

海洋教育創新課程與教學研發基地 海洋體驗模組

(一) 基本資料

課程模組名稱 (總標題)	開放水域安全與自救+基礎海洋運動體驗課程	設計者姓名	張祖德	
			洪敏軒	
適用年級	<input type="checkbox"/> 國小低年級 <input type="checkbox"/> 國小中年級 <input type="checkbox"/> 國小高年級 <input type="checkbox"/> 國中一年級 <input type="checkbox"/> 國中二年級 <input type="checkbox"/> 國中三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高中組	融入領域 (或科目)	健康與體育、自然科學	

(二) 課程模組概述

課程模組名稱	水域運動—海洋獨木舟運動基礎課程			
實施年級	高一、高二、高三皆可	節數	共 8 節， 400 分鐘。	
	<input type="checkbox"/> 議題融入式課程 <input type="checkbox"/> 議題主題式課程 <input checked="" type="checkbox"/> 議題特色課程	課程實施時間	<input type="checkbox"/> 領域/科目：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
課程設計理念	1. 讓學生在安全海域進行水域遊憩運動。 2. 讓學生能培養愛海洋與親海的能力。 3. 讓學生學到正確的基礎海洋運動（浮潛、獨木舟、立槳）操作與救援觀念。 4. 本計畫教案僅適合澎湖水域之基礎自救用，其他包括有毒生物、水中障礙物(如岩塊、魚網纏繞危險等等)、低水溫、低能見度危機、高低落差過大、劇烈天氣現象、水上安全設施介紹等等不在此次課程內。			
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進。 C2 人際關係與團隊合作。			
與課程綱要的對應				
領域/學習重點	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。 自 S-U-A1 理解科學的進展與對人類社會的貢獻及限制，將科學事業納為未來生涯發展選擇之一。	海洋教育議題	核心素養	海 A1 能從海洋探索與休閒中，建立合宜的人生觀，探尋生命意義，並不斷精進，追求至善。 海 C2 能以海納百川之包容精神，建立良好之人際關係，參與社會服務團隊。

	學習表現 2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 ai-Vc-3 體會生活中處處都會運用到科學，而能欣賞科學的重要性。		學習主題 海洋休閒。
	學習內容 Cb-V-3 各項運動設施的永續發展與風險規避。 Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。 E1c-Vc-3 潮汐的變化受到日地月系統的影響有週期性。 E1c-Vc-4 臺灣海峽的潮流運動隨地點而有所差異。		實質內涵 海 U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。 海 U2 規劃並參與各種水域休閒與觀光活動。 海 U11 了解海浪、海嘯、與黑潮等海洋的物理特性，及鹽度、礦物質等海洋的化學成分。
教學目標	U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。 U2 規劃並參與各種水域休閒與觀光活動。 1-1 具備水域活動安全的概念。(U1) 1-2 具備水域活動之求生及急救技能。(U1) 2-1 能將動態的身體活動融入日常生活中。(U2) 2-2 樂意與親友共同參與戶外休閒活動。(U2) 3-1 能主動學習個人擅長的運動項目，提升運動技能。(U2) 3-2 能主動參與各項水域活動。(U1) 3-3 能執行個人的戶外休閒活動規劃。(U2)		
教學資源	SUP 板、浮潛面鏡、呼吸管、蛙鞋、海洋獨木舟、槳、救生衣、防水裙、幫浦、電腦、浮具、投影機。		

注：可參閱國家教育研究院發展之「十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊」(12-13 頁；294 頁；52-57 頁)。

(1)議題融入式課程：此類課程是在既有課程內容中將議題的概念或主軸融入。融入的議題可僅就某一議題，或多項相關議題。此類課程因建立於原有課程架構與內容，以現有課程內容為主體，就其教學的領域/科目內容與議題，適時進行教學的連結或延伸，設計與實施相對容易。

