



高雄市體育會龍舟委員會辦理端午龍舟熱身系列推廣活動  
實施計畫

---

計畫名稱

# 2019 高雄愛河龍舟親子體驗 公益活動

高雄市體育會龍舟委員會 製

朱文祥

0932-235-915

2019.02.01

- 一、計畫名稱：2019 高雄愛河龍舟親子體驗公益活動
- 二、指導單位：高雄市政府
- 三、主辦單位：高雄市政府運動發展局
- 四、承辦單位：高雄市體育會 高雄市體育會龍舟委員會：
- 五、協辦單位：高雄市政府觀光局 高雄郵局
- 六、實施時間：2019 年 6 月 1 日
- 七、辦理地點：高雄市愛河水域
- 八、參加對象：本次活動只要是對於龍舟有興趣的一般民眾均可參與、但基於安全因素，國小以下需由大人陪同參與體驗。
- 九、現況分析及效益評估：

現況分析：龍舟活動是台灣各縣市每年重要的端午節民俗體育活動，高雄市更是將龍舟競賽列為每年在端午節重大競技運動項目。為推展全民運動，提倡正當休閒活動，鍛鍊強健體魄，培養堅強毅力，讓泳者親近自然生態水域，重視環境保護，發展水上運動，推廣正當無動力水域活動，促進國人對生態與環保的重視，提升生活品質，將游泳與休閒度假結合，同時展現高雄愛河之美，藉以擴展地方文化產業、觀光、旅遊、休閒、環境保護，帶動地方繁榮，促進國民身心健康。

#### 活動設計概念：

龍舟活動是端午傳統民俗活動、更是台灣各縣市每年重要的端午民俗體育活動。近年來、在歐、美等國更是將這項有別於西式划船，又帶點東方神秘色彩的龍舟活動普及於民間休閒活動裡。不但如此、更發展出符合現代競技運動的特色、將以往成穩的龍舟外型發展成輕巧競速型的競技龍舟。

高雄市的龍舟競賽更是列為每年民俗體育重大的競技運動項目，每年參與龍舟活動的隊伍，各個都是熱情洋溢、充滿活力。而觀眾的參與、更是讓這端午賽龍舟的氣氛炒得沸沸揚揚，因此、何不將這份氣息也讓一般市民感受呢？現一般參與的大都

是市府所屬或各機關學校或民間公司、民間社團等單位組隊參賽，而且泰半都是熟面孔，卻鮮少有民眾能有機會親自體驗划龍舟的樂趣。由於制度關係、一艘大型的競技龍舟得要至少20個人(含舵手及指揮)才能報名。

過去經驗、往往有許民眾想參與、卻常因報名人數門檻而放棄。因此，本會辦理這次活動在於希望端午節前，能讓民眾親自體驗，透過簡單的互動讓群眾了解龍舟這項民俗運動及樂趣。而體驗地點又在極具代表高雄特色的愛河，讓每個人在划船的過程裡能夠看看屬於我們高雄的河岸之美，讓龍舟不只是岸邊加油或電視裡的活動，可以經由民眾實際的體驗以及訓練有素的解說員的介紹，讓民眾更了解愛河的特色及景色，尤其由水面上欣賞景點、更有別於平常從岸上觀看的景致。

### 效益評估：

本企劃案希望能在端午節前即先打開一般市民參與的熱誠，讓有興趣的市民、先行來體驗。希望藉由本項推廣活動、能達到以下的效益：

1. 藉由體驗的活動讓民眾對龍舟的印象不在死板，經由體驗後發現划龍舟的樂趣並不亞於任何休閒活動，也能藉著此機會介紹關於愛河的地方景點特色，讓民眾除了划船以外還可以看圖聽故事，達到宣傳地方特色及傳統民俗活動的效果。
2. 可提升市民的參與度、進而參加端午龍舟賽事相關活動。
3. 可符合國家推展休閒運動政策，除可運動健身外、亦可由課程中灌輸一些安全的水域活動觀念，應是獲利甚多。

本活動之宗旨、即是希望藉由全民的體驗參與，讓龍舟這樣的傳統不會隨著時代的變遷而被淡忘，亦希望這樣的宣導、能夠永續傳承、歷久不衰。

## 十一、活動日期、時間、地點與特色

- 活動日期：2019年6月1日
- 活動時間：

時間/分鐘	活動內容	活動地點
14:00-14:30	報到(請提前 30 分鐘報到)、分組、水域安全教育說明、基本划槳動作練習。	愛河
14:31-14:50	整裝準備、岸上調配左右槳人員、下船。	
14:51-15:40	準備好，開始遊覽愛河的風景名勝。	
15:41-16:00	準備上岸、交還裝備、集體合照、賦歸。	

