

# 新竹市國教輔導團 107 年度 健體領域—溯溪、定向二元教學研習實施計畫

## 壹、依據

- 一、107 年度健體領域輔導團工作計畫。
- 二、教育部「海洋教育政策白皮書」。

## 貳、目的

- 一、透過體驗課程及專業對話，發展溯溪及定向運動學校特色課程。
- 二、提升教師進行水中安全認知及自救能力課程講授能力。
- 三、擴展學生水域運動體驗學習機會，養成學生將水域運動列為終生運動之選擇。

## 參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部
- 二、主辦單位：新竹市政府教育處國教輔導團
- 三、承辦單位：新竹市立水源國小、新竹市立虎林國中

## 肆、辦理日期、時間、課程內容及地點

107 年 6 月 13 日(星期三) (活動若因天候影響延期，將公告於[水源國小網頁](#))

時 間	活動流程
08:00~08:20	報到(集合地點：水源國小食農创客圖書館)
08:20~09:20	溯溪安全裝備講解、溯溪活動安全規範
09:20~10:00	車程：水源國小→新竹縣內灣(馬胎古道水域)
10:00~11:00	定向運動概要介紹、地圖判讀及方向定位
11:00~12:00	溪谷行進與安全確保
12:00~12:30	午餐
12:30~13:30	水中安全與自救(韻律呼吸、水母漂、仰漂、立泳)
13:30~14:30	深水體驗
14:30~16:00	課程規劃及風險管理
16:00~	賦歸

## 伍、報名方式

- 一、請參加人員於 6 月 13 日(星期三)下午 5:00 前至本市研習護照報名 (**限 25 名，按報名順序錄取**)，並填妥報名表(如附件一)傳送至：hungmusheng@h1jh.hc.edu.tw，虎林國中 洪睦盛老師收，以便辦理保險事宜 (**保險費 68 元用請參加教師活動當天自付**)。全程參與教師核發研習時數 6 小時。

- 二、報名及活動緊急聯絡人：虎林國中 洪睦盛老師 電話：03-5309433#322。

## 陸、注意事項

- 一、懷孕或患有心臟疾病者請勿參加。
- 二、請穿著薄長袖上衣(排汗材質)、運動長褲(排汗材質)，並攜帶大毛巾、健保卡、及一套(內)衣褲。
- 三、溯溪活動具有一定程度的危險性，並可能會造成身體部位輕微瘀青或擦傷。請務必聽從講師的指導下參與活動，以避免運動傷害發生。

107 年度第二學期 健體領域—溯溪、定向二元教學研習報名表			
姓 名		飲食狀況	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食
		保險費用	<input type="checkbox"/> 68 元(請於活動當日繳交)
身分證字號 (保險用)		生 日 (保險用)	民國____年____月____日
服務單位		職 稱	
聯絡電話	(O)		(手機)
E-Mail			
緊急聯絡人		聯絡人電話	
共乘 需求調查	是否需共乘車前往活動水域?(共乘費用由乘車者均攤) <input type="checkbox"/> 是/ <input type="checkbox"/> 否		
相關裝備 借用調查	<input type="checkbox"/> 是(填是者,請繼續勾選以下資料)/ <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 頭盔 <input type="checkbox"/> 救生衣(身高:____cm;體重:____kg) <input type="checkbox"/> 溯溪鞋(腳掌長:____cm) <input type="checkbox"/> 防寒衣(身高: ____cm;體重:____kg)		

本研習開放本市中小學教師 **25 名參加(按報名順序錄取)**，請於 5 月 30 日(星期三)下午 5:00 前逕至本市研習護照報名，並將報名表傳送至：hungmusheng@hljh.hc.edu.tw，虎林國中 洪睦盛老師收，以便進行審核。經錄取之教師，若因故無法參加研習，請務必及早通知承辦單位，以便取消保險並進行遞補通知作業。