(2)議題主題式課程：此類課程是擷取某單一議題之其中一項學習主題，發展為議題主題式課程。其與第一類課程的不同，在於此類課程的主軸是議題的學習主題，而非原領域/科目課程內容，故需另行設計與自編教材。它可運用於國中小的彈性學習課程、高級中等學校的彈性學習時間，以數週的微課程方式進行，或於涉及之領域教學時間中實施。

(3)議題特色課程：此類課程是以議題為學校特色課程，其對議題採跨領域方式設計，形成獨立完整的單元課程。它可於校訂課程中實施，例如國中小的彈性學習課程、高級中等學校的彈性學習時間，或規劃成為校訂必修或選修科目。此類課程不論是單議題或多議題整合進行，通常需要跨領域課程教師的團隊合作，以協力發展跨領域的議題教育教材。雖有其難度且費時，但因是更有系統的課程設計，並輔以較長的教學時間，故極有助於學生對議題的完整與深入了解，可進行價值建立與實踐行動的高層次學習；同時，亦可形成學校的辦學特色。

可參閱教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」總綱及各領域綱要。

<p>發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> how to use the Life jacket & PFD 教師說明救生衣 Life Jacket 與助浮衣 PFD 的種類、差異、功能、構造與使用時機 back float swimming & self rescue, 正確穿著救生衣進行各種仰俯漂、游泳等動作。 <p>課程第二單元：基礎海洋運動體驗課程（一）</p> <p>一、引起動機：</p> <p>澎湖海域珊瑚礁生態系豐富，先請同學討論之前的浮潛體驗與曾經在海邊水下觀察到的珊瑚礁生態。穿著助浮衣使用面鏡、呼吸管</p> <p>二、教學準備/發展活動</p> <p>教學準備：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 面鏡、呼吸管等器材狀況確認 ◆ 事先了解學生之親水素養與能力、並評估高風險參與學生額外分配一對一教師輔佐活動進行 ◆ 分組人數以 3-4 人為宜，各組搭配一學生助教 ◆ 留意潮汐變化、水深、浪高 <p>發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明面鏡、呼吸管、蛙鞋的使用時機與安全機制。 學生助教示範：面鏡正確穿戴方式、防水與除霧、呼吸管使用與排水。 同學分組操作（每組一助教協助，視水深逐步進行，留意潮汐與浪高。 穿戴面鏡呼吸管游泳。 	<p>100 分</p>	<p>面鏡、呼吸管、蛙鞋、套靴、鼻夾</p>	<ol style="list-style-type: none"> 穿著助浮衣游泳 100 公尺。 同學分組討論之前的浮潛經驗 同學分組操作穿著助浮衣，正確使用面鏡呼吸管進行浮潛、觀察水底生態。 穿著助浮衣使用面鏡、呼吸管游泳 200 公尺(不限時間)
<p>課程第三單元：開放水域安全與自救（二）</p> <p>一、引起動機：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 澎湖每年水域意外事件知多少？ ■ 如何分辨溺水的人？ ■ 如果被海流帶走怎麼辦？澎湖的潮流、洋流、風向與風速。 ■ 什麼是裂流？ 	<p>100 分</p>	<p>帆布圖表、手機</p>	<ol style="list-style-type: none"> 請同學分享學校學到的救溺五步。

