2017年國立光復商工衝浪體驗營實施計畫

1. 目的:
   1. 推廣多元水域運動，培養學生興趣。
   2. 提升學生水中安全認知及自救能力。
   3. 帶動地區水域運動風氣，發展促進水域觀光活動。
2. 承辦單位:

本校學務處

1. 辦理時間級報名時間:
   1. 第一梯次:106年11月3日(五)
   2. 第二梯次:106年11月4日(六)
   3. 第三梯次:106年11月5日(日)
   4. 第四梯次:106年11月6日(一)
   5. 報名時間即日起至10月25日(三)
2. 辦理地點:

本校游泳池、磯崎海水浴場

1. 參與人員及報名方式:
   1. 花蓮區各國高中學生及本校學生皆可報名參加，共4梯次，每梯次20人。
   2. 若報名超出人數，由本校學務處協調至其他梯次。
   3. 總報名人數過多，以教育部游泳與自救能力為標準，等級高者優先入取。
   4. 報名表填如附件，填畢後交予負責人統一回傳本校。
   5. 無須報名費用。
2. 活動流程

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 地點 | 備註 |
| 08：00～09：00 | 水中安全與自救課程 | 本校游泳池 |  |
| 09：00～10：00 | 游泳及自救練習 | 本校游泳池 |  |
| 10：00～11：00 | 乘車前往 磯崎海水浴場 | 光豐公路 |  |
| 11：00～12：00 | 海水浴場環境介紹 海洋水域安全宣導 | 磯崎海水浴場 |  |
| 12：00～13：00 | 午餐、休息 | 磯崎海水浴場 |  |
| 13：00～16：00 | 衝浪教學與體驗 | 磯崎海水浴場 |  |
| 16：00～17：00 | 賦歸乘車返校 | 光豐公路 |  |

1. 教育部游泳與自救能力標準

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 級數 | 游泳能力 | 自救能力 |
| 第一級 | 1.在水中拾物2次  2.蹬牆漂浮3公尺後站立 | 1.站立韻律呼吸20次  2.水母漂10秒 |
| 第二級 | 1.打水前進10公尺  2.游泳前進15公尺  （換氣3次以上） | 1.浮具漂浮60秒  2.水母漂20秒  （可換氣）  3.仰漂15秒 |
| 第三級 | 1.游泳前進25公尺  （換氣5次以上） | 1.水母漂30秒，每10秒換氣一次  2.仰漂30秒 |
| 第四級 | 1.仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺 | 1.立泳30秒  2.仰漂60秒 |
| 第五級 | 1.持續游泳100公尺 | 1.立泳60秒  2.仰漂120秒 |

2017年國立光復商工衝浪體驗營報名表及家長同意書

|  |  |
| --- | --- |
| 就讀學校 |  |
| 姓名 |  |
| 性別 |  |
| 生日 |  |
| 身分證字號 |  |
| 聯絡地址 |  |
| 連絡電話 |  |
| 聯絡信箱 |  |
| 參加梯次(可複選) | * 第一梯次:106年11月3日(五)   □ 第二梯次:106年11月4日(六)  □ 第三梯次:106年11月5日(日)  □ 第四梯次:106年11月6日(一) |
| 游泳與自救能力 | * 第一級 □ 第二級 □第三級 * 第四級 □第五級 |
| 學校負責人簽章 |  |
| 家長簽章  (家長同意書) | 我同意讓我的子弟 姓名 ，參加國立光復商工舉辦的2017年國立光復商工衝浪體驗營實施計畫，  特立同意書為憑。  緊急連絡人: 關係:  緊急連絡電話:  家長簽章: 民國 年 月 日 |

聯絡資訊: 光復商工體衛組黃安組長

電話:0973232520 電子信箱:asta119201@gmail.com