

# 110 年運動 I 臺灣計畫水域運動樂活計畫-划船、獨木舟及 SUP 立板划槳 體驗營活動計畫書

## 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. 讓參加者能說出對 3 種以上划船、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

## 三、主辦單位：桃園市政府

## 四、承辦單位：桃園市體育總會划船委員會

## 五、協辦單位：桃園市水上運動推廣協會、桃園市立百吉國民小學。

## 六、活動地點：石門水庫阿姆坪生態公園。

## 七、活動日期：110 年 10 月 21 日至 23 日共 3 天(每天 4 次共 12 梯)。

## 八、活動時間：上午 8 時~下午 17 時(每梯次 50 人)

## 九、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
<b>第一梯</b>		
0810~0820	學員報到	石門水庫阿姆坪水域
0830~0920	水域安全宣導 划船、獨木舟及 SUP 立板划槳運動介紹	石門水庫阿姆坪水域
0930~1020	划船、獨木舟及 SUP 立板划槳水上體驗	石門水庫阿姆坪水域
<b>第二梯</b>		
1020~1030	學員報到	石門水庫阿姆坪水域
1040~1130	水域安全宣導 划船、獨木舟及 SUP 立板划槳運動介紹	石門水庫阿姆坪水域
1140~1230	划船、獨木舟及 SUP 立板划槳水上體驗	石門水庫阿姆坪水域
<b>第三梯</b>		
1240~1250	學員報到	石門水庫阿姆坪水域
1300~1350	水域安全宣導 划船、獨木舟及 SUP 立板划槳運動介紹	石門水庫阿姆坪水域
1400~1450	划船、獨木舟及 SUP 立板划槳水上體驗	石門水庫阿姆坪水域
<b>第四梯</b>		
1500~1550	學員報到	石門水庫阿姆坪水域
1600~1650	水域安全宣導 划船、獨木舟及 SUP 立板划槳運動介紹	石門水庫阿姆坪水域
1700~1750	划船、獨木舟及 SUP 立板划槳水上體驗	石門水庫阿姆坪水域

十、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 60 歲民眾)。

十一、預計參與人數：預計 (600) 人。



## 十二、報名方式：

1. 自公告日起至 110 年 9 月 30 日或額滿截止。
2. 活動簡章及報名表，請至桃園市政府體育局網站最新活動訊息下載。
3. FaceBook: 桃園市體育會划船委員會及桃園市水上運動推廣協會。
4. QR CODE：桃園市體育會划船委員會 及 桃園市水上運動推廣協會。



5. 請自行網路填寫報名表 <https://docs.google.com/forms/d/1W1H36KqMZyzz1FNKe4JXumguJjjBHnxSpmsfJQE1QjU/edit>。
6. 請填妥報名表及切結書照相或掃描 e-mail：[row750118@gmail.com](mailto:row750118@gmail.com) 並來電確認，報名服務話：周先生 0915-520925。

## 十三、本活動免收費用，凡報名者不得調整日期及梯次，因活動採預約制，繳交保證金事項如下：

1. 報名表單填寫後 7 天內請預繳活動保證金每人 500 元，未交者視同放棄(請匯款至帳戶：桃園市體育總會划船委員會，臺灣銀行龍潭分行，銀行代號：004，帳號：226001003615，並註記姓名，以利查核)。
2. 保證金繳交之後，請再註明姓名與活動日期後，以 [e-mail:row750118@gmail.com](mailto:row750118@gmail.com)，才算完成預約。
3. 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。

## 十四、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 Facebook：阿姆坪水上休閒活動公告，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 20 萬意外醫療未滿 15 歲及 200 萬意外傷害(不含身故) 20 萬意外醫療。
5. 救護方案：大會備簡易醫藥箱，有輕傷可立即救護包紮，如遇緊急意外事故，請就近向工作人員或 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。



110 年運動 I 臺灣計畫水域運動樂活計畫-划船、獨木舟及 SUP 立板划槳體驗營報名表

請打勾報名日期： 10/21  參加梯次：第 1 梯 、第 2 梯 、第 3 梯 、第 4 梯

10/22  參加梯次：第 1 梯 、第 2 梯 、第 3 梯 、第 4 梯

10/23  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：	
<p style="text-align: center;">切結書</p> <p>本人(以下簡稱甲方) _____ 參加桃園市體育會划船委員會(以下簡稱乙方) 舉辦之划船、獨木舟體驗營，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。</p> <p>此致 桃園市體育會划船委員會</p> <p>立切結書人家長簽章：_____ 切結日期：____年____月____日</p>				

110 年運動 I 臺灣計畫水域運動樂活計畫-划船、獨木舟及 SUP 立板划槳體驗營報名表

請打勾報名日期： 10/21  參加梯次：第 1 梯 、第 2 梯 、第 3 梯 、第 4 梯

10/22  參加梯次：第 1 梯 、第 2 梯 、第 3 梯 、第 4 梯

10/23  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：	
<p style="text-align: center;">切結書</p> <p>本人(以下簡稱甲方) _____ 參加桃園市體育會划船委員會(以下簡稱乙方) 舉辦之划船、獨木舟體驗營，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。</p> <p>此致 桃園市體育會划船委員會</p> <p>立切結書人家長簽章：_____ 切結日期：____年____月____日</p>				

1. 目的と意義  
2. 調査方法  
3. 結果  
4. 結論

本研究は、  
調査結果は、  
結論として、

本研究の結論は、  
今後の研究に

参考文献  
1. 田中 一郎 (2010) 日本経済の現状と未来  
2. 山田 花子 (2015) 社会問題の解決策