

## 戶外教育課程風險管理企劃書（練習範例）

一、主辦單位： 風險管理實踐學校

二、活動類型： 獨木舟體驗課程

### 三、活動時間

2025/ \_\_ / \_\_ 10:00~15:30，共 5.5 小時。

### 四、活動地點

安南水上運動訓練中心、嘉南大圳排水道

### 五、指導員

1. 指導員： 莊 OO（EMT1、ACA 獨木舟 L1、Wafa）

2. 助理指導員：余 XX

### 六、學員組成及人數

國中/國小 \_\_ 年級，生 \_\_ 人，師 \_\_ 人，共 15 人。

全員皆已繳交附件一之活動參與同意書

師：生 = \_\_\_\_：\_\_\_\_

### 七、課程目標

1. 獨木舟體驗

### 八、指導員必備能力

<input type="checkbox"/>	救生員證照	<input type="checkbox"/>	地圖導航	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	獨木舟認證	<input type="checkbox"/>	叢林探索	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	基本救命術 BLS	<input type="checkbox"/>	生火	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	WFA 或 Wafa	<input type="checkbox"/>	翻船復位	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	WFR	<input type="checkbox"/>	拖船救援	<input type="checkbox"/>	

### 九、參與者健康狀況

以下資訊依據回收完成之健康調查表

姓名	特殊健康狀況	應對策略	緊急連絡人	聯絡方式

### 十、參與者行前準備

### 1. 體能

每週 3 次慢跑 1000m，或維持自行車騎行 1 小時以上。

### 2. 經驗

可以在水中閉氣 10 秒。

### 3. 先備知識（有上過哪些培訓課程）

課程	時數	內容簡述
氣象 APP	0.5 小時	使用中央氣象局氣象署 W 或 Windy，正確閱讀氣象資訊
海況 APP	0.5 小時	使用潮汐或 Windy 正確閱讀海況資訊

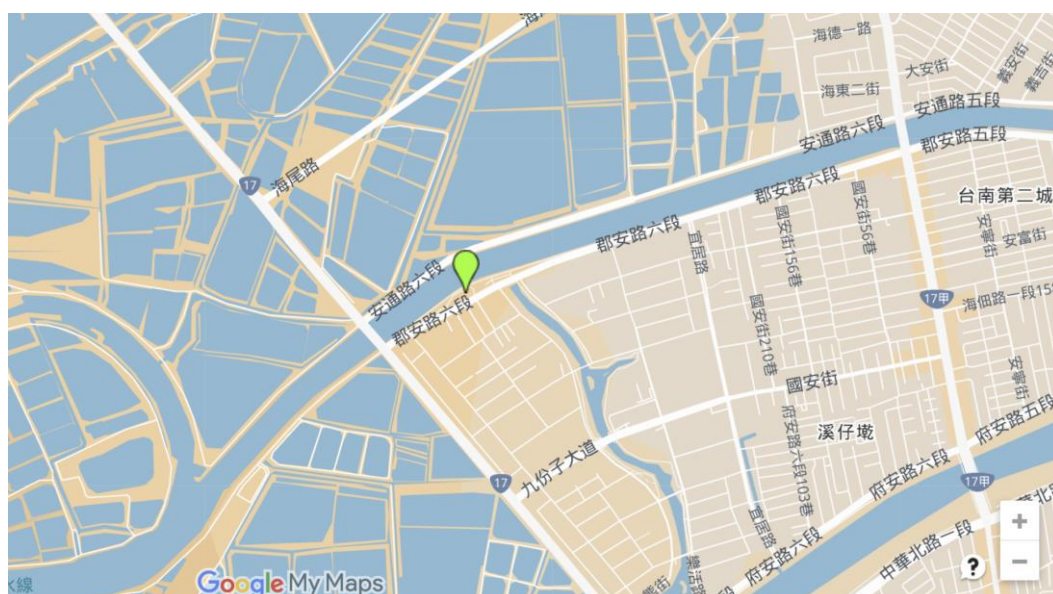
## 十一、路線概述與地圖

### 安南水上運動訓練中心

位於安南區九份子市地重劃區「公 60」基地(郡安路 6 段)，109 年 4 月 15 日舉行動土典禮，規劃可存放 120 艘船艇的艇庫、訓練管理中心以及浮動碼頭，做為本市水域運動培訓基地，供臺南市訓練選手使用，周邊更配合臺南堤岸山海圳綠道景觀工程，於中心旁規劃親水廣場、休憩空間，打造全新水域運動休閒園區，除推廣水域運動亦提供市民親水休閒之場地。

