

# 臺南市政府消防局第一大隊

## 107年防溺宣導安全暨第二屆憋氣王選拔趣味競賽活動報名表

壹、活動日期及地點：107年6月30日(星期六)於臺南市新營區南瀛綠都心公園(觀景台區)，上午8時開始檢錄。

貳、參加對象：

一、防溺趣味競賽：國中、小學生及一般民眾，共分為國小組(四、五、六年級)、國中組及社會組。以三人為1隊報名，國小組與國中組為男、女分開組隊，每組報名上限為男、女各20隊，社會組可男女混搭，上限為30隊。(先報名者優先，其餘列為遞補)。

二、憋氣王選拔賽：一般民眾，報名上限為100人。

參、活動承辦單位：大臺南家長協會。策劃執行單位：臺南市政府消防局第一救災救護大隊。

協辦單位：臺南市政府消防局政風室、生達化學製藥股份有限公司。

肆、活動內容：

一、防溺趣味競賽：

(一)對象：國中、小學生及一般民眾，共分為國小組(四、五、六年級)、國中組及社會組。

(二)注意事項：

1、採事先報名，活動當日，已報名隊伍於檢錄完成後，每隊先發放摸彩券及LED運動手環兌換券各3張，於競賽完成約當日11時集合後，每隊再憑兌換券換取LED運動手環。現場參與家屬或民眾發予摸彩券1張。

2、每隊競賽人員3人，競賽項目每次各3隊同時進行。

3、比賽使用器材：由主辦單位提供。

4、參與競賽活動時，以趣味及學習為主，應自行衡量身體狀況若有不適或受傷時，立即向工作人員反應，由工作人員進行妥適處理。

(三)競賽項目：「竿竿相連遞愛心」、「救生圈傳情義」、「嘴上功夫」。各站採抽籤方式排定比賽出場順序。

(四)競賽規定：

1、「竿竿相連遞愛心」：

(1)比賽制度：採計時賽，時間最少者為第1名，依此類推。

(2)隊伍中之2人手持青仔篙與第3人間隔10公尺，利用青仔篙將救生衣送給第3人，由第3人將救生衣穿著完整後舉手，停止計時。

2、「救生圈傳情義」：

(1)比賽制度：採計時賽，時間最少者為第1名，依此類推。

(2)第1人手持救生圈1只與第2人間隔5公尺，將救生圈拋至第2人，始可由第2人將救生圈拿起並由頭頂套至腳下；第2人將救生圈由腳底取下，與第3人間隔5公尺，將救生圈拋至第3人，再由第3人將救生圈拿起並由頭頂套至腋下至腳取出；再由第3人前往5公尺處排列救溺五步驟順序，正確排列後舉手，停止計時。

3、「嘴上功夫」：

(1)比賽制度：採計時制，時間最少者為第1名，依此類推。

(2)在每一組的最前面有3條有編號的橡皮筋，最後面也有3個有編號的宣導標語立牌及掛勾，每一個人都咬著一支吸管。第1人用手拿起一條橡皮筋，掛在自己的吸管上，第1人以自己的吸管傳接給第2人，第2人再把橡皮筋傳給第3人，再由第3人把橡皮筋從吸管滑下到相對應編號立牌標語之掛勾，並將宣導標語念出，然後3人皆須往前1順位(第3人到第1人位置、第1人換置第2人位置、第2人換置第3人位置)，直至第1

人輪至第3人位置並念出最後1立牌的宣導標語，方可算完成，最後1人完成後舉手，停止計時。

4、競賽規則以競賽當時之規則講解為主，若競賽遇有爭議，由裁判組進行判定。

(五)名次計算方式：

1、每支隊伍皆須完成「竿竿相連遞愛心」、「救生圈傳情義」、「嘴上功夫」三項競賽。

2、每個單項，國小組與國中組第1名獲積分20分、第2名獲積分19分，依此類推；社會組第1名獲積分30分、第2名獲積分29分，依此類推。

3、三項競賽加總積分最高者即為競賽獎第1名，依此類推取前3名。分數相同之隊伍，則以「竿竿相連遞愛心」名次佳者排名在前。若第1名同分之隊伍已有3隊或3隊以上，則前3名由這些隊伍內產生，第2、3名同分者亦依此方式產生。