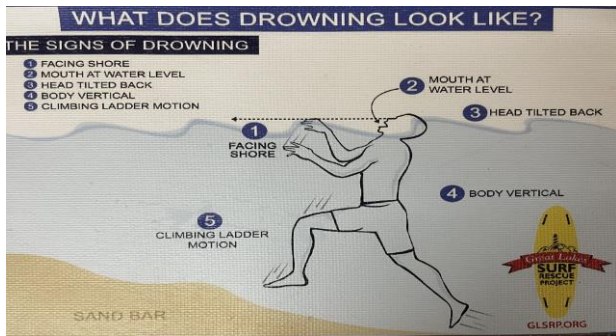
二、教學準備/發展活動

教學準備：

- ◆ 教材（帆布防水圖表）
- ◆ 天氣、潮汐、洋流資訊 App Qrcode

發展活動：

1. 怎麼分辨溺水的人？。
2. 溺水者樣貌討論。
3. 現場觀察當地的地形、海浪與碎浪區，有無裂流的樣態出現？
4. 介紹氣象水文 App



課程第四單元：基礎海洋運動體驗課程（二）

一、引起動機：

- 不同的水上載具，哪一種速度最快？
- 不同的海洋運動載具個以哪些優勢與劣勢？

二、教學準備/發展活動

教學準備：

- ◆ 獨木舟、槳、sup、助浮衣、幫浦、浮力袋
- ◆ 分組人數以 2-3 人為宜，各組搭配一學生助教
- ◆ 留意潮汐變化、水深、浪高

發展活動：

1. 教師說明海洋獨木舟的歷史、構造、各部位名稱功能。
2. 學生助教示說明基本的翻船復位方法
3. 單人復位操作：教師請助教先行示範
(1) cowboy scramble rescue 牛仔式復位
使用浮力袋作為支撐點，一手握槳抓住座艙邊緣，另一手抓住船舷繩，身體趴上後甲板跨坐

100 分

海洋獨木舟、SUP 板、龍舟板

1. 請二位助教一人扮演溺水者，另一人扮演戲水的人。二者位於三十公尺外水域，請同學猜猜哪一位正在溺水？
2. 分組討論溺水者樣貌。
3. 現場地形勘查，討論裂流的幾大特徵
4. 分組查詢澎湖今日的風向、風速、潮汐時間。

1. 競速遊戲：請學生助教分乘獨木舟、SUP 板、徒手游泳。同學猜猜你一種方式最快？

2. 翻船復位的各種方法分組練習操作
 - 脫出
 - 分組練習
 - 單人舟救援操作
 - 能把握救援要領：舟槳不可離手
 - 能掌握浮力袋吹氣洩

保持低重心，屁股需先坐進座艙。

(2) heel hook 足鈎式復位

使用浮力袋作為支撐點，一手握槳抓住後甲板船舷繩將腳跟鈎進座艙。另一支手抓住對側船舷繩並把腳伸進座艙（此時為趴姿）慢慢轉身並將另一隻腳伸入座艙。

4. 槳法介紹：老師講解前進槳、後退槳、掃槳、槳語使用時機與方法。

5. 教師講解雙人舟基本救援方法

T字救援：教師講解救援之要領與需注意事項
學生助教示範完整救援要領：翻覆組脫出、救援組接近、排水動作、協助上船穩定。



三、 綜合活動

學生分組救援競賽：各組使用最快的翻船復位方式，競速完成動作最快者獲勝。

直線划行競賽：500公尺競速比賽。

倒划競賽：比賽後退槳的速度。

四、 統整解析

(一) 教師於海中央以槳語將獨木舟編隊集結，說明同學操槳控船的問題與改進之處。

(二) 請各組各自分享回饋救援演練之優點、缺點與下次如何改進。

(三) 請同學分工各自將舟艇、裝備上車、清洗、保養。

氣方法

- 能利用槳保持平衡
- 能善用船舷繩
- 能降低重心移動
- 能運用下半部學習穩定船身
- 能說明槳的各部分構造：槳桿、槳葉、槳背、槳面
- 能明白槳語意義與使用時機
- 能運用前進槳前進
- 能運用後退槳後退
- 能運用掃槳轉向
- 在海中能繞標前進後退
- 能在1:30做出完整的T字救援
- 分組救援比賽：完整動作、時間量測
- 直線划行競賽
- 倒划競賽
- 分組報告各組的優缺點與心得

鈞喬老師：

體驗課程成員有馬高黃校長、張祖德老師、洪敏軒老師、林妍杏教練，另外兩位助理指導員也是學長姐的黃健傑、許慈雨擔任。

營隊期間合作團隊十分有默契、器材準備齊全、教授課程很完整，讓水域活動風險降低最低，又能讓來訪的彰化女中師生看到如何策劃獨木舟活動的海洋跨島課程。



課程模組實踐情形與成果



詠斌教授:

整體課程模組以 2 天時間，帶領學生體驗海上活動，並進行操船技能、救生、野炊、安全風險管理等實體課程內容。整體課程最特別的設計在經由社團課程先訓練馬公高中學生具備相關技能後，再經由學生的分組，讓具有經驗的馬高學生與無經驗的彰女學生混合編組，除了專業教練的指導訓練外，也讓學生經由同儕的互相學習與激勵，而能更好的達成課程設計的教學目標。而在課程中，第一天時專業教練及負責教師會不厭其煩的詳細解說各方面需要注意的事項，也能在安全的環境底下，讓學生都能經由練習熟悉相關操船與救生技能後，第二天再經由逐步的離岸練習，然後實際進行航行，而能順利達成各項訓練與體驗的指標。整體課程設計具備多面向的能力訓練與知識培養，且在課程中將安全風險管理的觀念導入教學內容，而為能讓學生能從頭了解航線規劃與操舟時的注意事項，風、浪、流等海洋科學相關知識也都帶入其中，最終能化成輕鬆的操作獨木舟跨海活動，實際實踐課前準備的知識、技能，是很好的素養導向的課程設計。

鈞喬老師:

從張祖德老師臉書記錄：

『馬公高中海洋文化課程第八年，我們終於解鎖了邀請台灣高中生一起航行的夢想。

「如果你從來沒有出海過，你怎麼知道你生活在島上？」

這是此行我問彰化女中學生的第一個問題。

「如果不知道自己是島民，會不會就誤以為我們就是全世界，失去探索廣大世界的想望呢？」

這幾天，我們在沙灘上露營、野炊、夜觀星空、練習翻船復位，然後幾艘獨木舟划離海岸.....

回望陸地愈來愈小，才驚覺原來我們可以自由地出離去冒險、去探索這被海洋包容的廣大世界。』

可以看出這場成功的體驗活動其實有背後更多的透過航行想要改變人生觀點的想法，也激盪學生生命的火花!而進行這項活動，背後必定也是累積了很多經驗與資源才能達到的。在張老師該則的臉書留言中也有其他教師表達想要參與該項體驗活動，但我們也知道這是需要充份的時間、財力、人力資源才有辦法達到的，想請馬公高中就下面兩點於計畫報告中補充說明：

1. 對於計畫行程的兩校籌劃、預期效果的溝通、實施關注事項，以下方參考表格來記錄。

日期/內容	馬公高中	彰化女中
2023.3	規劃預備行程	訓練學生自救課程
2023.4	場地探勘 裝備數量統計 校內計畫簽呈核可 召開風險管理會議	訂好機票、民宿 填妥學生健康調查表、家長同意書、校內計畫簽呈、公假申請
2023.5	場地現場再次確認 所有裝備保養完成 學校住宿地板教室確認 帳篷與餐具炊具數量清點	確認學生泳池各項測驗通過 各項裝備準備與採買（水母衣、頭巾、帽子、浮潛用品）

2. 體驗活動耗費相當多的經費與人力，若其他學校想來體驗，他校應準備多少費用(個人費用與團體費用)與資源呢? 請馬高提供建議?

1. 學生自付來回機票
2. 自用物品採買（面鏡、呼吸管、水母衣、睡袋、睡墊）
3. 參加學校全程旅遊平安保險，海域活動保險由主辦學校承保
4. 自由行程（課程前後）之費用

