

花蓮縣 115 學年度精進國民中小學教師教學專業與課程品質整體推動計畫

國小健體領域全縣教師增能研習

課程名稱	SUP 水上活動教學及實作		
日期	115 年 10 月 21 日(三)		
地點	鯉魚潭潭北停車場		
地址	花蓮縣壽豐鄉池南村環潭北路 100 號		
承辦單位	花蓮縣國教輔導團國小健康與體育領域輔導團		
聯絡人	林晏瑋	連絡電話	03-8681056
時間	課程名稱	講師	
13:00-13:30	報到	和平國小	
13:20-14:00	SUP基本技能、與操作知識	蔡進福 老師	
14:00-16:00	SUP 水上活動實作	蔡進福 老師	
16:30-	賦歸	和平國小	

※本次研習採線上報名請至全國教師在職進修網報名，課程代碼：5764081。

※注意事項：

- 1.考量 10 月氣候涼爽，仍有點曬且行程部分在戶外，請務必準備防曬與飲用水。
- 2.凡參加學員請依照『個人裝備檢核清單』準備所需裝備。
- 3.敬請參與人員依規定時間集合、活動、解散並遵照帶隊人員指揮，不擅自離隊。
- 4.任何戶外活動皆有一定的風險，請做好事前準備、活動中確實遵守團體規範，準時守規矩，為自己和團體負責，才能享受高品質的戶外活動。
- 5.參與活動人員將授權主辦方使用或複製所有關於本人參與課程期間被拍攝之照片、攝影、錄音資料為訓練、張貼部落格、網站推廣用途。
- 6.請攜帶健保卡並視個人需求攜帶個人所需藥品及個人病症之相關處方藥物。
- 7.如遇颱風等不可抗因素影響，經團隊判斷活動可能延期或是取消。

※個人裝備檢核清單

岸上裝備		水上裝備	
	乾的內衣褲		防曬帽子(最好有帽帶頭部保暖防曬)
	乾的上衣		溼式或乾式連身防寒衣 3mm 以內(改成水母衣防曬)
	乾的褲子		防風防雨外套(一定會溼)
	保暖衣或外套		雨褲
	毛帽或頭巾		防滑鞋(鯉魚潭不是必需準備)
	乾的襪子		行動糧(用防水袋包好)
	行動糧		水壺或水袋約 600CC(冷、熱皆可)
	運動涼鞋/拖鞋/乾的鞋子		備用保暖衣褲(防水袋包好)
	保暖手套		環保餐具
	筆記本		個人用藥/暈船藥
	保溫瓶		衛生棉/條
			健保卡+身份証
			D 扣
			眼鏡綁帶/固定帶/固定勾
			太陽眼鏡
			防水袋
			手機防水殼/袋(請確認可以防水並附有失手繩或帶)
			頭巾或脖圍
			防磨手套