

106 年「珍惜生命、健康人生-青少年水上、陸上急救、消防安全夏令營」實施計劃

- 一、實施目的：提倡學生正當休閒活動，並落實防火、防災紮根教育，藉由參與各項體驗活動，奠定學生消防知能，提升其防火、防災、防溺及避難逃生基本應變能力，進而了解，教育孩童建立正確的水上、陸上安全常識、學習自救、救人、求生等技能，展現與關懷照顧青少年的力量。青少年的參與是紅十字運動重要的一環，期運用青少年的動機與理想、經驗與技能，透過關懷、服務、成長、宣導等多面向的活動，讓學生學習自我管理，並得到自我成長的機會了解紅十字會「博愛」、「人道」、「志願服務」之宗旨
- 二、指導單位：花蓮縣政府、中華民國紅十字會總會
- 三、主辦單位：花蓮縣消防局、中華民國紅十字會台灣省花蓮縣支會
- 四、承辦單位：紅十字會花蓮縣水上安全救生大隊、陸上志工隊、國立花中、花女紅十字青少年服務隊
- 五、場 地：花蓮縣立太昌游泳池、花蓮縣消防局花蓮分隊
- 六、活動日期：106 年 7 月 22、23、24 日(星期六、日、一)三天
- 七、參加對象及人數：花蓮縣學生國小四、五、六年級學生(具有基本泳技)共 50 名。
- 八、活動內容：包括基本救生、自救救生、救生游泳、心肺復甦術、環境生態、繩結、消防體驗、體能訓練垂降
- 九、報名方式：請親自至社會福利館一樓(花蓮市文苑路 12 號)。8224386
- 十、活動費用：每人新台幣 500 元正(包括點心、中午便當、保險) 花蓮縣中低戶(中、低收入戶學童請於報名時繳交中、低收入戶證明影本乙份所有費用免費。
- 十一、報名時間：即日起自 07 月 18 日止, 上午 9:00 分至下午 17:00。
- 十二、活動接送時間：請家長於第一天上午 8:30 送至花蓮縣太昌游泳池, 下午 5 時接。(地點及時間如有變更另行通知)
- 十三、參加學員自備泳衣、泳鏡、泳帽，結訓每人贈送乙份紀念品及研習證書。

十四、活動課程表：

日 期		時 間	課 程 內 容
7	22	08:20 - 08:30	報到、始業式
		08:30~09:00	會長、消防局長致詞
		09:00 - 10:00	游泳能力鑑定、編隊分組
		10:00 - 11:00	基本仰泳、抬頭蛙泳
		11:00 - 12:00	基本救生講解 (水中站立、原地跳水、岸邊漂浮、水母漂)
		12:00 - 13:30	充電時間(美味的餐點)
		13:30 - 15:00	分組團隊接力比賽
		15:00—15:10	點心時間(可口甜點)
		15:10 - 17:00	水中趣味活動(水中尋寶)
7	23	08:30 - 08:50	報到暨準備上課泳具穿戴
		09:00 - 12:00	基本救生示範與操作、簡易浮具製作與使用
		12:00 - 13:30	充電時間(美味的餐點)
		13:30 - 17:00	大手牽小手活動(紅十字會花中花女青少服務隊以團康遊戲方式引導)教導學生 CPR、包紮….
7	24	08:30 - 11:30	體能訓練垂降訓練(花蓮消防分隊)
		11:30---12:00	精緻便當
		13:30~17:00	小小消防員體驗(濃煙逃生、消防栓操作、滅火器使用)
		17:00	結訓典禮(頒發研習証書暨紀念品乙份)

十七：預期效果

1. 這次的活動不但讓弱勢族群孩童能參與正確的水上、陸上安全常識，而且也學習到自救、救人、求生的技能。
2. 讓孩童接觸到前所未有、學習中充滿著驚喜、冒險、趣味性值得讓身心成長的水、陸活動
3. 了解社區環境中應有的危險觀念及自我保護的理念。
4. 增強青少年正當休閒活動，並落實防火、防災紮根教育
5. 了解紅十字會「博愛」、「人道」、「志願服務」之宗旨

106 年「珍惜生命、健康人生-青少年水上、陸上急救、消防安全夏令營」參加學員基本資料			
姓名			
身分證號碼		生 日	年 月 日
性別			
就讀學校及年級			
地址 *請填寫郵遞區號			
飲食習慣	☒ 一般 ☐ 素食		
家長同意書(請詳填聯絡方式，以利聯絡相關事宜)			
茲同意 參加由中華民國紅十字會台灣省花蓮縣支會主辦之【青少年夏令營】，參加期間聽從教練指示，並遵守規定，如有不從及嚴重影響活動者，無條件退出活動訓練。 家長簽名：			
家長姓名			
聯絡電話及手機			