- 活動地點：高雄河西路（附近有許多停車場，一定要停好車喔）
- 活動特色：

本次活動為公益體驗活動，由於經費補助有限、原則上、參與體驗者、每人限體驗一次。

活動說明：

- 1、要報名之人員，需事先登記並依登記時段，安排下船。
- 2、優先開放給學校報名體驗、每校亦限體驗一次。
- 3、務必提早30分鐘至現場報到、每梯次依人數規定為限)。
- 4、歡迎一般市民攜家帶眷、社區里民組隊參與。(免費體驗活動)
- 5、本會於安排時段期間、皆有專人於現場協助指導。

## 十二、交通資訊

### 一、搭車民眾

- (一)搭乘捷運（橘線）至鹽埕埔站（車站編號O2）下車，步行約五分鐘到達。
- (二)搭乘市公車0南、0北、25、33、76、77、91、219等路號至高雄市立歷史博物館下車，再步行約二分鐘到達。

### 二、開車民眾

- (一)車可停於高雄國際會議中心(前工商展覽中心)地下停車場(入口臨大勇路)，依停車場之指標步行至音樂館地下室一樓搭電梯到達。

- (二)車可停高雄市立歷史博物館廣場停車場(入口臨中正路),步行約二分鐘到達。
- (三)車可停於鹽埕立體停車場,步行約五分鐘到達。
- (四)行動不便民眾前往音樂館,建議車輛停放高雄國際會議中心地下停車場(從大勇路進入,電梯可直達音樂館)。

### 十三、報名方式：

- (一)於活動公告開始、可於報名網站登記報名。

<https://www.beclass.com/rid=22414c25ca319c13f699>

- (二)報名作業如有疑慮請電洽下列相關人員：

業務承辦人：朱文祥總幹事 0932235915

### 十四、本實施辦法經高雄市體育會核准後實施，修正時亦同。

## 龍舟體驗安全須知

1. 為保障人員安全，特訂本練習人員須知暨水上安全準則。
2. 練習前請練習人員適當暖身，避免運動傷害。
3. 於龍舟上練習時，不得任意更換座位以免發生危險。
4. 練習時，應全程正確穿著救生衣練習，以防意外；且應服從水上警戒人員、練習管理人員之安全指導，若有違規情形，經水上警戒人員及練習管理人員勸告不聽將停止該隊練習。
5. 大會免費提供活動所用之龍舟、划槳及救生衣等器材，各位使用後須完整交還，器材如有損壞或遺失，各隊須照價賠償。
6. 活動當天參加人員請攜帶健保卡，以防所需。
7. 非本人者及未穿著救生衣等，一概禁止體驗活動。
8. 參與活動，攜帶物品以輕便簡單為原則。
9. 需自備換洗衣物及防曬裝備，船上不可撐傘，以免傷及他人。
10. 下水體驗都需事前報名，現場可以接受補位的民眾。
11. 線上報名因故未能參加，請提早至報名網站取消，以免影響他人權益。
12. 高雄市體育會龍舟委員會負責接洽相關器材提供，包含：碼頭、龍舟、救生人員及充氣式救生艇 IRB 等。
13. 高雄市體育會龍舟委員會支援指導教練、工作人員。
14. 活動異動

如遇颱風、雷雨等不可抗力之因素將延期或取消該次活動，訊息將公告於活動報名網站，恕不另行通知。

### 15. 保險安全：

每項水域活動均有辦理保險(依教育部體育署署「全國性民間體活動團體經費補助辦法」相關規定下，依活動性質及需求投保適當險種，如壽險之團體傷害保險或產險之公共意外責任險等，其投保額度應達新臺幣 300 萬元，以保障體驗民眾之權益)，內容如下：

- 一、 有關保險相關事宜，由各承辦單位處理。
- 二、 茲因配合保險法第 107 條修正，自民國 99 年 2 月 3 日起，凡未滿 15 足歲以下之兒童僅能投保意外傷害殘廢給付保險 100 萬，意外傷害醫療給付為殘廢給付保額之 10% 為上限 10 萬元。

三、 投保時間為參加體驗營期間，當日 0 時至 24 時，學員可自行另外加保其他保險。

四、 本活動為激烈水域遊憩活動，具有潛在危險性，不適合下列對象參加。(心臟病者、高血壓者、行動不便者、不適合從事水域活動者)

LINE 群組:



**(附件 1) 高雄市體育會龍舟委員會辦理**

「2019 高雄愛河龍舟親子體驗公益活動」未成年法定代理人同意書  
立同意書人為未成年人( 姓名 ) ( 身分證字號 ) 之法  
定代理人(  父母  監護人 )，立同意書人同意未成年人參加「親子多元  
水域活動體驗營」並了解且遵循下列事項：

