

106 年高雄市水域活動體驗營活動計畫

壹、目的：本計畫目的在於鼓勵高雄市銀髮族、新住民、女性(家庭、親子)為主的族群能自發性、自主性的養成規律運動習慣；並藉由蓮池潭水域，發展地方性的水域運動特色，結合地方文化色彩，使市民能充分享受運動的樂趣，漸而促進個人健康，並能提升為愛好運動的健康新國民。

貳、指導單位：高雄市政府。

參、主辦單位：高雄市體育會。

肆、協辦單位：高雄市政府觀光局、高雄市體育處、高雄市體育會帆船、龍舟委員會、划船委員會、輕艇委員會、高雄市水中運動協會。

伍、活動地點：高雄市蓮池潭水域。

陸、活動時間(期程)：106 年 5 月 20 日

柒、辦理方式(含活動特色及執行方式)：

一、活動特色：

- (一) 龍舟體驗：龍舟活動是我國重要的傳統民俗體育活動，近年來卻在歐、美等國急速發展，主要原因除具有西式划船的運動特色外，更具有團隊合作的運動精神及默契培養，因此、已普遍發展在民間的休閒水域運動裡。不但如此、隨著龍舟運動的普及，更發展出符合現代競技運動的特色、將以往成穩的龍舟外型發展成輕巧競速型的競技龍舟。每年端午節、高雄市亦都在城市之河「愛河」舉辦龍舟競賽，隨著隊伍的逐年增多，相信仍有許多市民或工商團體躍躍欲試卻苦無門路，無法親自體驗划龍舟的樂趣。
- (二) 帆船體驗：高雄是個擁有陽光及河港的海洋大城市，為能讓民眾體驗健康、活力及休閒的帆船運動，讓愛好水域運動的民眾，亦能親身感受乘坐帆船的樂趣。參加體驗的學員先由指導教練講解帆船各部分的名稱、功能、航行原理、安全注意事項、落水應變動作等，然後登船航行體驗，環繞蓮池潭、欣賞周邊美景。
- (三) 立式划槳(Stand Up Paddle-SUP)：在國外、你可能常常看到在一些湖泊、海邊看到一個人站在一塊板子上，拿著長槳悠哉的划著，這就是新興的水域休閒運動、立式划槳(Stand Up Paddle-SUP)簡稱 SUP。這是一項在任何有水的地方就能從事的划船運動，就像是漂浮

在水面上的一台車，只是方向盤變成一隻槳，需要你自己運用雙手就可以到處移動、把自己當成航海王一樣，隨心所欲，到處探索，你將能到達你所未曾想過的地方。不僅只有心靈上的滿足，你會連健康都得到了喔，SUP是非常適合核心肌群訓練的運動。

(四) 划船體驗:參加體驗的學員先由指導教練講解船艇各部分的名稱、功能、航行原理、安全注意事項、落水應變動作等，然後登板體驗。活動於較外圍處，展示高雄市海洋首都揚帆起飛之意象。

(五):輕艇(獨木舟)體驗:拾起槳、穿上救生衣，在專業教練的熱情指導下，你會發現划獨木舟其實是這麼簡單有趣又安全。從基本的獨木舟知識技巧學起，到實際上舟操作，全程都會有教練細心協助及陪同，即使不會游泳的人也可以很安心的玩樂。

因此，本次活動希望能開放讓一般民眾來體驗，透過簡單的互動讓群眾了解各項水域運動，而體驗的地點亦是極具代表高雄特色的蓮池潭，讓每個人在划船的過程裡能夠看看屬於我們高雄的地方之美，讓龍舟不只是岸邊加油或電視理的活動，可以經由民眾實際的體驗以及訓練有素的解說員的介紹，讓民眾更了解蓮池潭的特色及景色，尤其由湖中欣賞景點更有別平常的景致，希望藉由此次的水域體驗活動，能夠永續傳承、歷久不衰。

二、執行方式：

(一)報名方法：

項目		水域活動體驗營
器材		龍舟、帆船、立式划槳、划船、輕艇(獨木舟)
期程		106年5月20日
活動時間	上午	09:00 — 12:00
	下午	02:00 — 05:00
梯次		2梯
每梯次人數限制		350人
年齡限制		國中一年級(含)以上至60歲以下民眾(未滿18歲者需繳交家長同意書，未滿15歲者報名時請填寫法定代理人之姓名)。

