**桃園市女童軍會「112年水上救生技能訓練暨專科章考驗營」**

**活動實施計畫**

一、目 的：（一）增進女童軍水上救生之技能，並能實際自救及救人。

（二）透過考驗提升女童軍之自我認同，並落實女童軍諾、規、銘。

二、指導單位：中華民國台灣女童軍總會、桃園市政府教育局

三、主辦單位：桃園市女童軍會

四、協辦單位：中華民國游泳救生協會、陽光大溪地游泳池

五、活動地點：陽光大溪地游泳池(335桃園市大溪區慈光街188號)

六、活動日期：112年7月2日（星期日）上午08:30至下午4:00

七、參加對象：桃園市女童軍級別以上之各級女童軍，且能自力游泳20M以上者。參加人

數預計50名。

八、活動內容：1.如附件一：日程表。

2.活動介紹：水上自救法、水上救生法、水上救生專科章考驗、游泳專科章考驗。

※水上救生專科章考驗標準：

1.持有游泳專科章者。

2.會2種以上救生游泳，至少游25公尺。

3.能踩水30秒。

4.能潛泳15公尺。

5.失足落水時，能應用水中自救概念增加待援時間。

6.能用救生浮標救起離岸15公尺外之溺者。

註：中華民國水上救生協會、游泳救生協會、紅十字會、海浪救生協會等各協會水上安全救生訓練合格證書者，可免試獲章。

※游泳專科章考驗標準：

1.知道入水前衛生及安全常識。

2.能示範熱身運動三分鐘。

3.以蛙式、仰式、捷式或蝶式任何兩種不同姿勢游完150公尺以上。

註：曾參加各救生協會水上安全訓練合格獲證者，可免試獲章。

九、費 用：1.參加費用每名新台幣500元整（包含餐費、行政費、保險費、專科章、活動教材、門票等）。

**※以證換章者，得僅支付專科章費用50元，並於換章完成後離開。**

2.若持有區公所中低收入證明，並有112年三項登記之女童軍，得免收參加

費。

3.擔任營隊工作之服務員所需費用由市會支應。

十、報名方式：1.報名表連同費用交至桃園市女童軍會（會址：桃園區南平路487號【同

德國中】 張曼萍小姐<Tel:03->3464304 ）

或E-mail：[tycgs@yahoo.com.tw](mailto:tycgs@yahoo.com.tw)（桃園市女童軍會）聯絡。

2.報名截止日期：112年6月26日（星期一）止。（報名表如附件）

十一、注意事項：1.請已宣誓女童軍夥伴穿著全套標準制服，並注意服裝儀容，展現良好的童軍精神。

2.個人攜帶物品--個人藥品、雨具、健保卡、泳衣、泳帽、泳鏡、便服、

盥洗用具、大毛巾、小毛巾、飲水。

非必備：環保筷、筆記本、筆**。**

3.其餘所需物品另行通知。

十二、帶隊老師及工作人員於活動期間，請准予公（差）假登記，並於二年內在不支領代課鐘點費及不影響課務前提下自行擇日補假，全程參與人員、教師核給7小時研習時數，請自行上桃園市教育發展資源入口網報名。

十三、本計畫經本會理監事會議通過，並陳桃園市政府教育局核備後實施。

**桃園市女童軍會水上救生技能訓練暨專科章考驗營工作分配表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 職稱 | | 姓名 | 本職 | 職責 |
| 名譽營主任 | | 張善政 | 桃園市市長 | 指導訓練營有關之各項事宜 |
| 名譽副主任 | | 劉仲成 | 教育局局長 |
| 營主任 | | 傅瑜雯 | 女童軍會理事長 | 綜理活動有關事宜 |
| 總幹事 | | 吳霈宸 | 女童軍會總幹事 | 辦理活動有關之各項事宜 |
| 副總幹事 | | 熊哲緯 | 女童軍會副總幹事 |
| 行政組 | | 胡瑞梅 | 石門社區蕙質女童軍團團長 | 1.營本部之規劃與佈置。  2.課程所需器材、文書資料之提供，及活動手冊、海報、榮譽榜、名牌製作等之事前準備、製作。  3.各項課務支援，準備報到資料 |
| 張曼萍 | 女童軍會幹事 |
| 教練暨  考驗組 | 組長 | 胡瑞梅 | 石門社區蕙質女童軍團團長 | 1.各項課程設計與執行。  2.考驗人員、地點之安排。  3.辦理考驗事宜。  4.考驗執行標準控管、筆試題目之準備。  5.公布考驗情形。 |
| 組員 | 陳麗安 | 石門社區童軍團服務員 |
| 陳麗琪 | 石門社區童軍團服務員 |
| 莊景綺 | 石門社區童軍團服務員 |
| 攝影組 | | 熊哲緯 | 女童軍會副總幹事 | 1.活動過程中之動、靜態的攝影。  2.活動結束後影像的編輯與上網公佈。 |
| 醫護組 | | 林淑惠 | 石門社區小小團團長 | 1.緊急救護。 |

**附件一：**

**桃園市女童軍會「112年水上救生技能訓練暨專科章考驗營」**

**活動日程表**

**7月2日（日）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 負責 組 | 備註欄 |
| 07:40~08:00 | 報到 | 行政組 | 名冊 |
| 08:00~08:20 | 開訓 | 教務組 | 團體合影 |
| 08:20-09:20 | 岸上講課  救生游法、水中自救  基本救生、求生法 | 教練組 | 抬頭蛙、抬頭捷、測泳、基本仰  踩水、水母漂、抽筋自解、仰漂 、韻律呼吸、潛泳 |
| 09:30-10:30 | 分組水中操練(-)  救生游法、水中自救 | 教練組 | 抬頭蛙、抬頭捷、測泳、基本仰  踩水、水母漂、抽筋自解、仰漂 、韻律呼吸、潛泳 |
| 10:40-12:00 | 分組入水訓練(二)  基本救生、求生法 | 教練組 | 抬頭蛙、抬頭捷、測泳、基本仰  踩水、潛泳 |
| 12:00-13:00 | 午餐 | 事務組 |  |
| 13:00-13:30 | 岸上講課基本救生、求生法 | 教練團 | 岸上救生、涉水救生、藉物漂浮  水中脫衣、浮具製作 |
| 13:40-14:50 | 分組入水訓練(二)  基本救生、求生法基本救生及求生法 | 教練團 | 岸上救生、涉水救生、藉物漂浮  水中脫衣、浮具製作  抬頭蛙、抬頭捷、測泳、基本仰  踩水、潛泳 |
| 15:00~16:00 | 1.總復習  2.專科考驗 | 教練團  考委 | 救生游法、水中自救  基本救生、求生法  持有游泳專科考驗人員名單 |
| 16:00~16:20 | 結訓 | 教務組 |  |
| 16:20~16:40 | 學員盥洗 | 團長 |  |
| 賦歸 | | | |

桃園市女童軍會「112年水上救生技能訓練暨專科章考驗營」報名表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單位： 童軍團 第 團 | | | | | | | | |
| 團長姓名： | | | | 聯絡電話： | | | | |
| E-mail： | | | | | | | | |
| 參加人數：總計 人。 | | | | | | | | |
| 小隊 | 姓 名 | 身份證字號 | 出生年月日 | | 電 話 | 會泳技 | 持有  游泳  專科章 | 素 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |

團長簽章： 團主任委員簽章：