

**2010 年東區海洋獨木舟體驗營
活動簡章**

2010 年東區海洋獨木舟體驗營

- 一、活動宗旨：落實教育部「海洋政策白皮書」及「海洋教育執行計畫」，並藉由國家級教練授課，增進專業技術並培養海洋獨木舟基層教練人才資源，進而提昇水域休閒遊憩活動品質，增加水域休閒遊憩參與人數，協助地方運動觀光產業。
- 二、指導單位：教育部、台灣運動管理學會
- 三、主辦單位：國立東華大學體育中心
- 四、承辦單位：國立東華大學體育中心 臺灣戶外領導學校
- 五、活動名稱：2010 年東區海洋獨木舟體驗營
- 六、參加對象：東區國小三年級以上、國中、高中大專院校學生暨教職員工及眷屬，對海洋獨木舟有興趣者(未滿 20 歲者，需檢附家長或監護人同意書)
- 七、活動費用：每人新台幣 100 元整 / 梯次(含指導員、活動裝備等)。
- 八、參加人數：每梯次限額 30 名 / (每梯次分上、下午兩個場次，每一場次限額 15 名)。
- 九、活動內容：海洋獨木舟體驗。

場次	時間	課程名稱	課程內容	活動地點
上午	08:00~09:00	陸上操舟及裝備介紹	1.認識獨木舟及周邊裝備 2.握槳與划槳練習 3.基本操槳術語 4.上下船的基本要領及坐姿 5.救生衣的穿著要領	國立東華大學東湖； 湖畔活動中心玻璃屋下方廣場 (地圖詳如附件一)
	09:00~11:00	水上操舟	1.上下船動作介紹 2.獨木舟救生訓練 3.海洋舟水中脫救、自救及互救 4.水上基本基礎槳法操作	國立東華大學東湖
	11:00~12:00	挑戰長距離環湖耐力考驗	1.自由練習 2.環湖耐力考驗 3.清潔船隻及裝備	
中午	12:00~13:00	休息		
下午	13:00~14:00	陸上操舟及裝備介紹	1.認識獨木舟及周邊裝備 2.握槳與划槳練習 3.基本操槳術語 4.上下船的基本要領及坐姿 5.救生衣的穿著要領	國立東華大學東湖； 湖畔活動中心玻璃屋下方廣場 (地圖詳如附件一)
	14:00~16:00	水上操舟	1.上下船動作介紹 2.獨木舟救生訓練 3.海洋舟水中脫救、自救及互救 4.水上基本基礎槳法操作	國立東華大學東湖
	16:00~17:00	挑戰長距離環湖耐力考驗	1.自由練習 2.環湖耐力考驗 3.清潔船隻及裝備	

十、活動地點：國立東華大學東湖。

十一、活動日期：2010年5月29日(星期六)－2010年8月8日(星期日)，共計16梯次。

十二、報名日期：報名截止日為每梯次活動前一周，或額滿為止。

2010年東區海洋獨木舟體驗營				
活動梯次	活動日期	活動地點	報名截止日期	備註
第一梯次	2010/05/29	國立東華大學東湖	05/21	活動已辦理結束
第二梯次	2010/05/30	國立東華大學東湖	05/21	活動已辦理結束
第三梯次	2010/06/04	國立東華大學東湖	05/28	活動已辦理結束
第四梯次	2010/06/05	國立東華大學東湖	05/28	活動已辦理結束
第五梯次	2010/06/07	國立東華大學東湖	05/28	活動已辦理結束
第六梯次	2010/07/03	國立東華大學東湖	06/30	開放報名中
第七梯次	2010/07/04	國立東華大學東湖	06/30	開放報名中
第八梯次	2010/07/10	國立東華大學東湖	07/05	開放報名中
第九梯次	2010/07/11	國立東華大學東湖	07/05	開放報名中
第十梯次	2010/07/21	國立東華大學東湖	07/16	已額滿
第十一梯次	2010/07/24	國立東華大學東湖	07/16	開放報名中
第十二梯次	2010/07/25	國立東華大學東湖	07/16	開放報名中
第十三梯次	2010/07/31	國立東華大學東湖	07/26	開放報名中
第十四梯次	2010/08/01	國立東華大學東湖	07/26	開放報名中
第十五梯次	2010/08/07	國立東華大學東湖	08/02	開放報名中
第十六梯次	2010/08/08	國立東華大學東湖	08/02	開放報名中

