

永續海洋休閒運動體驗推廣計畫-中山大學

(雷射型帆船、風浪板、獨木舟、立式划槳、趴板)

一、主旨

海洋教育的落實除相關的知能、情意與行動外，「海洋體驗」更是不可或缺的一環，為響應聯合國「世界海洋日」及我國「海洋基本法」精神，並執行教育部「區域性水域運動體驗推廣活動」計畫，中山大學西灣學院運動與健康教育中心攜手本校學生事務處體育與衛生保健組，共同為推動國家海洋政策，帶動全民海洋教育，特辦理本體驗活動。

二、指導單位：教育部體育署

三、執行單位

- (一) 中山大學西灣學院運動與健康教育中心
- (二) 中山大學學生事務處體育與衛生保健組

四、活動時間與地點

110 年自 8 月 21 日起至 9 月 18 日止，每週五、六兩天，分上午（帆船、風浪板）、下午（獨木舟、立式划槳）梯次，於中山大學海域運動中心（詳如附件地圖）辦理。

五、實施對象

上午場次（帆船、風浪板）有體重及拉帆需求，建議高中生以上參加，下午場次（獨木舟、立式划槳）需年滿 10 歲且身高大於 125 公分始得參加。（年長者參與活動需衡量體能因素，本活動已投保公共意外責任險）。

六、報名方式：

本活動免費參加並採網路報名，報名網址如下或掃描 QR code，活動每次限定 20 人。<https://forms.gle/Kzpkb6xbhtVcibH88>



因活動名額有限，若報名後需取消請來信 icelaipinysysu@gmail.com 或聯絡活動執行辦公室，電話 07-5252000 轉 5878，賴小姐。

七、活動內容

活動內容包括西子灣海域海岸地景解說、海水浴場歷史回顧及海洋體驗活動，活動流程如下：

梯次	上午場 09:00-12:00	下午場 13:30-16:30
內容	帆船、風浪板、趴板	獨木舟、立式划槳、趴板
09:30-09:20 13:30-13:50	人員報到、更衣	人員報到、更衣
09:20-09:30 13:50-14:00	1. 西子灣海域解說 2. 人員分組及說明	1. 西子灣海域解說 2. 人員分組及說明
09:30-10:30 14:00-15:00	海洋體驗 A. 風浪板 B. 雷射帆船	海洋體驗 A. 獨木舟 B. 立式划槳
10:30-10:40 15:00-15:10	休息與換組	休息與換組
10:40-11:40 15:10-16:10	海洋體驗 A. 雷射帆船 B. 風浪板	海洋體驗 A. 立式划槳 B. 獨木舟
10:40-11:40 16:10-16:30	整理裝備+盥洗	整理裝備+盥洗

八、防疫規定

- (一) 活動依照疫情指揮中心規定，暫以第二級疫情警戒規格進行，活動將管制入場人數及實名制，場地將適度進行空間調整以保持安全社交距離，並遵循教育部相關防疫規劃與指示。
- (二) 活動工作人員每 3-7 日進行 1 次抗原快篩或 PCR 檢驗；原則每 7 天篩檢，應變處置時得縮短為每 3 天篩檢，相關檢驗陰性證明，逐次留存紀錄，並造冊管理，以供查驗。
- (三) 活動除下水時間外，其餘時間均需配戴口罩，配合活動贈送「口罩架」與「口罩減壓帶」。

九、其他注意事項

- (一) 活動進行受限於天候及海象狀況，若條件不佳則以趴板或其他水上活動取代；無法進行替代活動時，則取消當梯次活動。
- (二) 為響應環保，請自備水壺，活動防曬建議以物理遮陽為主，如需塗抹防曬乳請選擇標記**海洋友善**之防曬乳，共同維護海洋環境。
- (三) 服裝以輕便為主、並攜帶替換衣物、毛巾、防曬用具，配戴眼鏡者需繫上固定帶或更換隱形眼鏡。
- (四) 校外車輛停車每次需收費 60 元整。

附件：國立中山大學海域運動中心位置圖

