

# 新北市金山區中角國民小學 109 年度 「新北市衝浪及 SUP 種子教師培訓」實施計畫

## 一、緣起：

中角國小位於新北市金山區，鄰近的中角灣是北海岸的衝浪勝地；附近又有自行車步道及沿海海岸的休憩觀賞點，兼具休閒、健身與自然觀察學習的好地方。希望藉由辦理本次活動，讓參與之學生接觸到衝浪及 SUP 活動，了解水域安全知識，體驗水上運動的樂趣，奠定衝浪運動基礎。

## 二、目的：

- (一)熟悉衝浪及 SUP 的技巧，享受衝浪樂趣。
- (二)提升教師教學技巧，奠定衝浪教學基礎。
- (三)推展衝浪運動，倍增運動人口。

## 三、活動對象：

- (一)新北市公立國中小從事游泳及水域運動教育之教師。
- (二)衝浪及 SUP 各 1 梯次，每梯次 50 人，預計參加人數 100 人。

## 四、辦理單位：

指導單位：教育部、新北市政府教育局  
主辦單位：新北市金山區中角國民小學

## 五、辦理日期：

| 活動名稱        | 活動日期              |
|-------------|-------------------|
| SUP 立式划槳體驗營 | 109 年 7 月 21 日(二) |
| 衝浪體驗營       | 109 年 7 月 23 日(四) |

## 六、課程行程：

| 時間          | 活動地點           | 活動內容                                                               | 備註 |
|-------------|----------------|--------------------------------------------------------------------|----|
| 08：30-08：50 | 中角國小<br>(視聽教室) | 報到                                                                 |    |
| 08：50-09：00 | 中角國小<br>(視聽教室) | 環境介紹                                                               |    |
| 09：00-09：50 | 中角國小<br>(視聽教室) | 1. 衝浪及 SUP 立式划槳教學演示<br>(1)基本知識及技巧介紹<br>(2)認識器材及操作方式<br>(3)簡易海岸救生說明 |    |
| 09：50-10：20 | 中角國小<br>(衝浪學苑) | 2. 熱身活動<br>3. 陸上教學體驗                                               |    |
| 10：20-12：00 | 中角灣            | 衝浪(或 SUP)體驗活動                                                      |    |
| 12：00～      |                | 盥洗換裝、賦歸                                                            |    |

## 七、 活動經費：

活動費用完全免費，交通及午餐部分請自理。

## 八、 注意事項：

- (一)本活動包括衝浪(或 SUP)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、癩癩、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。
- (二)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. 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。
  - 3. 準備1雙拖鞋或沙灘鞋(沙灘上的沙很燙)。
  - 4. 準備防曬乳(太陽很大，防紫外線曬傷皮膚)。
  - 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. 炎熱請多備水，以便補充水分。
- (三)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，通知延期辦理或取消該梯次活動。
- (四)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。
- (五)本活動依照「因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)大型體育運動賽會及活動之防護措施處理原則」進行防疫工作，進入本校請配合量測體溫，當日活動如有發燒情形，請勿參加，室內靜態課程請配戴口罩。