### 嘉南大圳

臺灣重要灌溉系統，由日本工程師八田與一設計，於 1930 年完工。此工程耗時近 20 年，主要為解決嘉南平原水患及農業生產問題。二戰後，臺灣社會經濟變遷巨大，農業技術提升，氣候條件改善，故原設計漸顯落後，無法滿足不斷增長水利需求。1980 年代起，進行改造升級，如新增新渠道、提高閘門效率、更新水輪機等，以提升供水能力及防災功能。今嘉南大圳為臺灣農業發展象徵，並轉型為生態保育及休憩景點。沿渠道行駛可欣賞美麗田園風光及豐富濕地生態，設有自行車道、步道及觀景臺等設施，供民眾休閒娛樂及環境教育。



## 十二、 預定行程與課程

日期	行程	住宿	水源	備註	課程目標	課程
3/24	09:00~09:30	X	X		集合報到	報到集合
	09:30~10:00			暖身活動 確認學員身心狀況	1. 認識彼此 2. 分組	相見歡
	10:00~10:30			領用個人裝備	1. 認識獨木舟運動 2. 認識水域活動基本裝備	獨木舟及水域活動基本知識
	10:30~11:00			岸上操作	1. 操槳技術 2. 槳語	獨木舟技術
	11:00~14:00			水上操作 船上用餐 提醒攜帶食物及足夠的飲用水	1. 上船下水 2. 練習操槳(前進、後推、轉彎) 3. 集結 4. 隊形	獨木舟體驗活動(午餐時間不上岸，在船上用餐)
	14:00~14:30			更換乾淨衣物 裝備整理、歸還	1. 裝備整理、歸還重點	盥洗、裝備歸還
	14:30~15:30				1. 活動心得分享	總結反思

## 十三、 裝備清單

## 1. 個人裝備

岸上裝備		水上裝備			
種類	確認	種類	數量	用途與說明	確認
乾的內衣褲		矽膠泳帽與頭盔	1	頭部保暖、安全防護	
乾的上衣		防風防雨外套	1	天氣變化使用	
乾的褲子		雨褲	1	不一定要穿，可選擇帶著	
保暖衣或外套		防滑鞋	1	菜瓜布底或交己或包趾鞋	
頭部保暖（毛帽或頭巾）		行動糧（用防水袋包好）	足夠	方便船上食用	
乾的襪子		水（水壺或水袋）	足夠	每天至少 2000 C.C.	
行動糧		環保餐具	1	吃飯用具（LNT）	
哨子		助浮衣/救生衣	1	預防落水溺斃	
		安全帽	1	預防撞擊受傷	

## 2. 小組裝備

種類	數量	種類	數量	種類	數量
無線電	1				
急救箱	1				

## 3. 急救包清單

項目	數量	項目	數量
矽膠手套	1 雙	鑷子	1
食鹽水	3 罐(20ML)	OK 蹦	數片
三角巾	1	透氣膠帶	1
針筒	1	棉花棒	數根
優碘	1	紗布	數片
小護士	1	防水貼	數片
免燙傷	1	彈性繃帶	1
溫度計	1	防水袋	1

## 4. 指導員額外裝備

	項目	數量		項目	數量		項目	數量
<input type="checkbox"/>	備用槳	1	<input type="checkbox"/>	急救箱	1	<input type="checkbox"/>	鈎環	數個
<input type="checkbox"/>	地圖	1	<input type="checkbox"/>	拖船繩	1	<input type="checkbox"/>	刀	1
<input type="checkbox"/>	風險管理企劃書	1	<input type="checkbox"/>	人員名冊	1			



## 附件一、活動參與同意書

## ○○單位戶外課程

## 參加同意書

本人：\_\_\_\_\_（姓名請以正楷書寫）接受\_\_\_\_\_於\_\_\_\_\_進行之戶外教育課程。本人瞭解此次課程採取「自發性選擇挑戰（Challenge by Choice）」的理念，當本人認為不適合從事任何一項活動時，本人有選擇不參與的決定權利，並同時意尊重他人相同的決定。本人同意參與活動過程中，不貶低、漠視或輕視團隊中的任何一位成員，而且，本人也同意支持他人、為了自己或團隊益處給予與接受正面及負面的回饋。

本人已瞭解，本人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，並有主動告知安全技術人員及活動帶領單位指導員的責任。本人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。本人同意在參加課程的期間，遵照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，概與指導員及安全技術人員無關。此外，本人若在活動期間發生意外或導致疾病，本人同意接受野外緊急醫療照顧。

根據上述，本人：\_\_\_\_\_（姓名請以正楷書寫）同意參加本次戶外教育課程。

填表日期： 年 月 日

## 附件二、身體健康調查表

Copyright © 謝智謀 All rights reserved

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。若主辦單位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殘疾（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…  
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、髖部、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。

### 【第三部分】體能狀況

您經常運動嗎？

項 目	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"/> 競賽

※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

## 附件三、指導員簡歷

指導員姓名		性別		學歷	
授課專長					
帶隊資歷					
相關證照					