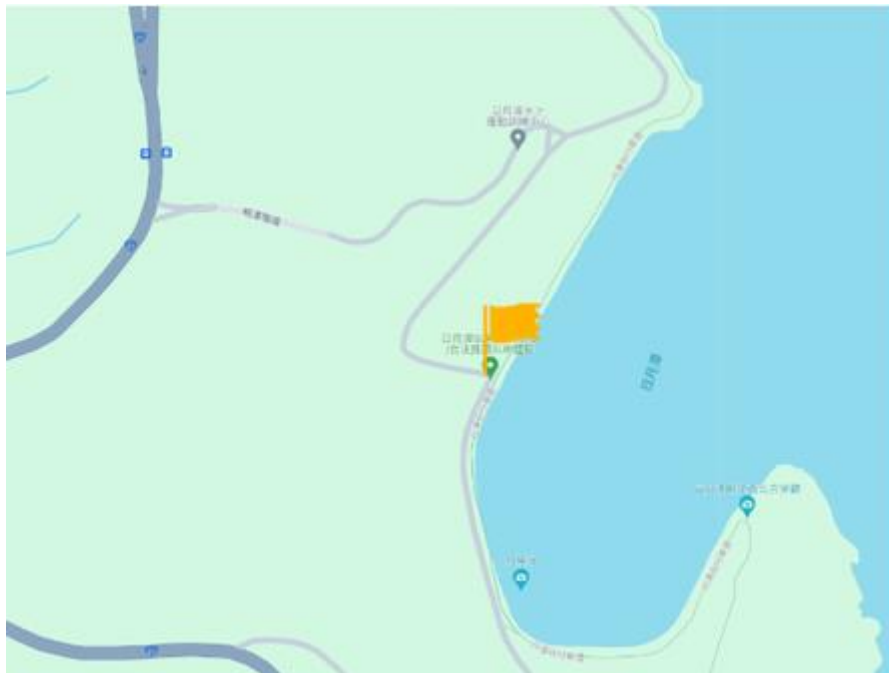
家長/監護人簽名：\_\_\_\_\_關係：\_\_\_\_\_

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）

上課地點：南投縣 日月潭國家風景區 月牙灣

交通：Google 地圖搜尋經緯度 (23.842963, 120.904790)



1. 進入明潭隧道



2. 出明潭隧道後順著道路左彎。



3. 過水上運動訓練中心後岔路右轉。



4. 順著道路左彎即到集合地點。



5. 課程集合地點。

- 北：  自行開車從國道六號於 29-愛蘭出口下交流道→左轉進入中山路四段（台 14 線）→右轉進入中潭公路（台 21 線）→右轉繼續行駛中潭公路（台 21 線）→左轉明潭隧道，過隧道後約 50 公尺右轉後直行道路盡頭為停車場，即抵達集合位置。
- 南：從水里方向走中山路二段（台 16 線）→右轉進入玉山景觀公路水里玉山線（台 21 線）→右轉進入明潭隧道過隧道後，約 50 公尺右轉後直行道路盡頭為停車場，即抵達集合位置。



## 【個人穿著及裝備檢查表】

| 檢查                       | 品項名稱       | 備註                                                      |
|--------------------------|------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ●水母衣/長袖排汗衣 | 1. 建議穿著排汗快乾之上衣。<br>2. 如要防曬可穿著輕薄上衣或袖套。<br>3. 可穿泳裝外搭配排汗衣。 |
| <input type="checkbox"/> | ●運動褲/泳裝褲子  | 1. 建議穿著排汗快乾材質褲子，避免穿著棉質及牛仔褲。<br>2. 快乾，長短皆可（短褲易產生色差）。     |
| <input type="checkbox"/> | ●圓盤帽/遮陽帽   | 需含綁繩以免被風浪帶走。                                            |
| <input type="checkbox"/> | ●太陽眼鏡+眼鏡帶  | 戴眼鏡者，一定要使用眼鏡固定帶。                                        |
| <input type="checkbox"/> | ●頭巾        | 臉部物理防曬。                                                 |
| <input type="checkbox"/> | ●防風外套（薄）   | 下雨、起風時防風用。                                              |
| <input type="checkbox"/> | ●運動涼鞋或防滑鞋  | 護趾涼鞋，要有止滑功能。                                            |
| <input type="checkbox"/> | ●水壺        | 自備飲水 1000cc 以上，現場無飲水機請準備充足。                             |
| <input type="checkbox"/> | ●行動糧       | 視個人需求準備，少量的零食。                                          |
| <input type="checkbox"/> | ●防水袋       | 收納個人簡單物品、可放置船上。                                         |
| <input type="checkbox"/> | ●備用衣物      | 課程結束後上岸更換。                                              |
| <input type="checkbox"/> | ●塑膠袋       | 裝濕衣物                                                    |

註：不需帶下水的物品，可放置岸上。