

新北市立金山高級中學111年度「游泳或水域運動觀摩及研習」 「新北市 SUP 立式划槳及衝浪種子教師培訓」實施計畫

一、緣起：

金山高中鄰近新北市北海岸金山區之中角灣（衝浪人喜稱沙珠灣）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景點，兼具休閒、健身與自然觀察學習的好地方。本校希望藉由「游泳或水域運動觀摩及研習（習）」「SUP 及衝浪種子教師培訓」推廣活動之辦理，讓新北市公立中小學教師對於「SUP 水域運動」及「衝浪基礎知能」擁有基礎授課及推廣能力，了解水域安全知識、體驗水上運動的樂趣。

二、目的：

- (一)熟悉 SUP 立式划槳及衝浪的技巧，享受 SUP 立式划槳及衝浪運動樂趣。
- (二)提升教師教學技巧，奠定 SUP 立式划槳及衝浪教學與運動基礎。
- (三)推展 SUP 立式划槳及衝浪運動，倍增運動人口。

三、活動對象：

- (一)新北市中小學對從事游泳及水域運動有興趣之教師(需完成3劑新冠疫苗接種)。
- (二)預計辦理 SUP 立式划槳及衝浪種子教師培訓2日一個梯次，預計參與人數50人。

四、辦理單位：

指導單位：教育部、新北市政府教育局

主辦單位：新北市金山區金山高級中學

五、辦理日期：(各梯次之日期為暫訂，可能因氣候、浪況予以調整)

活動名稱	活動日期
SUP 立式划槳、衝浪種子教師培訓營	111年7月4~5日(一~二)

六、課程行程：

第一天：111年7月4日(一) SUP 立式划槳教師培訓營			
時間	活動地點	活動內容	備註
08：30-08：50	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	報到	
08：50-09：00	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	環境介紹	
09：00-12：00	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	1. 環境介紹 2. SUP 裝備介紹與講解 3. 適合 SUP 之水域認識、浪區挑選 4. SUP 基本技巧、落水安全保護動作 示範與水中安全及自救技巧 5. 危險分析與應對計畫 6. SUP 分組陸上體驗與操作	
12：00~13：00		午餐	
13：00-14：00	衝浪學苑	分組討論及模擬教學測驗	

	陸上衝浪練習場		
14：00-15：00	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	陸上 SUP 滑板介紹、示範與體驗	
15：00-17：00	中角灣	環保提袋噴繪 DIY 手作	

第二天：111年7月5日(二)衝浪種子教師培訓營			
時間	活動地點	活動內容	備註
08：30-08：50	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	報到	
08：50-09：00	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	環境介紹	
09：00-12：00	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	1. 環境介紹 2. 衝浪裝備介紹與講解 3. 適合衝浪之水域認識、浪區挑選 4. 衝浪基本技巧、落水安全保護動作 示範與水中安全及自救技巧 5. 危險分析與應對計畫 6. 衝浪分組陸上體驗與操作	
12：00~13：00		午餐 & 休息時間	
13：00-14：00	衝浪學苑	分組討論及模擬教學測驗	
14：00-15：00	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	衝浪滑板介紹、示範與體驗	
15：00-17：00	衝浪學苑 陸上衝浪練習場	衝浪分組水中實際體驗	

七、活動經費：

申請教育部「游泳或水域運動觀摩及研討(習)」經費補助，活動費用完全免費，交通部分自理。

八、注意事項：

- (一)請於活動當天提供「健保卡接種3劑證明」或「數位新冠病毒健康接種證明」。
- (二)因應防疫需要，報名者須配合新北市防疫政策。另活動當天，額溫 $> 37.5^{\circ}\text{C}$ 者（耳溫超過 38°C ），不得參與活動。
- (三)患有心臟病、氣喘、肺結核、癲癇患者、糖尿病、腎臟病等不宜參加本活動。
- (四)參加者請裝著泳裝或輕便服裝，攜帶盥洗用具及衣物、防水防曬油、防曬用品、健保卡、輕便雨衣。
- (五)若因天候因素更改辦理時間，將事先以電話聯絡或公布於學校網站。
- (六)天候炎熱請多備水，以便補充水分。
- (七)若參加學員身體有特殊狀況，無法參加游泳、衝浪體驗課程者請事先告知。
- (八)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。

九、本計畫經核可後實施，修正時亦同。