**114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**

* + 1. 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114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。

* + 1. 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、獨木舟等體驗活動，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。

* + 1. 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
    2. 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。
   * + 1. 預計每場次人數：20-30人。
       2. 預計參加人數：總計160-240人。
     1. 師資(含學經歷及專長)

委請花蓮縣海上救生協會安排具有合格教練及專業救生教練授課。

* + 1. 辦理日期及時間
       1. 預計辦理日期：114年8月2日、3日、9日、10日、16日、17日、23日、24日。
       2. 預計辦理天數：8天。
       3. 預計辦理場次：8場次。
       4. 預計每場次時數：每場4小時。
       5. 第一場次：114年8月02日(星期六13:00-17:00
       6. 第二場次：114年8月03日(星期日)13:00-17:00
       7. 第三場次：114年8月09日(星期六)13:00-17:00
       8. 第四場次：114年8月10日(星期日)13:00-17:00
       9. 第五場次：114年8月16日(星期六)13:00-17:00
       10. 第六場次：114年8月17日(星期日)13:00-17:00
       11. 第七場次：114年8月23日(星期六)13:00-17:00
       12. 第八場次：114年8月24日(星期日)13:00-17:00
    2. 辦理地點：花蓮縣鯉魚潭國家風景區。
    3. 實施內容：
       1. 開放性水域安全知識，救溺五步及防溺十招之概念。
       2. 簡易浮具製作。
       3. 岸上救援演練等相關水域安全知能。
       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、翻船、救援) 。
       7. 獨木舟、SUP立式划槳活動體驗。
    4. 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. 鄰近救援資源：

慈濟醫院（花蓮市中央路3段707號）

花蓮縣緊急救難協會（花蓮縣吉安鄉吉興路1段100號）

池南派出所（花蓮縣壽豐鄉池南村池南路2段13號）

壽豐消防分隊（花蓮縣壽豐鄉中山路六段4號）

1. 9.保險安全：凡參加活動人員，每次活動每人水域活動保險。
   * 1. 報名日期：即日起至114年07月31日(星期四)下午5點前。
     2. 報名方式：
        1. 報名聯絡人：曾煥堯教練 0928-594460。
        2. 報名表請填寫google表單填寫google表單: https://forms.gle/fLfHCFcPN7DgRH1E6
     3. 課程內容

如附表一

* + 1. 計畫特色
       1. 有效建立「自救能力」、「防溺知識」、「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。
       4. 本活動課程設計係依據教育部水域安全教育教學模組，採分組方式進行跑站宣導，活動置入開放式水域安全知識互動遊戲、游泳與自救能力基本指標、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。
    2. 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9歲（民國106年1月1日）。
       4. 若為學生家長在填寫報名表時，請務必填寫親子共同報名及人數；另為辦理保險請務必填寫身分證字號及出生年月日。
       5. 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）。
       6. 請確實填寫游泳能力指標，需符合全國中、小學學生游泳與自救能力指標。
    3. 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

16、歷年相關活動照片

一張含有 戶外, 樹狀, 大自然, 山脈 的圖片

AI 產生的內容可能不正確。





附表一

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **地點** | **鯉魚潭國家風景區** | |
| **時間** | **下午場次預訂行程** | **預期指標**  **可學習技能** |
| **13:00-13:30** | **報到、集合** | |
| **13:30-14:30** | **開放水域安全教育暨防溺宣導**  **戶外救生水域活動自救及安全講解**  **救援浮具實際操作**  **趣味問答（自救知識）**  **親子遊戲（救援知識）** | **危險水域之判斷**  **溺水意外之防範**  **溺水意外之救援**  **模擬及臨時應變** |
| **14:30-15:30** | **獨木舟、SUP立式划槳體驗**  **器材使用安全規範講解及實際操作**  **動態水域淺灘自救技能(仰漂、水母漂)**  **動態水域淺灘自救技能(翻船、救援)** | **漂浮動作之練習**  **待援動作之練習**  **自救動作之練習**  **模擬及臨時應變** |
| **15:30-17:00** | **獨木舟、SUP立式划槳體驗**  **真實事件案例宣導**  **環潭解說、環境教育、合影留念** | **溺水意外之防範**  **模擬及臨時應變** |
| **17:00** | **領餐盒、賦歸** | **如遇不可抗因素先電話通知家長** |