

新北市金山區金山高中 113 年度「區域性水域運動體驗推廣活動」 「中角灣衝浪及 SUP 體驗營」實施計畫

一、緣起：

金山高中鄰近新北市北海岸金山區之中角灣（衝浪人喜稱沙珠灣）是北海岸的衝浪勝地，附近有自行車步道及沿海岸的休憩觀賞點，兼具休閒、健身與自然觀察學習的好地方。希望藉由辦理本次活動，讓新北市對於水域運動有興趣的學生接觸到SUP立式划槳活動，了解水域安全知識，奠定SUP立式划槳運動基礎，體驗水上運動的樂趣。

二、目的：

- （一）熟悉衝浪及 SUP 的技巧，享受衝浪樂趣。
- （二）啟發學生多元興趣，奠定衝浪運動基礎。
- （三）推展衝浪運動，倍增運動人口。

三、活動對象：

- （一）新北市公私立中小學學生。

註：1. 國、高中報名學生建議一位家長陪同參加。

2. 國小學生報名需一位家長陪同參加。（二名學生需二位家長…依此類推）

- （二）衝浪及 SUP 各 2 梯次，每梯次 50 人，預計參加人數 200 人。

四、辦理單位：

指導單位：教育部、新北市政府教育局

主辦單位：新北市金山區金山高級中學

五、辦理日期：（各梯次之日期為暫訂，可能因氣候、浪況予以調整）

活動名稱	梯次	活動日期
衝浪體驗營	第一梯次	113年7月15日（一）全天
衝浪體驗營	第二梯次	113年7月16日（二）全天
SUP 立式划槳體驗營	第三梯次	113年7月23日（二）全天
SUP 立式划槳體驗營	第四梯次	113年7月24日（三）全天

六、活動特色：

金山高中鄰近中角灣，為了讓學生能有更多機會享受水上活動的樂趣，特別聘請專業教練進行衝浪體驗教學活動，讓初學者也能體驗衝浪的樂趣。

七、課程行程：（是當日潮汐決定上、下午課程）

時間		活動地點	活動內容	備註
07：00		淡水捷運站	接駁車出發	
08：00-08：30		中角國小 衝浪學苑	報到	
08：30-09：00		中角國小 衝浪學苑	環境介紹	

09：00-09：40	40分鐘	中角國小 衝浪學苑	1、水域安全及簡易海岸救生介紹 2、趴板及衝浪/SUP 基本知識及技巧介紹 3、趴板及衝浪/SUP 器材介紹及操作說明	
09：40-10：00	20分鐘		中角國小衝浪教學區步行至中角灣及整備	
10：00-12：00	120分鐘	中角灣	衝浪/SUP 立式划槳體驗活動	
12：00-13：40	90分鐘	回衝浪學苑用餐&休息		
13：40-14：00	20分鐘		中角國小衝浪教學區步行至中角灣及整備	
14：00-16：00	120分鐘	中角灣	衝浪/SUP 立式划槳體驗活動	

八、活動經費：

申請教育部「區域性水域體驗推廣活動」經費補助，活動費用完全免費。

九、注意事項：

- (一) 若參加學員身體有特殊狀況，無法參加游泳、衝浪體驗課程者請事先告知。
- (二) 患有心臟病、氣喘等病史，不適宜參加本活動。
- (三) 須繳交「學生自我身體狀況檢查表暨家長（監護人）報名同意書」。
- (四) 參加者請裝著泳裝或輕便服裝，攜帶盥洗用具及衣物、防水防曬油、防曬用品、健保卡、輕便雨衣。
- (五) 天候炎熱請多備水，以便補充水分。
- (六) 若因天候因素更改辦理時間，將事先公布於學校網站或以電話聯絡。
- (七) 若經錄取，但因有事不克前來參加，請於活動辦理前一週通知本校。
- (八) 有交通車需求，活動當天7點00分從淡水捷運站準時發車至活動場地，當天下午17點從中角灣發車返回淡水捷運站，車號於活動前一日公告於本校校網，逾時不候。

十、本計畫經核可後實施，修正時亦同。