

【彰化 FUN 暑假・運動遊學趣】

彰化縣立線西國民中學 115 年 SUP 水域運動暑期運動營實施計畫

一、依據彰化縣政府 115 年 4 月 28 日府教體字第 1150164153 號函辦理。

二、活動目的：

- (一) 倡導假期健康休閒活動，建立健康生活型態。
- (二) 培養學生多元運動技能，提升健康體適能。
- (三) 啟發學生對運動的興趣，培養規律運動習慣，達到全民運動之目標。

三、主辦單位：彰化縣政府

四、承辦單位：彰化縣立線西國民中學

五、協辦單位：彰化縣直立板運動協會、白色海灣 white bay

六、活動地點：彰化縣慶安水道（彰化縣伸港鄉慶安路 800 號）

七、活動日期：水域運動及海洋教育體驗課程，共兩門課程，每門三個時段。

(一) SUP 水域運動暨海洋教育水域安全課程：

1、時段一：115 年 7 月 13 日，09：00-15：00。

2、時段二：115 年 7 月 17 日，09：00--15：00。

3、時段三：115 年 7 月 20 日，09：00--15：00。

(二) SUP 水域運動暨海口糖蒜 DIY 手作課程：

1、時段一：115 年 7 月 24 日，09：00--15：00。

2、時段二：115 年 7 月 27 日，09：00--15：00。

3、時段三：115 年 7 月 31 日，09：00--15：00。

八、活動對象：114 學年度國小生高年級及國中生一至三年級。

九、參加人數：每班次原則招收 26 人為限，未達 15 人不予開班。

十、報名方式：

- (一) 由主辦單位統一辦理且一律採線上報名之方式，由學生家長自行報名活動班次並於期限內繳費始完成報名程序，未完成繳費程序者，不再另行通知，視同放棄報名，另本活動不受理通訊報名。
- (二) 報名費用：每人每班次新臺幣 200 元（不含手續費），由主辦單位統一收費，內含活動保險（公共意外責任險）、午餐及活動專屬品。
- (三) 報名時間：即日起至 115 年 7 月 1 日或額滿為止。
- (四) 如活動參加者有其他健康狀況，請於報名資料主動告知（提醒事項），若為健康高風險者請先諮詢專業醫生判斷，確認其健康狀況可參加本活動，再逕自上網報名，報名繳費後視同自願參加並自行負責。

十一、繳費：依報名網頁說明，至四大超商或使用 ATM 轉帳或動滋券進行繳費，退費事宜亦依照報名系統規定辦理。

(一) 超商：線上報名時，選擇超商代碼繳費，即可取得一組繳費代碼（LLL 開頭，共 14 碼），請於三天內持該繳費代碼至四大超商多媒體事務機繳費，以完成報名程序，每筆訂單由報名系統另收新臺幣 30 元金流服務費。

(二) ATM 轉帳：線上報名時，選擇 ATM 轉帳繳費，即可取得一組「華南銀行」ATM 虛擬帳號（網路銀行、ATM 櫃員機都可）進行繳費（付款要一次付清繳款單之全額，不能分次繳納），每筆訂單由報名系統另收新臺幣 20 元手續費。

(三) 動滋券：依報名系統操作步驟完成動滋券繳費程序。

十二、課程師資：由專業教練授課（下稱運動營師資）。

十三、活動內容與實施方式：

(一) 採分組教學方式，由運動營師資針對活動內容及安全事項進行說明。

(二) 分組操作：由運動營師資進行運動技能講解，並進行演練。

(三) 實際操作：由運動營師資指導，學員自行操作。

(四) 課程表：

SUP 水域運動暨海口糖蒜 DIY 手作課程

時間	活動事項	備註
09：00-09：10	報到（由家長載送至活動地點）	【海口糖蒜 DIY 手作課程課程】 活動亮點：在彰化最美濱海地標中手作，邊 DIY 邊欣賞壯闊海景，海味糖蒜以芳苑文蛤醬油醃製，酸甜中帶海洋鮮韻，風味獨特。使用在地格外品蒜頭，支持小農、減少浪費，實踐 ESG 理念，專屬糖蒜即刻帶走，完成封裝的海口糖蒜成品，附玻璃罐與瓶標，送禮自用皆宜 【SUP 水域運動】 於彰化海濱慶安水道，體驗 SUP 直立板水上運動。除鍛鍊核心、平衡感、臂力，亦與海洋接近，體驗多元休閒運動。 
09：10-12：00	海口糖蒜 DIY 手作課程	
12：00-13：30	午餐、午休	
13：00-14：30	SUP 水域運動	
14：30-15：00	收操、物品收拾、簡易盥洗、賦歸	

SUP 水域運動暨海洋教育水域安全課程

時間	活動事項	備註
09：00-09：10	報到（由家長載送至活動地點）	【海洋教育水域安全課程】 1. 水域安全講堂：台灣本島水域種類介紹、認識潮汐及離岸流、水域活動旗幟介紹。 2. 水域安全學習單：在指定時間內完成填寫水域安全標誌的辨識題 3. 拋繩救援課程：認識浮力繩，並培養學生的拋繩救援技能，通過兩人一組的合作完成拋繩救援的模擬訓練。 【SUP 水域運動】 於彰化海濱慶安水道，體驗 SUP 直立板水上運動。除鍛鍊核心、平衡感、臂力，亦與海洋接近，體驗多元休閒運動。  
09：10-12：00	海洋教育水域安全課程	
12：00-13：30	午餐、午休	
13：00-14：30	SUP 水域運動	
14：30-15：00	收操、物品收拾、簡易盥洗、賦歸	

十四、活動參加者穿著運動服裝、運動鞋及個人所需用品（如：防曬乳、拖鞋、毛巾、遮陽雨傘）。

十五、如遇颱風、豪雨等不可抗力因素，或停班停課情形時，本計畫相關資訊將於報名網站、通訊軟體（LINE）社群及報名者所留電子郵件信箱，轉知停課延期或取消辦理等訊息。

十六、預期效益：

- （一）建立學生健康生活概念，充實學生假期生活。
- （二）提供學生學習各項運動的入門技巧，體驗運動的樂趣。
- （三）強化自主運動能力，養成學生終身運動的習慣。

十七、本計畫如有未盡事宜，得由主辦單位修正補充之。