

114 年運動 i 臺灣 2.0 計畫水域體驗活動-划船、獨木舟及 SUP 立板划槳體驗營

活動計畫

一、目的：

1. 結合桃園市大溪阿姆坪水上訓練基地推廣划船及 SUP 立板划槳獨木舟運動。
2. 提升參加者對划船、獨木舟及 SUP 立板划槳基礎知識，透過水域活動學習水域救生基本觀念。

二、指導單位：教育部體育署、桃園市政府、桃園市政府體育局。

三、主辦單位：桃園市體育總會划船委員會

四、協辦單位：中華民國大專體育總會划船委員會、桃園市水上運動推廣協會、國立臺北商業大學、新生醫護管理專科學校。

五、活動地點：石門水庫阿姆坪生態公園及桃園市大溪區阿姆坪水上運動訓練基地中心旁貨櫃屋。

六、活動日期：114 年 5 月 8 日至 11 日、5 月 16 至 18 日、5 月 23 日至 25 日(共 10 天)，每天 4 次共 40 梯。

七、活動時間：上午 7 時 20 分~下午 17 時 20 分(每梯次 30 人)。

八、辦理方式：(含活動特色及執行方式)

地 點 時 間	石門水庫阿姆坪生態公園	活動地點
第 一 梯		
0720~0750	學員報到	石門水庫阿姆坪生態公園
0800~0840	水域安全宣導 划船、獨木舟及 SUP 立板划槳運動介紹	石門水庫阿姆坪生態公園
0840~1000	划船、獨木舟及 SUP 立板划槳水上體驗	石門水庫阿姆坪生態公園
第 二 梯		
0930~0950	學員報到	石門水庫阿姆坪生態公園
1000~1040	水域安全宣導 划船、獨木舟及 SUP 立板划槳運動介紹	石門水庫阿姆坪生態公園
1040~1200	划船、獨木舟及 SUP 立板划槳水上體驗	石門水庫阿姆坪生態公園
第 三 梯		
1230~1250	學員報到	石門水庫阿姆坪生態公園
1300~1340	水域安全宣導 划船、獨木舟及 SUP 立板划槳運動介紹	石門水庫阿姆坪生態公園
1340~1500	划船、獨木舟及 SUP 立板划槳水上體驗	石門水庫阿姆坪生態公園
第 四 梯		
1430~1450	學員報到	石門水庫阿姆坪生態公園
1500~1540	水域安全宣導 划船、獨木舟及 SUP 立板划槳運動介紹	石門水庫阿姆坪生態公園
1540~1700	划船、獨木舟及 SUP 立板划槳水上體驗	石門水庫阿姆坪生態公園
1700~1720	整理環境設備	石門水庫阿姆坪生態公園

九、參與對象、人數：凡對划船及獨木舟有興趣者，歡迎個人、全家或組隊參加。 (以 6 歲至 64 歲以下民眾)。

十、預計參與人數：預計 (1200) 人。

十一、報名活動訊息：

1. 請至桃園市政府體育局網站最新活動訊息下載。
2. FaceBook: 阿姆坪水上活動公告下載。
3. 阿姆坪水上活動 LINE ID: @bei8731n。
4. 阿姆坪水上活動 QR CODE:



十二、報名方式：

1. 報名截止日期：自 114 年 3 月 14 日起至 114 年 04 月 30 日或額滿截止。
2. 請自伊貝特報名網 <https://bao-ming.com/eb/index> 填寫，繳費方式至超商（全家、7-11 及萊爾富）繳費亦完成報名程序。
3. 報名服務聯繫電話：陳先生 0955-017674。
4. 活動當日報到繳交資料如附件，填寫資料需本人及監護人親簽。
 - (1) 附件 1-活動報名表及切結書。
 - (2) 附件 2-無動力載具水域活動—學員自我身體狀況檢查表暨家長（監護人）同意書及學員自我身體狀況檢查表暨活動同意書。

十三、注意事項：

1. 本活動不需報名費用，需繳交活動保證金每人 200 元整（超商金流手續費 30 元須自行負擔），因名額有限凡報名者不得調整日期及梯次（如要取消請在活動前 30 天自行跟桃園市體育總會划船委員會聯繫，逾期不辦理退費）。
2. 本活動採預約制，全程參加活動者及遇天災（天災指人事行政局宣佈停止上班、上課），或本會主動通知活動取消，保證金全額退還；如未全程參加活動者取，恕無法退還保證金，所繳保證金將退內入本活動自籌款項。
3. 本活動保證金需本人參加活動到現場報到處辦理退費（並攜帶個人身分證或健保卡正本才可辦理退費），不得由他人代為辦理退費。
4. 本活動報名成功者會回覆 email 訊息，不再告知活動行前通知事宜。
5. 建議活動穿著輕便運動服、游泳褲等，請自備更換衣物、帽子及雨具，本場地有提供盥洗。
6. 不適宜水域活動之民眾請勿報名參加。
7. 本活動如遇下雨或不可抗力事件或天災，主辦單位得視情節決定取消或擇期舉行，詳細請注意桃園市政府體育局網站、阿姆坪水上活動 Facebook、LINE ID 及 QR CODE 公告，本會不另行通知。
8. 保險內容：本活動已投保公共意外責任險（300 萬意外險及 30 萬醫療險）。
9. 救護方案：本活動有護理師及醫藥箱，有輕傷可立即救護包紮，如遇緊急意外事故，主辦單位告通報 119 協助救護。