(六)獎勵方式：國小組(四、五、六年級)、國中組及社會組，男、女隊伍分別取前3名，第1名隊伍家樂福禮券3000元、第2名隊伍家樂福禮券1800元、第3名隊伍家樂福禮券1200元。

二、第二屆憋氣王選拔賽：

(一)對象：一般民眾，報名上限為100人。

(二)注意事項：

1、採事先報名，限額100人，參加者贈送毛巾1條。

2、參賽者競賽時務必衡量自身心肺能力，切勿為了獲獎勉強，如因個人因素致生意外恕不負責。

(三)競賽方式：水中憋氣計時，每組10人進行，共計10組。(以桶子盛滿水，每人口、鼻皆須沒入水中，以浸入水中時間多寡計時，鼻子離開水面就算計時結束。)

(四)獎勵方式：取前5名，第1名家樂福禮券10000元、第2名家樂福禮券5000元、第3名家樂福禮券3000元、第4-5名家樂福禮券各1000元。

三、CPR+AED教學：由2名EMTP教官進行CPR+AED教學，凡參加體驗學習者，贈送宣導品。

四、大聲公宣導競賽：讓民眾熟悉防溺水安全知識，分組使用大聲公競賽喊出宣導標語，音貝數達最高者贈送宣導品。

五、防溺水防火知識準投王：讓民眾了解防溺水及防火等相關知識並推廣第一大隊臉書粉絲專頁，欲參加者須於臉書粉絲專頁按讚並打卡，方能投擲九宮格遊戲，每一格為一道宣導標語，讓參加者以投擲方式依所抽中之宣導標語，投中預選的格子者，贈送100元超商禮券。

六、徒手拉橡皮艇越湖：讓民眾體驗穿著救生衣與頭盔，乘坐橡皮艇，徒手拉繩，3人為一艇(男女分開乘坐)，分別有20、30公尺距離的水道可體驗。

七、活動進行中穿插政風宣導有獎徵答活動，及進行摸彩抽獎，計有液晶電視、小家電、腳踏車、禮券等100餘個獎項。

伍、請依報名表詳填報名資料，參與活動時，以趣味及學習為主，有心肺疾病或功能不佳者不得參加，活動當日應衡量身體狀況，若有不適者亦不宜參加。此外，本活動亦有投保活動意外險。

陸、報名方式：自第一大隊所屬各分隊索取報名表，填妥報名表後自行送至第一大隊所屬各分隊(亦可傳真至06-6376799)，報名截止日期至107年6月17日止。活動相關資訊不定時公布於臺南市政府消防局第一救災救護大隊粉絲專頁(<https://www.facebook.com/tncfd10>)可報名地點如下：



單位	地址	電話	傳真
第一大隊	臺南市新營區中華路2號	6376792	6376799
新營分隊	臺南市新營區中華路2號	6376652	
柳營分隊	臺南市柳營區士林里博愛街20號	6220179	
鹽水分隊	臺南市鹽水區武廟路21號	6521009	
白河分隊	臺南市白河區中山路6號	6852045	
關嶺分隊	臺南市關嶺里5鄰關子嶺94-3號	6823177	
後壁分隊	臺南市後壁區後壁里7號	6872224	
東山分隊	臺南市東山區東山里219之2號	6800862	
東原分隊	臺南市東山區東原里前大埔9之1號	6860352	

柒、活動流程預定表：

項目	時間
防溺趣味競賽及憋氣王選拔賽報到檢錄	08:00-08:20
主辦單位、貴賓致詞暨趣味競賽分組及規則講解	08:20-08:40
防溺趣味競賽及各站防溺宣導	08:40-10:20
第二屆憋氣王選拔賽	10:20-11:00
第一次摸彩	11:00-11:10
大聲公宣導競賽、防溺知識準投王、政風宣導	11:10-11:30
競賽頒獎與選拔賽頒獎	11:30-11:40
第二次摸彩	11:40-12:00

