**109年桃園市水域活動划船體驗營活動計畫書**

1. 目的：積極推廣本市划船運動，促進市內划船運動人口數增加及全民化，體驗划船趣味

性。

1. 指導單位：教育部體育署。
2. 主辦單位：桃園市政府。
3. 承辦單位：桃園市立石門國民中學。
4. 協辦單位：桃園市體育會划船委員會。
5. 活動地點：石門水庫阿姆坪生態公園及百吉國小。
6. 活動日期：109年9月23日至26日(每天2梯次共4天，每梯30人)。

活動時間：上午7時30分至下午17時20分。

1. 辦理方式：（含活動特色及執行方式）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日 期  時 間 | 109年9月23日至26日 | 活動地點 |
| **第 一 梯** | | |
| 07：30~07：50 | 報到 | 百吉國小 |
| 08：00~08：50 | 划船運動介紹 | 百吉國小 |
| 09：00~09：50 | 水上安全救生 | 百吉國小 |
| 10：00~10：50 | 陸上划船器及體能  實際操作 | 百吉國小 |
| 11：00~11：50 | 划船基本動作  (實際下水操作) | 石門水庫阿姆坪生態公園 |
| 12：00~12：20 | 分享及討論及快樂賦歸 | 石門水庫阿姆坪生態公園 |
| **第 二 梯** | | |
| 12：30~12：50 | 報到 | 百吉國小 |
| 13：00~13：50 | 划船運動介紹 | 百吉國小 |
| 14：00~14：50 | 水上安全救生 | 百吉國小 |
| 15：00~15：50 | 陸上划船器及體能  實際操作 | 百吉國小 |
| 16：00~16：50 | 划船基本動作  (實際下水操作) | 石門水庫阿姆坪生態公園 |
| 17：00~17：20 | 分享及討論及快樂賦歸 | 石門水庫阿姆坪生態公園 |

1. 參與對象、人數：

1.凡對划船有興趣之各級學校學生(國小、國中、高中及大學)

2.凡對划船有興趣之社會民眾皆可。

1. 預計參與人數：預計（240）人。

十一、活動行銷宣傳方式：

1.網路方式公告(本市教育局、FaceBook等)

2.請本市教育局轉發公文至各級學校。

 3.FaceBook:阿姆坪水上休閒活動。

4.阿姆坪水上休閒活動QR CODE

十二、報名方式: (報名表如附件1)

1.自公告日起至109年8月31日或額滿截止。

2.請填妥報名表https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSerI\_xsaD8tMvLnuZCm

LtBMgDPkBZNSF7rBcdmi6He2M6BMKQ/viewform。

3.報名服務電話：周先生，手機0915-520925。

4.將報名表及切結書資料填妥郵寄至325桃園市龍潭區文化路137號陳昭元收。

5.活動簡章及報名表，請至桃園市立石門國民中學、桃園市政府教育局及桃園市政府

體育局網站活動訊息下載。

十三、注意事項：

1.請自備更換衣物、帽子及雨具。

2.不適宜水域活動之民眾請勿報名參加。

3.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

請注意網站「桃園市立石門國民中學」公告，本會不另行通知。

4.保險內容：本活動已為參與活動學員投保意外險，保險內容15歲以上300萬意外傷害30

萬意外醫療未滿15歲及200萬意外傷害（不含身故）30萬意外醫療。

5.救護方案：備有簡易醫藥箱，如有輕傷可立即救護包紮，活動過程如遇緊急意外事故，

就近向工作人員或119通報即時救助。

十四、活動聲明：本人(或本團體 )已閱讀本活動之活動計劃，並同意大會於本活動之安排，並保證本人(或本團體成員皆)身心健康，志願參加本活動。倘若於活動中發生任何意外事件，本人願負全責，一切責任與主辦單位無關。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、本規程如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

**附件1**

**109年桃園市水域活動划船體驗營活動報名表及切結書**

報名日期：109年9月23日/報名梯次 □第一梯 □第二梯

109年9月24日/報名梯次 □第一梯 □第二梯

109年9月25日/報名梯次 □第一梯 □第二梯

109年9月26日/報名梯次 □第一梯 □第二梯

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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)參加桃園市立石門國民中學 (以下簡稱乙方)舉辦之划船體驗營，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 桃園市立石門國民中學**  立切結書人簽章：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(請親自簽名)切結日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 | | | | |

-------------------------------------------------------------------------------

**109年桃園市水域活動划船體驗營活動報名表及切結書**

報名日期：109年9月23日/ 報名梯次 □第一梯 □第二梯

109年9月24日/報名梯次 □第一梯 □第二梯

109年9月25日/報名梯次 □第一梯 □第二梯

109年9月26日/報名梯次 □第一梯 □第二梯

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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)參加桃園市立石門國民中學 (以下簡稱乙方)舉辦之划船體驗營，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 桃園市立石門國民中學**  立切結書人簽章：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(請親自簽名)切結日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 | | | | |