十四、活動聲明：

1. 本人（或本團體）已閱讀本活動之活動計畫，並同意本活動之安排，並保證本人（或本團體成員皆）身心健康並無任何身體疾病，志願參加本活動。
2. 本活動務必遵守主辦單位之活動規範，如本人發生任何意外事件，本人願負全責，一切責任與主辦單位無關。
3. 本人（或本團體）於參加活動中所有影片或照片之肖像權，亦將提供主辦單位無償使用於相關之宣傳活動上。

十五、報名即表示同意「活動聲明」之內容，受託代理報名人應予轉知報名人。

十六、本活動計畫如未盡事宜主辦單位有權隨時修正並公佈之。

114 年運動 i 臺灣 2.0 計畫水域體驗活動-划船、獨木舟及 SUP 立板划槳體驗營

報名表及切結書

請填寫報名日期：114 年 5 月 日參加梯次：第 1 梯□、第 2 梯□、第 3 梯□、第 4 梯□

編號	姓名	身分證字號	出生年月日	聯絡電話
地址：				
緊急聯絡人：			聯絡電話：	
切結書 本人(以下簡稱甲方)_____參加桃園市體育總會划船委員會(以下簡稱乙方)舉辦之划船、獨木舟及 SUP 立板划槳體驗營，甲方確定自己身體健康況良好，並無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適激烈運動之情形。活動期間若發生純屬因甲方健康問題而導致之意外事件，願自行負責與乙方無涉，並且不要求乙方賠償。恐口說無憑，特立此切結書，以資證明。 此致 桃園市體育總會划船委員會 立切結書人家長簽章：_____切結日期：____年____月____日				

114 年運動 i 臺灣 2.0 計畫水域體驗活動-划船、獨木舟及 SUP 立板划槳體驗營

報名表及切結書

請填寫報名日期：114 年 5 月 日參加梯次：第 1 梯□、第 2 梯□、第 3 梯□、第 4 梯□

編號	姓名	身分證字號	出生年月日	聯絡電話
地址：				
緊急聯絡人：			緊急聯絡人 聯絡電話：	
切結書 本人(以下簡稱甲方)_____參加桃園市體育總會划船委員會(以下簡稱乙方)舉辦之划船、獨木舟及 SUP 立板划槳體驗營，甲方確定自己身體健康況良好，並無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適激烈運動之情形。活動期間若發生純屬因甲方健康問題而導致之意外事件，願自行負責與乙方無涉，並且不要求乙方賠償。恐口說無憑，特立此切結書，以資證明。 此致 桃園市體育總會划船委員會 立切結書人家長簽章：_____切結日期：____年____月____日				

附件 2 無動力載具水域活動—學員自我身體狀況檢查表暨家長(監護人)同意書(1/2)

一、【活動同意書】

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 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。我同意提供所有課程中拍攝之圖片、照片、影片聲音檔及心得或收穫予領袖水域運動體驗作為活動宣導及推廣用，並使領袖水域運動體驗享有包括但不限於重製、改作、散布、公開發表及再授權等著作財產權利。

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？	☐ 是	☐ 否
2.	是否有慢性疾病，醫師囑咐不能從事水域或劇烈活動？	☐ 是	☐ 否
3.	您有任何生理條件(包括暫時或永久性)的限制嗎？	☐ 是	☐ 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	☐ 瞭解	☐ 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

無動力載具水域活動—學員自我身體狀況檢查表暨活動同意書

一、【活動同意書】

- (6) 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。
- (7) 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。
- (8) 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。
- (9) 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。
- (10) 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。我同意提供所有課程中拍攝之圖片、照片、影片聲音檔及心得或收穫予領袖水域運動體驗作為活動宣導及推廣用，並使領袖水域運動體驗享有包括但不限於重製、改作、散布、公開發表及再授權等著作財產權利。

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。

9.	是否有皮膚外傷尚未復原？	☐ 是	☐ 否
10.	是否有慢性疾病，醫師囑咐不能從事水域或劇烈活動？	☐ 是	☐ 否
11.	您有任何生理條件（包括暫時或永久性）的限制嗎？	☐ 是	☐ 否
12.	承上 1、2、3 若有，請說明：_____		
13.	近期內（三個月）運動傷害症狀：_____		
14.	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：_____		
15.	請列出活動主辦單位尚須注意之事項：_____		
16.	我已經充分了解主辦單位所提出須注意的事項	☐ 瞭解	☐ 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。

立書同意人簽名：_____ 立書同意人出生年月日：_____

緊急連絡人姓名：_____ 關係：_____

緊急連絡電話：_____ 日期：_____