詠斌教授：

整體活動中，可以觀察到學生在實際進行活動中，因為需要自行動手準備器材、甚至晚餐，而會有所抱怨及情緒，但因為教師的堅持及同儕的協助，因此開始從彼此間的不熟悉到互相幫助，到進行操船及救生訓練時，能互相信任及彼此鼓勵，展現了學生的學習態度與潛力。在學習的過程中，教師的指導與堅持，及適當的放手讓學生嘗試、練習、總結，再嘗試，而能轉化成經驗及最終的學習成果，是整體活動中最令人欣賞與值得鼓勵的部分。在體驗中學習，並利用知識轉化成可以面對真實世界的技能，是培養素養非常重要的過程，而在過程中學生內心的體會及心靈層面的成長，也是現在戶外及海洋教育非常重要的內涵，而這些都在本次活動中得到具體的呈現，是這個課程最成功的地方。但因受限於器材及安全的考量，整體課程無法讓較多的人次同時參加，是整個課程設計較為可惜的部分，但也因此凸顯推動戶外及海洋教育時，需要有更多的師資與人力及資源的投入，才能讓更多的學生能有機會進行相關的體驗活動，而讓他們有機會在學習的過程中，可以有更多的嘗試與冒險，最終得以轉化成學習的經驗與能力。

附錄

2023 年國立馬公高級中學、彰化女中海洋課程風險管理企劃書

一、主辦單位：國立馬公高中

二、活動類型：水域安全課程、SUP、獨木舟航行、戶外野營

三、活動時間：

2023/05/25 蔴裡海域 (0329H 0853L 1428H 2124L)

2023/05/26 蔴裡海域 (0415H 0944L 1515H 2212L)

共計二天一夜

四、活動地點：

蔴裡沙灘

五、指導員

◎指導員：黃肇國、林妍杏、張祖德、洪敏軒、謝孟媚

◎助理指導員：黃健傑、許慈雨

六、學生組成及人數

馬高：6人

彰女：6人

全員已繳交家長同意書

師生比：1:2 跨島海上師生比：1:3

七、課程目標：

1. 水域安全自救課程與 Sup 立槳、獨木舟運動體驗。

本課程參加學生已在游泳池內學習到基本的漂浮、穿著救生衣、自救能力。

此次進階為至開放海域，體驗開放海域風、流、浪、湧的特性。蔴裡海域為一沙岸地形，風浪平緩，流速在 1 節以內，是相當適合海洋運動初步體驗與課程進行之所在。

2. 戶外領導力學習、實踐與回饋

本課程透過戶外充滿不確定性與挑戰的場域，讓參與的每一個學員實際親身投入，與團隊成員共同分享與學習，並透過「每日領導者(leader of the day, 以下簡稱 LOD)」的練習，實際練習團隊的帶領，實踐領導的概念，並從團隊回饋中學習。除了個人必須整合事前所有學習到的知識與技能，也必須與團隊討論共同規劃課程中的糧食與裝備，且討論分工、責任分配，在課程期間照護自己和同伴，也讓學員透過溝通與分工加強溝通的有效性，更進一步能夠看見團隊運作的實際狀況，並且持續改善團隊效能，指導員也會將每日的課程與過程紀錄於觀察日誌，更能加深課程內容的討論。透過擔任 LOD，學員能夠實際展現自己的領導技能，並透過團隊回饋看見自我的領導風格。

3. 團隊在戶外環境中彼此共同學習

學員必須事前準備課程的帶領，彼此間透過課程教學評估表(如附件五)得到回饋，更要在執行時面對時間管理、風險管理、資源分配、人員掌控等，在安全無虞的情況下有完全的決策權，同時當然也須承擔決策後的結果，並透過討論檢視整個過程來學習。除了擔任領導者，學生也必然經歷被領導者的過程，透過領導與被領導之間的角色轉換，可以站在不同的位置去思考，看見自己所處的位置是否會有行為表現上的差異或是一致。

4. 友善環境作為實踐(Leave No Trace)

無痕山林無痕海洋(Leave No Trace, 以下稱 LNT)在整個戶外的課程貫穿了所有課程概念，除了向彼此之間學習外，也向大自然學習，並且友善我們生存的土地，也給予在環境遊憩上負責任的態度在戶外環境中學習，在過程中也能夠學習到對於環境

