

# 新北市貢寮區和美國民小學 114 年度區域性水域運動體驗推廣活動

## 「潛進龍洞灣」浮潛運動安全體驗營實施計畫

### 一、緣起：

新北市和美國小緊鄰龍洞灣水域，灣內的「龍洞灣海洋公園」具備專業的浮潛場地、裝備與教練，提供民眾戲水、浮潛或水肺潛水的服務，兼具水域活動安全教育宣導及學生親海體驗課程的實施。藉由和美國小與龍洞灣海洋公園共同辦理本活動，讓參與之親師生接觸浮潛活動，了解水域安全知識，體驗海洋休閒活動的樂趣。

### 二、目的：

- (一) 持續推廣海洋運動，培養正當海洋運動休閒之正確知能。
- (二) 宣導水域安全概念，賦予正確浮潛技能及水域活動風險評估管理觀念。
- (三) 提供安全海洋學習環境，鼓勵親近海洋，激發保護海洋之行動，進而陶冶海洋意識與文化素養。

### 三、活動對象：

- (一) 新北市 113 學年度 3~9 年級學生、教師及家長。
- (二) 活動共計 9 梯次，每梯次 30 人，預計參加人數 270 人。

### 四、辦理單位：

指導單位：教育部體育署、新北市政府教育局

主辦單位：新北市貢寮區和美國民小學

協辦單位：新北市龍洞灣海洋公園

### 五、辦理日期：

梯次	活動名稱	活動時間
一	新北市和美國小 114 年度 「潛進龍洞灣」 浮潛運動安全體驗營	114 年 7 月 1 日(二)13:00~16:20
二		114 年 7 月 2 日(三)13:00~16:20
三		114 年 7 月 3 日(四)13:00~16:20
四		114 年 7 月 4 日(五)13:00~16:20
五		114 年 7 月 7 日(一)09:00~12:20
六		114 年 7 月 7 日(一)13:00~16:20
七		114 年 7 月 8 日(二)09:00~12:20
八		114 年 7 月 8 日(二)13:00~16:20
九		114 年 7 月 9 日(三)09:00~12:20

## 六、課程行程：

時間		活動地點	課程內容
09:00-10:00 (13:00-14:00)	60 分鐘	龍洞灣海洋公園 室內多功能教室	海洋開放水域活動安全講解：水域特性、環境特性與人員特性。
10:00-11:00 (14:00-15:00)	60 分鐘	龍洞灣海洋公園 海水泳池	1. 水域安全課程—抽筋預防、水中漂浮、抽筋自解、水域求生。 2. 浮潛課程—裝備檢查與確認；面鏡、呼吸管穿戴與排水；仰漂、俯漂與立漂練習。
11:00-12:00 (15:00-16:00)	60 分鐘	龍洞灣海洋公園 半開放式潮池	浮潛課程—浮潛體驗。
12:00-12:20 (16:00-16:20)	20 分鐘	龍洞灣海洋公園 室內多功能教室	心得分享及意見回饋

七、活動經費：活動費用完全免費，交通及午餐部分自理。

## 八、注意事項：

- (一) 以班級或團體報名錄取後，請填妥「學生自我身體狀況檢查表暨家長（監護人）同意書」，於活動日一週前掃描繳交本校，由海洋園區專業教練進行篩檢。
- (二) 本活動包括浮潛體驗及水域安全課程，參加者請考量自身能力與身體狀況。患有部分疾病者不宜參加，如耳疾、鼻部病症、心臟病、氣喘、結核病、癲癇、糖尿病、腎臟病、高(低)血壓等患者，若有其他相關疾病或特別注意之處，請事先告知，以維護活動之安全。活動中經教學人員評估不適參加，需立即暫停，以維安全。
- (三) 參與活動攜帶物品以輕便簡單為原則，貴重物品請自行妥善保管。個人穿著及裝備建議如下
  1. 務必攜帶健保卡。
  2. 天氣炎熱請自備飲用水，以便補充水分，本校不提供瓶裝水。
  3. 穿著泳衣或較不吸水材質之輕便衣褲或防磨衣及輕便褲子。
  4. 準備 1 雙拖鞋或沙灘鞋(換裝盥洗時使用)。
  5. 準備眼鏡盒(下水時不能戴眼鏡)。
  6. 準備盥洗用具及乾淨替換衣物。
  7. 準備物品防水袋，以便盛裝濕毛巾與衣物，園區不提供塑膠袋。
- (四) 活動若遇颱風或其他不可抗力因素以致無法進行活動，本校將公告於學校網站通知延後或取消該梯次活動。
- (五) 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。