十三、報名方式：採通訊報名與親自報名兩種方式

通訊報名 - 請填妥【活動報名表】，與【活動同意書】，連同課程費用，於報名截止日前(含截止日當天)，以報值掛號郵寄 97401 花蓮縣壽豐鄉志學村大學路2段1號 國立東華大學體育中心 莊春昇先生收(如無掛號而遺失或未能完成報名手續者，請自行負責)

親自報名 - 請填妥【活動報名表】，與【活動同意書】，連同課程費用，於報名截止日前(含截止日當天)，親自至國立東華大學 體育中心(花蓮縣壽豐鄉志學村大學路2段1號)報名。洽詢專線：(03)863-2613

- 十四、注意事項：
1. 報名即視同願意遵照報名簡章規定，請詳加閱讀避免權益受損。
 2. 請勾選欲參加的【梯次】與【場次】，以便加速主辦單位辦理作業的時間。
 3. 已完成報名手續者，因故不克參加，恕不退還報名費。
 4. 參加課程學員必須自行準備與攜帶個人用品(請參閱附件二)。
 5. 本單位將以報名收件之先後順序錄取參與學員，每一梯次限30人，額滿後不再接受報名；每梯次報名參與學員若未達25人，本單位將保留其開課權利。

6. 若遇颱風或人力不可抗拒之天然災害，為考量學員安全，本單位有權宣佈取消、延期等相關事宜。
7. 上課地點會依實際情況做調整。
8. 本簡章如有未盡事宜，得隨時修訂公佈之。
9. 活動洽詢專線: (03)863-2613 或 email 至 tols@mail.ndhu.edu.tw

2010 年東區海洋獨木舟體驗營

【活動報名表】

學員資料			
中文姓名		姓 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身份證字號		出生年月日	
聯絡電話	(住家)	(行動電話)	
通訊地址	□□□		
請勾選欲參加的體驗活動【梯次】	<input type="checkbox"/> 第六梯次 2010/07/03 <input type="checkbox"/> 第七梯次 2010/07/04 <input type="checkbox"/> 第八梯次 2010/07/10 <input type="checkbox"/> 第九梯次 2010/07/11 <input type="checkbox"/> 第十一梯次 2010/07/24		<input type="checkbox"/> 第十二梯次 2010/07/25 <input type="checkbox"/> 第十三梯次 2010/07/31 <input type="checkbox"/> 第十四梯次 2010/08/01 <input type="checkbox"/> 第十五梯次 2010/08/07 <input type="checkbox"/> 第十六梯次 2010/08/08
請勾選欲參加的體驗活動【場次】	<input type="checkbox"/> 上午場次 (08:00-12:00)		<input type="checkbox"/> 下午場次 (13:00-17:00)
您從哪裡得知臺灣戶外領導學校	<input type="checkbox"/> 網路搜尋 <input type="checkbox"/> 報章雜誌 <input type="checkbox"/> 親友介紹 <input type="checkbox"/> 其他 _____		
您曾經從事過的戶外活動經歷	<input type="checkbox"/> 攀岩 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 峽谷探險 <input type="checkbox"/> 海洋獨木舟 <input type="checkbox"/> 自行車 <input type="checkbox"/> 其他 _____		
緊急連絡人資料			
中文姓名		與學員之關係	
聯絡電話	(住家)	(行動電話)	
學員身體健康資訊			
健康資訊	<input type="checkbox"/> 心臟疾病 <input type="checkbox"/> 癲癇 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 過敏體質 <input type="checkbox"/> 遺傳疾病 _____ <input type="checkbox"/> 其他疾病 _____		
<p>※ 報名方式：</p> <p>1. 若您有上述健康之狀況，請務必事先告知。</p> <p>2. 請事先閱讀並簽署活動同意書。</p> <p>3. 請勾選欲參加的【梯次】與【場次】，以便加速主辦單位辦理作業的時間。</p> <p>4. 請填妥【活動報名表】，與【活動同意書】，連同課程費用，於報名截止日前(含截止日當天)，以報值掛號郵寄 97401 花蓮縣壽豐鄉志學村大學路 2 段 1 號 國立東華大學體育中心 莊春昇先生收 (如無掛號而遺失或未能完成報名手續者，請自行負責)，或親自至本校體育中心報名。</p> <p>5. 已完成報名手續者，因故不克參加，恕不退還報名費。</p> <p>6. 活動洽詢專線: (03)863-2613 或 email 至 tols@mail.ndhu.edu.tw</p>			