傷害最小的方式，對於友善環境的意識 能夠轉移到日常生活中。 活動過程中不但希望實踐獨木舟運動對於環境最友善的目標，也讓參加同學主動實施淨灘，使得活動對島嶼自然環境的改善更有正面助益。

5. 海洋島嶼子民與海洋文化的更深入了解

馬公高中孩子大多生活在馬公本島市區，資源方便快捷。對於澎湖離島的生活與在地人民的諸多不便與資源缺乏通常不甚了解。而長期投入山野教育的彰化女中，亦顯少機會至開放之海洋環境進行親海運動。希望藉由此一戶外活動的進行，促進學生對澎湖海洋文化的了解與認識。

八、指導員能力：

1. 海洋獨木舟、立槳基本教學、巡航、導航、救援與拖帶能力
2. 基礎戶外課程：搭帳、野炊、營地規劃管理
3. 基礎野外急救能力
4. LNT 執行與教學
5. 島嶼歷史人文自然生態的海洋文化課程

九、參與者健康狀況

序號	姓名	特殊健康狀況	應對策略	緊急聯絡人	聯絡方式	備註

序號	姓名	特殊健康狀況	應對策略	緊急聯絡人	聯絡方式	備註

十、參與者行前準備與預定行程

1. 體能與控船、漂浮與自救技巧

建議游泳 200 米、仰漂 5 分鐘之基本能力。

2. 個人裝備

帽子、遮陽頭巾、全身防曬水母衣、防滑鞋（缺一不可參與跨島）

3. 經驗

每小組有一至兩名馬公高中具跨島經驗學員，其餘皆為新手。

課程		時數	內容簡述			
水域基本能力檢測（馬高）		4	立泳、水下潛泳 15 米、水下張眼越障、仰漂 5 分鐘			
日期	時間	內容			講師	備註

課程		時數	內容簡述
5/25	Day 1 報到日	0900 學員報到 0930 相見歡 馬高校長致詞、課程與計畫說明 1000-1130 領取試穿救生衣、防水裙、各項裝備準備 1130-1230 用餐 1300-1400 前往時裡沙灘 1400-1500 救生衣、助浮衣與裝備認識使用 how to use the Life jacket & PFD 仰漂與自救、安全的開放水域戲水 back float swimming & self rescue, how to enjoy the open water safely 1500-1530 tea time 下午休息時間 1530-1700 浮潛教學（面鏡、呼吸管使用） how to use the mask, fins and snorkel 1700-1930 營地架設、晚餐 dinner time 1930-2030 溺水者樣貌 What Drowning Really Looks Like 2030-2130 開放水域的浪、湧、流 The waves, swells and currents in the open water area 2200 就寢	馬公高中 校長 馬高海洋 社群教師 、外聘講 師、助教

課程		時數	內容簡述
5/26	Day2	0600-0800 早餐、營地整理、拔營 Breakfast time 0800-1000 獨木舟各項裝備介紹 Knowing your kayak and Accessories 上下艇操作 Boat Entry and Seating 控制平衡與側傾 Control your Kayak, Hip Snap/J-lean/ 翻覆脫出 Wet exit 1000-1200 巡航青灣 kayak cruising 1200-1330 Lunch time 午餐 1330-1630 裝備清洗與維護教學 Clear your gear and know how to maintain 1630-1800 回到馬高晚餐分享回饋 Dinner time	馬高海洋 社群教師 、外聘講 師、助教

海洋運動體驗課程-家長同意書

親愛的家長您好：

馬公高中與發展戶外山野課程的彰化女中，為配合實施海洋教育創新課程計畫的實施，將於 5 月 25、26 二日於澎湖時裡海域進行海洋運動體驗與露營活動。由於海上的戶外活動具有一定的風險性，請家長與貴子弟詳閱並同意、遵循以下相關事項：

