

# 新北市立金山高級中學「111年度區域性水域運動體驗推廣活動」 SUP 立式划槳體驗營實施計畫

## 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 SUP 立式划槳的技巧與基礎，享受 SUP 立式划槳運動樂趣。
- (二)推展 SUP 立式划槳運動，倍增運動人口。

## 三、活動對象：

- (一)新北市國、高中學生(需完成3劑新冠病毒接種)。
- (二)預計辦理 SUP 立式划槳體驗營(7/6)一個梯次，預計參與人數50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	活動日期
SUP 立式划槳體驗營	111年7月6日(三)

## 六、課程行程：

學生組：111年7月6日 SUP 立式划槳體驗營			
時間	活動地點	活動內容	備註
08：30-08：50	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	報到	
08：50-09：00	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	環境介紹	
09：00-12：00	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	1. 衝浪/SUP 器材介紹、基本技巧講解 2. 落水安全保護動作示範、SUP 運動水中安全及自救技巧 3. 適合 SUP 之水域認識、浪區挑選 4. 分組水中實際體驗(直線划行及轉向) 5. 環境評估、危險分析及應對 SOP	
12：00~13：00		午餐 & 休息時間	
13：00-14：00	衝浪學苑	環保提袋噴繪 DIY 手作	
14：00-15：00	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	陸上 SUP 滑板體驗	
15：00-17：00	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	今日活動心得分享與交流	

## 七、 活動經費：

申請教育部「游泳或水域運動觀摩及研討(習)」經費補助，活動費用完全免費，交通部分自理。(經費概算如附)

## 八、 注意事項：

- (一)請於活動當天提供「健保卡接種3劑證明」或「數位新冠病毒健康接種證明」
- (二)因應防疫需要，報名者須配合新北市防疫政策。另活動當天，額溫 $> 37.5^{\circ}\text{C}$ 者(耳溫超過 $38^{\circ}\text{C}$ )，不得參與活動。
- (三)患有心臟病、氣喘、肺結核、癲癇患者、糖尿病、腎臟病等不宜參加本活動。
- (四)參加者須填寫報名表，活動當天繳交家長同意書正本及個人健康聲明書。
- (五)若因天候因素更改辦理時間，將事先以電話聯絡或公布於學校網站。
- (六)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。
- (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)本活動錄取人員一律由本校辦理相關保險事宜，因保險法第107條於109年6月12日修正條文，未滿15足歲之被保險人，累計相關保險之喪葬費用超過新臺幣61萬5,000元限額，將無法承保。投保時間為參加體驗營當日之0時至24時，參加民眾可自行加保其它保險。
- (九)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。
- (十)天候炎熱請多備水，以便補充水分。

## 九、 本計畫經核可後實施，修正時亦同。