2010 年東區海洋獨木舟體驗營

【活動同意書】

本人參加國立東華大學體育中心所舉辦之『2010 年東區海洋獨木舟體驗營』，同意並遵循下列事項：

- 一、我認知並瞭解戶外活動是謹慎的冒險運動，具有隱藏的危險性，可能導致身體及心理受傷，癱瘓或死亡，或者導致個人財產損失及第三者傷害。我了解活動指導員和工作人員在活動過程中，將擔任艱難的引導，並竭盡全力做好安全維護；然而，縱使在最妥善的規劃和最專業的執行之下，依然可能因參與學員個人的健康狀況和能力，或對天氣狀況、大自然力量、地形錯誤判斷、器材故障等，而發生極低的潛在風險。國立東華大學體育中心保證依據專業將風險降至最低，並投保意外險。
- 二、本人了解戶外活動強調隊員間彼此之相互合作與團隊運作，並在活動指導員指導下進行戶外活動。課程或活動期間，倘若因不遵守指導員指導與規範、或因自己的疏忽、擅自行動、裝備不當使用，或者不可抗拒之因素而發生危險意外時，本人及法定監護人將不對國立東華大學體育中心及活動相關指導員與工作人員提出訴訟及求償理賠之要求。
- 三、我確實瞭解，依據 99 年 2 月 1 日公告實施之保險法第 107 條修正案規定，15 歲以下之未成年人意外身故，保險公司將不得提供身故給付。
- 四、我同意接受此項活動存在上述危險，我參加此活動係為自願。我對此同意書已充分閱讀瞭解，並同意上述之所有條約。
- 五、我同意提供所有課程中所拍攝之圖片、照片、影片聲音檔及心得與收穫賦予國立東華大學體育中心作為課程見證、宣導及推廣之用，並使國立東華大學體育中心對其享有所有權利且不限於重製、改作、散布、公開發表及再授權等著作財產權利。

參加學員簽名：

身份證字號：

法定監護人簽名(未滿 20 歲者)：

中 華 民 國 年 月 日

《附件二》

2010年東區海洋獨木舟體驗營
【個人裝備清單】

活動期間請著長(短)薄T恤、長(短)褲、步鞋等輕便運動服裝，請勿穿著牛仔褲與涼鞋。由於有水域相關活動，可準備替換衣物。請勿攜帶貴重物品。

【衣物類《必備》】

確認	項目	數量	說明
<input type="checkbox"/>	排汗T恤(或一般T恤)	1	請勿穿著棉製品(可穿1備1)
<input type="checkbox"/>	運動長褲/短褲	1	請勿穿著牛仔褲(可穿1備1)
<input type="checkbox"/>	遮陽帽(或棒球帽)	1	棒球帽或寬緣的帽子，防曬用
<input type="checkbox"/>	運動鞋(或可下水之鞋款)	1	請勿穿著涼鞋(禁拖鞋式涼鞋，例如：Crocs卡駱馳，與禁露腳趾之鞋款)

【其他雜項】(除※必備用品外，其他可依個人需要攜帶)

確認	項目	數量	說明
<input type="checkbox"/>	背包	1	攜帶個人物品用
<input type="checkbox"/>	水壺	1	※必備
<input type="checkbox"/>	點心	1	
<input type="checkbox"/>	健保卡	1	※必備
<input type="checkbox"/>	防曬乳液	1	防曬乳液、護唇膏，防曬用
<input type="checkbox"/>	防蚊液	1	
<input type="checkbox"/>	個人用藥	1	
<input type="checkbox"/>	照相機	1	
<input type="checkbox"/>	錢	1	