

# 2025 暑期水上安全教育與趣味競賽活動簡章

主辦單位 | 國立屏東科技大學 休閒運動健康系

協辦單位 | 國立屏東科技大學 主題休閒遊憩服務中心

活動時間 | 2025 年 8 月 24 日 ( 星期日 ) 上午 7:00-11:00

活動地點 | 屏東縣內埔游泳池 ( 屏東縣內埔鄉西平路 272 號 )

參與對象 | 三到九年級。

報名網址 | <https://reurl.cc/VYOKYQ>

報名連結 |



聯絡方式 | 聯絡人：鐘浩倫 教練、聯絡電話：09-76541617

## 活動目的

本課程結合「水上安全教育」與「趣味闖關競賽」，透過實際體驗與挑戰任務，讓學生學習基本自救觀念、提高水域風險辨識能力，同時培養團隊合作與自信心，打造寓教於樂的安全水域學習經驗。

## 活動流程

| 時間          | 活動內容               |
|-------------|--------------------|
| 07:00-07:30 | 學員報到、整隊分組          |
| 07:30-07:50 | 團體熱身活動             |
| 07:50-10:30 | 分組闖關挑戰 ( 含水上安全指導 ) |
| 10:30-11:00 | 活動總結、頒發小禮物與合照      |

## 闖關內容介紹

( 依序挑戰，距離每站約 5-10 公尺 )

1. 抱浮具打水前進  
學習正確使用浮具自救技巧，並透過腿部打水推進練習耐力與協調。
2. 水中穿越障礙挑戰  
利用浮台、SUP 或呼拉圈設置水中路線，培養學員克服障礙與水中空間感。
3. 水母漂 / 立泳 / 小蛙泳挑戰  
練習靜態水中停留技巧，如水母漂與立泳，模擬等待救援情境 ( 中途休息與調整平台 )
4. 拋物救援實作體驗  
操作救生繩索、浮具拋擲，實際體驗協助他人脫離危險的基本方法

## 攜帶物品提醒

- 泳衣泳帽、防曬用品
- 換洗衣物、毛巾
- 飲用水與輕食
- 個人藥品 ( 如有特殊需求請先告知教練 )

## 安全措施

- 全程由合格救生員與游泳教練指導陪同
- 現場備有基本急救設備
- 設關卡間皆安排助教與工作人員協助學生安全過關
- 每位學生均需通過家長同意方可參與

附件一、自主健康調查表與 18 歲以下參與者家長同意書

# 自主健康調查表與 18 歲以下參與者家長同意書

主辦單位：國立屏東科技大學 休閒運動健康系

活動日期：2025 年 8 月 24 日（星期日） 07:00 - 11:00

活動地點：屏東縣內埔游泳池

## 一、自主健康調查表（由學生與家長共同填寫）

姓名：\_\_\_\_\_

性別： 男  女

出生年月日：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

緊急聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_

聯絡人電話：\_\_\_\_\_

### （一）健康病史（可複選）

心臟病  氣喘  癲癇  過敏體質（請註明：\_\_\_\_\_）

其他慢性病（請註明：\_\_\_\_\_）  無上述病史

### （二）前是否正在服藥？

是（藥名與用法：\_\_\_\_\_）

否

### （三）是否有影響活動進行之身體狀況？

是（請說明：\_\_\_\_\_）

否

### （四）是否具備基本游泳能力？

能（可完成踩水／漂浮／游泳約\_\_\_\_\_公尺）

否

## 二、家長同意書（限 18 歲以下參加者）

本人已詳閱活動內容，了解活動屬水域體驗與競賽性質，具一定風險，並確認學生身體狀況適合參與本活動。本人同意主辦單位於必要時進行安全處置與急救，並於有狀況發生時即時聯絡我處理。

本人亦保證本表填寫內容屬實，如因提供不實資訊造成事故，將自負相關責任。

家長（監護人）簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

備註：本表單填寫簽名後，拍照上傳送報名表即可完成報名程序。

附件二、宣傳 DM

# 2025暑假水上安全教育 與趣味競賽活動

國立屏東科技大學主題體驗遊憩服務中心

本活動結合「水上安全教育」與「趣味闖關競賽」，透過實際體驗與挑戰任務，讓學生學習基本自救觀念、提高水域風險辨識能力，同時培養團隊合作與自信心，打造寓教於樂的安全水域學習經驗。



屏東縣內埔游泳池

07:00-07:30

學員報到、整隊分組

07:30-07:50

團體熱身活動

07:50-10:30

分組闖關挑戰（含水上安全指導）

10:30-11:00

活動總結、頒發小禮物與合照

掃描 QR 碼  
立即報名



\*\*免費課程體驗 (需自付門票)、鼓勵家長一同參與親子時光\*\*