報名截止時間	106年5月15日
繳交文件	<ol style="list-style-type: none"> 1. 報名者「滿 18 歲」：報名資料（線上報名系統填寫）。 2. 報名者「未滿 18 歲」： <ol style="list-style-type: none"> (1) 報名資料（線上報名系統填寫）。 (2) 填寫家長同意書（附件二），審核「錄取」後於活動當天至現場繳交正本。 3. 未滿 15 歲者報名時請填寫法定代理人之姓名。
報名方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一律採線上報名，請至高雄市體育會網站下載活動計畫，（網址：http://www.kmaf.org），依規定年齡及辦理時間進行線上報名。 2. 填寫後 Email 至 army7382@yahoo.com.tw 信箱 3. 線上報名需填寫資料：姓名、性別、身份證字號、出生日期、聯絡電話（手機）、通訊地址、Email、緊急聯絡人姓名及電話、未滿 15 歲者報名時請填寫法定代理人之姓名。 4. 本報名所蒐集個人資料，將依據個人資料保護法規定，只針對本次水域活動報名及保險之目的進行蒐集、處理及利用，不做其他用途。 5. 凡需下水體驗（含下水陪同家長等），均需事前報名並經錄取；若無事前報名，現場均不能下水體驗。
審核結果	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依線上報名資料、規定年齡及報名先後順序錄取參加名單，額滿為止。 2. 審核時間：報名結束後，禮拜一至禮拜五下午 5 時止。 3. 審核結果說明：（請自行上網確認報名結果） <ol style="list-style-type: none"> (1) 「錄取」→ A：請準時出席，活動開始 15 分鐘內未報到者，承辦單位將取消參與資格。 B：未滿 18 歲參加之學員需至活動現場繳交家長同意書正本，請事先填妥，若未繳交不能下水體驗。 C：不論家長是否一同參加，都需至現場繳交家長同意書。 (2) 「未錄取」→ 可能為以下原因： A：活動名額已滿 B：報名資格不符 C：報名資料不全 D：重複報名 4. 審核結果：5 月 17 日會先公佈第一階段名單，最終確認名單公佈時間為該梯次預定活動時間前 5 日 18 上午 11：00，請自行上網至活動網站參閱最後確認參加名單，是否能參加一律以該次佈名單為準。

活動 聯絡電話	活動聯絡人	手機	電話

(二) 報名流程

- ◎至體育會網站下載計畫，並詳閱計畫內容：
1. 活動網址：<http://www.kmaf.org>
 2. 填寫後 Email 至 army7382@yahoo.com.tw 信箱

◎自我評估

1. 本活動為激烈水域遊憩活動，具有潛在危險性，不適合下列對象參加：
 - (1) 心臟病者、(2) 高血壓者、(3) 行動不便者、(4) 其他不適合從事此活動者。
2. 確認體驗項目為本身有意願且能如期參與，活動期間願意遵守營隊之任何規定，若因不遵守

是否同意

否

下次再參加

是

1. 一律採線上報名，請至活動網站（網址：<http://www.kmaf.org>）報名。
2. 填寫資料：參加者姓名、身份證字號、出生日期、連絡電話（手機）、通訊地址、Email、緊急聯絡人姓名、電話。

◎活動單位進行資料審核

1. 審核時間：報名結束後禮拜一至禮拜五下午 5 時止。
2. 依線上報名資料、規定年齡及報名先後順序錄取參加名單，額滿為止。

是否錄取

否

- 原因可能如下：
1. 活動名額已滿
 2. 報名資格不符
 3. 報名資料不全

是

1. 活動開始 15 分鐘內未報到者，承辦單位將取消參與資格。
2. 未滿 18 歲參加之學員，活動當天至現場繳交家長同意書正本（附件二），若未繳交不能下水體驗
3. 活動前 2 天，請自行上網至活動網站參閱最後確認參加名單，是否能參加一律以該次公布名單為準，恕不另行通知。

