

115 年桃園市立新屋高中水域活動推廣體驗營

一、 活動目的：

- (一) 推廣桃園地區水上運動。
- (二) 發掘桃園地區水域運動人才，進而深根培育。
- (三) 協助學校單位，為桃園水上運動人才向下扎根。

二、 參與對象：

- (一) 參與對象：凡對水域活動有興趣之學生及民眾皆可報名參加。
- (二) 梯次人數：每梯次 30 人。

三、 活動方式與內容：

第一天		
時間	課程內容	課程地點
08:00~08:30	學員報到	觀音區坡寮陂旁廣場
08:30~09:00	水中安全認知及自救能力課程	觀音區坡寮陂旁廣場
09:00~09:30	學員分組	觀音區坡寮陂旁廣場
09:30~10:00	各項水域運動發展及原理認識	觀音區坡寮陂旁廣場
10:00~11:00	各項水域運動器材介紹及組裝實務體驗	觀音區坡寮陂旁廣場
11:00~11:30	岸上基本動作演練	觀音區坡寮陂旁廣場
11:30~12:00	水域安全注意事項講解	觀音區坡寮陂旁廣場
12:00~13:00	午餐時間	觀音區坡寮陂旁廣場
13:00~13:30	暖身及下水前準備	觀音區坡寮陂旁廣場
13:30~15:30	水上運動基本動作演練	觀音區坡寮陂
15:30~16:00	場地、器材整理與清洗	觀音區坡寮陂
16:00~	歸附	

四、 活動日期、時間、地點：

(一)活動日期、時間：

1. 第一梯次：8/3(一)，08:00~16:00。
2. 第二梯次：8/4(二)，08:00~16:00。
3. 第三梯次：8/5(三)，08:00~16:00。
4. 第四梯次：8/6(四)，08:00~16:00。
5. 第五梯次：8/7(五)，08:00~16:00。

(二)地點：觀音區坡寮陂（桃園大圳 10-19 號池），觀音區廣興里中山路一段 112 線道旁

(三)交通方式：本校固定於每日 07:30 有專車自新屋高中門口出發，或自行前往皆可。



五、 主協辦單位：

(一)主辦單位：桃園市立新屋高中

(二)協辦單位：桃園市體育會帆船委員會、破釜運動顧問工作室

六、 工作編組與進度：

組別	成員	單位	任務
召集人	邱嘉增	桃園市立新屋高中校長	1. 召集活動相關會議。 2. 活動進度及執行督導。
總幹事	黃應青	桃園市立新屋高中學務主任	1. 督導活動整體進行。 2. 督導活動前行政作業運作。
行政組	陳聰吉	桃園市立新屋高中體育組長	1. 活動計畫書撰寫。 2. 課程及相關內容統整。 3. 活動相關行政事務辦理。 4. 活動器材借用及採購。 5. 安全設備採購。 6. 船艇檢整。 7. 學員招生及推廣。
水上救生組	周庭義	新屋多功能運動中心經理	1. 水上救生輪值安排。 2. 水上救生人員訓練。
安全防護組	王禹珊	桃園市立新屋高中運動防護員	1. 安全防護設備檢整。 2. 現場傷害防護執行。
教練組	姜勳博	桃園市體育會帆船委員會主任委員	1. 課程教練訓練。 2. 課程教練安排。 3. 教練輪值排班。

七、 教練群：

水域運動訓練單位	教練群	職稱	資歷
新屋高中	陳聰吉	新屋高中體育組長	1. 帆船國家 B 級教練 2. 帆船國家 B 級裁判 3. 海爆協會游泳教練證及救生員證
桃園市體育總會 帆船委員會	姜勳博	桃園市體育總會帆船 委員會總幹事	1. 帆船國家 B 級教練 2. 帆船國家 B 級裁判
桃園市體育總會 游泳委員會	徐佳偉	桃園市體育總會優秀 運動教練	1. 游泳專任運動教練
桃園市體育總會 蹺泳委員會	陸晉煌	桃園市體育總會蹺泳 委員會總幹事	1. 游泳專任運動教練
破釜運動顧問工作室	羅玫惠	新屋高中多功能運動 中心教練	1. 運動部救生員

八、 安全措施及相關配套措施：

- (一) 訓練時需穿著救生衣，身體狀況不佳者嚴禁下水。
- (二) 訓練時教練需在場指導確保訓練安全。
- (三) 禁止游泳，並禁止在下水碼頭奔跑、推擠、跳水、嬉鬧或有妨害他人安全之行為。
- (四) 活動現場配置具合格救生證照之專業救生人員。
- (五) 現場配置救生用之船艇以及相關器材。
- (六) 如遇颱風天或打雷等狀況禁止從事水上訓練及相關活動。
- (七) 每位活動參與者應投保公共意外險，其保險金額不得低於新臺幣三百萬元。

九、 績效指標及預期成果：

- (一) 認識風浪板、獨木舟以及 SUP 運動認知及運動技能，讓參與學員皆能更能親近水域活動。
- (二) 透過不同的水域活動嘗試，引發參與學員對於水域活動的興趣。
- (三) 學習基本水域安全知識及救溺五步、防溺十招基本觀念。



九、報名方式：採線上報名。