新北市金山區中角國民小學109年度區域性水域運動體驗推廣活動

衝浪及立式划槳(SUP)體驗實施計畫

1. 緣起：

中角國小位於新北市金山區，鄰近的中角灣是北海岸的衝浪勝地；附近又有自行車步道及沿海海岸的休憩觀賞點，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，讓參與之學生接觸到衝浪及SUP活動，了解水域安全知識，體驗水上運動的樂趣，奠定衝浪運動基礎。

1. 目的：
   * 1. 熟悉衝浪及SUP的技巧，享受衝浪樂趣。
     2. 啟發學生多元興趣，奠定衝浪運動基礎。
     3. 推展衝浪運動，倍增運動人口。
2. 活動對象：
   * 1. 新北市108學年度4~11年級學生及家長。(一位家長報名需搭配至少一名學生)
     2. 衝浪1梯次及SUP2梯次，每梯次50人，預計參加人數150人。
3. 辦理單位：

指導單位：教育部、新北市政府教育局

主辦單位：新北市金山區中角國民小學

1. 辦理日期：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 活動名稱 | 梯次 | 活動日期 |
| 衝浪體驗營 | 第一梯次 | 109年7月30日(四) |
| SUP立式划槳體驗營 | 第二梯次 | 109年8月4日(二) |
| SUP立式划槳體驗營 | 第三梯次 | 109年8月6日(四) |

1. 活動課程特色：

中角國小鄰近中角灣，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。

1. 課程行程：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 活動地點 | 活動內容 | 備註 |
| 08：30-08：50 | 中角國小  （視聽教室） | 報到 |  |
| 08：50-09：00 | 中角國小  （視聽教室） | 環境介紹 |  |
| 09：00-09：40 | 中角國小  （視聽教室） | 1.簡易海岸救生介紹  2.衝浪或SUP之基本知識及技巧介紹  3.衝浪或SUP立式划槳器材介紹及操作說明 |  |
| 09：40-10：20 | 中角國小  （衝浪學苑） | 1.熱身活動  2.陸上教學體驗 |  |
| 10：30-12：00 | 中角灣 | 衝浪體驗活動  SUP立式划槳體驗活動 |  |
| 12：00～ | 盥洗換裝、賦歸 | |  |

1. 活動經費：

活動費用完全免費，交通及午餐部分自理。

1. 注意事項：
   * 1. **學生報名後請填妥家長同意書，於活動當日繳交本校。**
     2. 本活動包括衝浪(或SUP)體驗及水域安全課程，參加者請考量自身能力與身體狀況。患有部分疾病者不宜參加，如耳疾、鼻部病症、心臟病、氣喘、結核病、癲癇、糖尿病、腎臟病、高(低)血壓等患者，若有其他相關疾病或特別注意之處，請事先告知，以維護活動之安全。活動中經教學人員評估不適參加，需立即暫停，以維安全。
     3. 參與活動攜帶物品以輕便簡單為原則，貴重物品請自行妥善保管。個人穿著及裝備建議如下：

1.務必攜帶健保卡。

2.穿著泳衣或較不吸水材質之輕便衣褲或防磨衣及輕便褲子。

3.準備1雙拖鞋或沙灘鞋(沙灘上的沙很燙)。

4.準備防曬乳(太陽很大，防紫外線曬傷皮膚)。

5.準備眼鏡盒(下水時不能戴眼鏡)。

6.準備盥洗用具及乾淨替換衣物。

7.炎熱請多備水，以便補充水分。

* + 1. 活動若遇颱風或其他不可抗力因素以致無法進行活動，本校將公告於學校網站，通知延期辦理或取消該梯次活動。
    2. 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。
    3. 本活動依照「因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)大型體育運動賽會及活動之防護措施處理原則」進行防疫工作，進入本校請配合量測體溫，當日活動如有發燒情形，請勿參加，室內靜態課程請配戴口罩。