(三) 注意事項：

1. 上述參加對象之年級規定以 105 學年度之就學階段為準。
2. 本活動參加資格以設籍高雄市之銀髮族、新住民、女性(家庭、親子)為主。

3. 本活動為激烈水域遊憩活動，具有潛在危險性，不適合下列對象參加：

(1) 心臟病者、(2) 高血壓者、(3) 行動不便者、(4) 其他不適合從事此活動者。

4. 請參與人員準時至指定地點集合，活動開始 15 分鐘內未報到者，承辦單位將取消參與資格。

5. 活動當天參加人員請攜帶相關年齡證明文件（如學生證、健保卡等），以備承辦單位查驗。若經現場查證無相關年齡證明文件、謊報年齡、非本人者及未穿著救生衣等，一概禁止體驗活動。

6. 參與活動禁止攜帶寵物，攜帶物品以輕便簡單為原則（攜帶物品請參閱附件三）。

7. 依現場人數分組輪流體驗。

8. 只要下水體驗都需事前報名，現場不接受報名。

一、活動異動：

如遇颱風、雷雨等不可抗力之因素將延期或取消該次活動，訊息將公告於活動報名網站（網址：<http://www.kmaf.org>），恕不另行通知。

二、保險安全：

1. 每項水域活動均有辦理保險(依教育部體育署署「全國性民間體育活動團體經費補助辦法」相關規定下，依活動性質及需求投保適當險種，如壽險之團體傷害保險或產險之公共意外責任險等，其投保額度應達新臺幣 300 萬元，以保障體驗民眾之權益)，內容如下：

(1) 有關保險相關事宜，由各承辦單位處理。

(2) 茲因配合保險法第107條修正，自民國 99 年 2 月 3 日起，凡未滿 15 足歲以下之兒童僅能投保意外傷害殘廢給付保險 100 萬，意外傷害醫療給付為殘廢給付保額之 10%為上限 10 萬元。

(3) 投保時間為參加體驗營期間，當日 0 時至 24 時，學員可自行另外加保其他保險。

2. 體驗人員一律穿著救生衣，活動場區內備有救生人員及專業教練指導。

捌、參加對象、人數：以新住民、女性或銀髮族（家庭、親子）優先，共計二梯次，每梯次 350 人

玖、志工人數：40

拾、活動行銷宣傳方式：

1. 活動日期前在各個相關的網站（含本市體育會及體育處全球資訊網）或 face book 放置網路資訊發放消息。
2. 活動日期前在蓮池潭或其他人潮熱鬧地點張貼海報並發放DM，吸引民眾來參加。
3. 發送海報給各學校張貼、讓全校師生知此訊息，一來可以降低成本又可以達到宣傳的效果。

拾壹、預期成效：

希望藉由活動讓民眾對水域運動的印象不在陌生，經由體驗後發現水域運動的樂趣並不亞於任何的休閒活動，又能欣賞到蓮池潭不同的景點特色，不僅達到宣傳地方特色及實踐傳統技藝的效果，還能倍增親水運動人口，促進全民強健體魄，蔚成國人親水休憩優質生活品味，落實海洋首都、健康城市之施政目標。

拾貳、其他：活動聯絡人:謝唯望 連絡電話:0935032642 07/7266847

106 年高雄市水域活動體驗營活動程序表

日期：106 年 5 月 20 日(星期六)

預定時間	使用時間	活動內容	地點	備註	
07:50-08:20	30 分	報到(第一梯次)	蓮池潭高雄物產館碼頭		
0830-0832	2 分	主持人開場			
0832-0840	8 分	來賓介紹			
		主席致詞			
		來賓致詞			
0840-0900	20 分	啟航儀式			碼頭-環潭水域
0930-1200	150 分	水域活動體驗			蓮池潭艇庫周邊水域
1400-1430	30 分	報到(第二梯次)	蓮池潭艇庫		
1430-1700	150 分	水域活動體驗	蓮池潭艇庫周邊水域		

106 年高雄市水域活動體驗營活動報名表

單位：

梯次：

項次	姓名	身分證號	生日(年/月/日)	電話(手機)	通訊地址/EM	緊急聯絡人/電話
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						