**桃園FUN輕鬆游水趣**

**風帆/SUP/獨木舟/輕艇水上體驗活動**

一、目的：鼓勵本市市民於假日期間走出戶外接觸大自然，利用既有的水資源，透過體驗國內外最熱門的水上運動-風帆/SUP/獨木舟/輕艇，期能親水近水，認識及加強正確的水上活動安全技能，並推動發展為全市運動。

二、指導單位：桃園市政府

三、主辦單位：桃園市政府

四、協辦單位：桃園市立大溪高級中等學校

五、活動日期：體驗活動-109年7月11日至109年7月19日

六、活動地點：桃園市大溪河濱公園水域

七、活動內容：風帆/SUP/獨木舟/輕艇訓練及體驗活動

1. 訓練及體驗日期：

109年7月11日（星期六）下午13:00-17:00

109年7月12日（星期日）上午08:00-12:00

107年7月12日（星期日）下午13:00-17:00

107年7月18日（星期六）下午13:00-17:00

109年7月19日（星期日）上午08:00-12:00

1. 課程內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 每梯次 | 課程項目 | 課程內容 |
| 上午梯次  08：00  至  12：00  下午梯次  13:00  至  17:00 | 風帆/SUP  體驗 | 1.水資源保育宣導、水上安全事項。  2.岸上技術模擬：搬運、起帆、標準站姿、放帆。  3.操控船板教學及平衡練習：平衡站立、熟悉船板重心、站立轉板。  4.操控技術教學及練習：判斷風向及搖帆航行練習。 |
| 獨木舟/  輕艇體驗 | 1.水資源保育宣導、水上安全事項。  2.獨木舟/輕艇介紹、實際操控獨木舟/輕艇(前划、後退、轉彎)、翻船覆位練習。  3.獨木舟/輕艇水球。 |
| ※備註：本課程為水上之活動，全程皆須穿著救生衣，並聽從現場救生員和教練指示。 | | |

3.報名辦法：

(1)報名方式：https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSecKYMJn3\_vCXxjzixxNy7kHDCjh54e6RRc0bDjwIRgHbt\_Iw/viewform

(2)報名期間：即日起7月6日下午17：00止。依報名優先順序錄取，每梯次報名20人為限。如報名額滿時，以不重複報名為錄取原則，同一訓練活動梯次可重複報名。

(3)活動報名費：

a.本體驗活動免收報名費。

b.凡參加學員皆投保保險

4.報名聯絡人：桃園市大溪高級中等學校

承辦人：林雅萍教練

電話：0970398896

5.注意事項：

(1)本體驗活動倘遇颱風、豪雨等天災不可抗拒之影響因素，辦理機關有延期或停辦之權利。

(2)學員請衡量自我身體狀況，如有不適於參加本項運動者（例如心臟病、羊顛瘋…等疾病），如有隱瞞而發生意外，後果一切自行負責。

(3)本活動之衣物穿著及應攜帶物品：

a.泳衣褲或下水用輕便服裝。

b.防寒、防曬用品、遮陽帽、換裝乾的衣物、毛巾、空塑膠袋/裝髒衣物用。

c.防滑鞋、輕薄布鞋或有扣帶之膠底涼鞋。

d.帶眼鏡者請自備夾鍊繫帶，以免落水遺失。

e.健保卡、個人醫療用品。

(4)飲用含酒精成分飲料後，不得從事水上活動。

(5)若因人為因素致使器材損壞，需負器材復原賠償責任。

※報名參加梯次（活動體驗包含：風帆、SUP、獨木舟、輕艇）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 體驗  活動項目 | 上午梯次（上午08：00～12：00） | 下午梯次（下午13：00～17：00） |
| 風帆  SUP  獨木舟  輕艇 |  | □7/11（星期六） |
| □7/12（星期日） | □7/12（星期日） |
|  | □7/18（星期六） |
| □7/19（星期日） |  |

＊18歲以下學員必需由家長(監護人)出具同意書

**家長(監護人)同意書**

茲同意 子女：，基於個人意願參加桃園FUN輕鬆游水趣

風帆/SUP/獨木舟/輕艇水上體驗活動。

本人及子女願意遵守現場指導和相關規定，並聲明在活動期間，如因未遵守或遭遇無可抗拒之事由，致發生任何意外事件，概由本人及子女自行負責，與主辦單位或現場指導人員無關。

倘若在活動期間如因突發疾病或狀況發生，需要緊急醫療急救時，本人同意採取適當的措施；並已同意及了解﹝報名須知﹞所述之各項規定。

此 致

桃 園 市 政 府

父母或監護人簽名： 關係：

緊急連絡電話：(住家)：

(手機)：

學 員 簽 名：

中 華 民 國 1 0 9 年 月 日