- 一、立同意書人在完全知悉本活動具有潛在風險性並了解本活動為水  
域休閒運動之情況下，仍同意未成人年人參加。
- 二、立同意書人保證未成年人具備水域安全知識及游泳能力。
- 三、立同意書人已詳閱「親子多元水域活動體驗營」(含附件)之內  
容，並在完全了解內容後，親自簽立本同意書，以示負責。
- 四、本同意書內容均真實無誤；若有不實造假冒名及任何違法之處，  
願意承擔一切後果及法律上之責任。

**此致 高雄市體育會龍舟委員會**

立同意書人(請擇一簽名蓋章即可)	身分證統一編號	連絡電話
父/監護人:		
母/監護人:		

中 華 民 國      年      月      日



## (附件 2) 2019 高雄愛河龍舟親子體驗公益活動 安全須知

1. 為保障人員安全並維持活動期間秩序，特訂本練習人員須知暨水上安全準則。
2. 凡報名參加「親子多元水域活動體驗營」之民眾，始得登記參與活動。
3. 參與民眾必須先向大會報到，並請依活動時間出席並須遵守主辦單位所訂定之安全規定，並需於時間結束前十分鐘必須上岸，交還器材。
4. 報名人員應具備游泳能力，並自行實施體格檢查及斟酌個人體能狀況參加。
5. 活動前請參與人員著適當衣服並暖身，避免運動傷害。
6. 參加人員應於主辦單位指定地點、範圍內做活動。
7. 於龍舟上活動時，不得任意更換座位以免發生危險。活動時，應全程正確穿著救生衣練習，以防意外；且應服從大會水上警戒人員、練習管理人員之安全指導，若有違規情形，經水上警戒人員及練習管理人員勸告不聽將停止活動。
8. 主辦單位免費提供活動所用之龍舟、划槳及救生衣等器材，使用後須完整交還，器材如有損壞或遺失，須照價賠償。
9. 請愛惜船隻及器具，除不可抗力原因外，各隊凡有故意丟棄破壞練習器材，或翻覆龍舟情事者，一律取消參與資格，並應照價賠償，若有違法情節時，依法究辦。
10. 為維護人員安全或順利活動辦理，主辦單位有權決定停止練習，參與人員不得異議。(參與者有喝酒或其他怪異行為，一律禁止參加)
11. 中央氣象局發布颱風、豪雨警報或其它天災發生時，將統一依政府規定停止活動。
12. 參與練習或比賽時如遇雷雨或風浪過大，須遵照大會指示立即停止划船即刻上岸。
13. 未具經驗者之參與者，請於活動前務必參與課程說明。
14. 本須知如有未盡事宜，由主辦單位修正後公布。

我已閱讀並接受上述內容

此致 高雄市體育會龍舟委員會

立同意書人(請簽名蓋章)	身分證統一編號	連絡電話
監護人:		

中華民國 年 月 日

## (附件 3) 2019 高雄愛河龍舟親子體驗公益活動注意及流程

一、每梯次活動，均需要提早 30 分鐘到現場。

二、活動流程：

1. 提前 30 分報到、簽到依報名序號就坐。
2. 00:00-00:20 (活動開始 0 到 20 分鐘)安全事項解說(登船安全、船上安全、下船安全) 動作要領解析(口令、划槳動作要領說明及施作、船上平衡說明) 岸上試划，準備下船。
  1. 00:21-00:30 救生衣穿著教學及檢查、拿槳。
  2. 00:31-00:40 左右配重(先不分慣用手為何，配重先要求，已達平衡要點)
  3. 00:41-00:50 依序登船(先左後右或先右後左)
  4. 00:51-00:70 開始遊覽蓮池潭的風景名勝。
  5. 00:71-00:90 登岸、全體合影、交還裝備、留下滿滿回憶。

三、活動忌諱：有喝酒、躁動不安、體重過重(無法與他人平衡)、行動不便(抱歉、因船體細長無法承載)，船上切勿站立或因拍照而移動重心。(以上、若有此情況者，活動單位有權限制其參與活動。)

四、船上勿撐傘，請自行評估裝備：穿長袖戴帽子、穿輕便的鞋子、更換衣物(因前人可能會不慎潑到你)。

五、攜帶物品：

1. 未成年選手法定代理人同意書
2. 親子多元水域活動體驗營 安全須知
3. 飲水
4. 換洗服裝

若有任何不清楚之處，請加入



以便掌握最新訊息及事後的照片領取喔。

\*要確認名單，請上高雄市龍舟委員會網站看喔、謝謝