風險認知與承擔

海上活動具有一定程度風險。家長與參加子弟均瞭解並同意此次課程採取「自發性選擇挑戰(Challenge by Choice)」的理念，若認為本身不適合參加活動，本人有選擇不參與活動的權利。

如有任何生理上的限制、疾病，包括：頭頸部、背部、心臟疾病、最近動過的手術或懷孕等，都需要在身體健康調查表中確實填寫，並有主動告知帶隊老師及隨隊指導員的責任。

瞭解並接受在參加戶外教育課程時可能帶來的人身及財物風險。同意在參加課程的期間，遵照教師與指導員所有的安全指示，並聲明若因未遵照指示及遵照正常操作所帶來的傷害，概與教師及指導員無關。同意倘若帶隊教師確已依活動性質，為必要之防護措施，而仍不幸發生意外事故，應認為帶隊教師與學校並無過失責任。

本跨島課程與行前訓練均有完善保險

1. 學生平安保險（學校已加保）
2. 海域活動綜合保險二日（200 萬身故失能，20 萬實支實付醫療與緊急救援費用保險金）

根據上述

同意 不同意 參加此次海洋運動體驗課程

班級 _____ 座號 _____ 學生姓名 _____

家長簽名

與意見：

國立馬公高中、彰化女中—海洋課程體驗

身體健康調查表

請仔細閱讀以下問題，並在「是」或「否」的空格打勾。回答「是」請加註日期。請特別注意「是」「否」的狀況並非無法參加行程的依據。若老師對您的調查表有任何問題，會再與您聯繫，謝謝。

【第一部份】基本資料

姓名：_____ 性別：男 女 年齡：_____

出生日期：_____ / _____ / _____ 身高：_____ 體重：_____

您有健康 / 意外保險 嗎？否 是，請寫出保險公司的名稱：_____

緊急連絡人 姓名/關係：_____ 緊急連絡人電話：_____

【第二部分】醫療紀錄

1. 您有任何身體上的限制或健康問題或是障礙(暫時或永久)而使您的醫生認為應該限制您參加本次行程嗎？ 否 是，請說明 _____

2. 請問您有或曾經有以下

呼吸的問題、氣喘 腸胃不適 糖尿病 心律不整 神經方面的疾病(如:癲癇)

暈眩 或昏倒 偏頭痛 心臟病 頻尿、泌尿系統的問題 其他疾病，請說明 _____

3. 請問您在三年內有過任何受傷:膝蓋、腕部、腳踝、肩膀、手臂、背部受傷(包括扭傷)或手術？ 否 是 怎麼發生的?發生時間?影響程度?請說明 _____

4. 對蟲叮咬或蜜蜂過敏? 否 是, 請說明 _____

5. 其他過敏問題? 否 是, 請說明 _____

6. 對任何藥物過敏?否 是, 請說明 _____

7. 曾經中暑或與熱相關的疾病? 否 是

8. 您會在行程中攜帶何種處方或非處方用藥? 否 是。請說明

※請注意:在行程中, 會攜帶急救包和非處方用藥, 但不會攜帶處方用藥。參與者必須瞭解個人有需要時, 需自行準備, 且在不受外力支援的情況下使用處方用藥。

請翻背面繼續作答

【第三部分】體能狀況與游泳能力

經常運動項目	進行頻率	持續時間/距離	等級
			<input type="checkbox"/> 入門 <input type="checkbox"/> 中等程度 <input type="checkbox"/> 選手
游泳能力	進行頻率	持續時間/距離	等級
<input type="checkbox"/> 蛙式 <input type="checkbox"/> 仰式 <input type="checkbox"/> 蝶式 <input type="checkbox"/> 捷式			<input type="checkbox"/> 入門 <input type="checkbox"/> 中等程度 <input type="checkbox"/> 選手

※我保證以上我所填寫的內容皆為真實，並且清楚描述個人的身體狀況，而無虛偽隱匿之情。

◎請問經過評估後，您認為自己是否可以參加本次的行程？ 否 是

參加者簽章：

填表日期： 年 月 日