

中華民國水中運動協會 108 年丙級 SUP 立式划槳教練講習實施計畫

一、活動緣起：

台灣為四面環海的海島國家，日月潭也是台灣唯一內陸湖泊也是遊客必到之遊憩觀光據點，海洋及水上運動是國人日趨盛行的休閒項目之一，且獨木舟及 SUP 立式划槳為水域活動較易上手、對生態環境影響較低的海洋活動之一，也是現代國人推崇低碳無動力水上遊憩運動項目，為提升日月潭水域活動業者技能、落實海洋國家概念、加強水域運動發展普及性及豐富性，培育業者對於 SUP 運動知能，建立業者專業之多元，以增進台灣人民對海洋運動課程之豐富性，積極培育日月潭水域活動運動專業人才及師資，推廣日月潭水域遊憩運動。

二、活動目的：

- (一)配合教育部宣導海洋教育政策，推動水域運動體驗活，藉此活動培養水域專業人才及師資。
- (二)透過循序規畫推廣 SUP 等水上遊憩活動，提升國人水域活動參與度。
- (三)藉由活動加強學員對於水域活動相關知識，並提升學員水域活動的安全意識及緊急處理能力。
- (四)引導民眾親近湖泊愛護湖泊，培育湖泊及水域運動愛好者，落實海洋興國政策。

三、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會。

四、主辦單位：中華民國水中運動協會。

五、承辦單位：中華民國水中運動協會 SUP 委員會、南投教練團。

六、協辦單位：日月潭水上觀光遊憩發展協會、日月潭 SUP 聯盟、小海豚三鐵研習社。

七、講習日期：

- (一)108 年 09 月 28~30 日（星期六、日、一），共計 3 日。
- (二)每日 0800~1700 時止，共計訓練時數合計為 24 小時。

八、講習地點：

- (一)學科：日月潭伊達邵日月村集會所、水社村北旦老人會館。

(二)術科：日月潭伊達邵磐石遊憩水域、月潭北但遊憩水域。

九、講習內容：講習課程表（如附件一）

（一）SUP 基本原理介紹、基本救生常識講解、運動傷害急救處置、競賽須知。

（二）SUP 各類裝備介紹。

（三）SUP 課程設計實務基本動作操作原理水域演練：

（四）SUP 教練教學、帶團情境演練實習。

（五）經檢測合格者(合格分數為 75 分)，頒發 SUP 丙級教練證，不合格者頒發研習證明。

十、舉辦方式：

（一）邀請國內相關學者專家針對本講習內容進行教學。

（二）SUP 基本原理術科示範教學及帶動練習。

（三）展示 SUP 基本原理相關書籍及各類輔助用品。

十一、參加對象及人數：年滿十八歲，高級中學（含同等學力）以上畢業者，

且對海洋休閒運動有興趣者，預計參加人數 15 人，具有 SUP 經驗者及協會推薦者優先錄取。

十三、報名手續：

（一）1. 填寫報名表（如附件二）。

2. 2 吋半身照片(電子檔)貼於報名表照片欄中，身份證正反面影本乙份，於報到時繳交。

3. 一律 E-mail 方式報名，不接受現場報名，填妥報名表，利用下列方式

(1)南投縣埔里鎮水頭里東潤路 75-7 號，武浪教練收，手機 0921927541。

(2)E-mail：balinulang@gmail.com

(3)LINE 傳送報名表，LINE ID：0921927541。

（二）報名費：每人 4500 元(學生優惠 4000 元)。

（含保險費、教材費、場地費、器材費、證照費、午餐、飲水等）

（三）費用於 9 月 16 日前採匯款方式繳費，並於報到時繳交匯款證明。

匯款資料：郵局 700。帳號：01010820376382。戶名：巴林吉南武浪。

十四、報名注意事項：

- (一) 本講習會依據行政院體委會及中華民國體育運動總會建立教練三級制度，學科及術科測驗各達 75 分以上為及格。
- (二) 講習會期間未參加學、科測驗及未參加教學實習者，不發給證照。
- (三) 講習期間僅供午餐及飲用水，其餘餐點請自備。
- (四) 參加學員請攜帶下水服裝及個人盥洗用具。
- (五) 附課程表、報名表、切結書各乙份，如不敷使用請自行影印。
- (六) 本實施計畫同時刊登中華民國水中運動協會網站：www.cmas.tw。
- (七) 結訓成績及格人員，由承辦單位於指定日期擔任教學實習 8 小時，經考核合格後發給證照。
- (八) 教學實習考核項目，由承辦單位訂定，另實習期間不予支薪，由承辦單位供應便當、飲用水及保險。
- (九) 講習期間遵守講師、教練、助教指導及相關規定，並簽結切結書以茲負責，切結書如附件四。
- (十) 洽詢專線：0930870971 張晉士總教練、0921927541 武浪教練。

十六、聲明條款【承辦單位保有以下最後決定權】：

- (一) 報名人員得否參訓。
- (二) 因天候狀況或非人為因素，致講習會日期需更動，得提前或延後辦理。
- (三) 講習會如因報名人數不足，保有開班與否決定權。
- (四) 教學實習 8 小時，保有指定日期及考核項目決定權。

附件一

中華民國水中運動協會 108 年丙級 SUP 立式划槳教練講習課表				
日期 時間	9 月 28 日 (星期六)	9 月 29 日 (星期日)	9 月 30 日 (星期一)	
07:30~08:00	學員報到	學員報到		
08:00~08:20	始業式 講師:巴林吉南・武浪			
08:30~09:20	1. SUP 歷史發展 2. SUP 器材簡介 講師:郝國武			
09:30~10:20	1. SUP 教練守則(運動規則) 2. SUP 活動簡報 內容包含:體能訓練法、運動基本技術、指導技術、運動傷害防護。	不同場域 SUP 教學 術科動作講解試教 (內容包含:基本動作講解、運動基本技術、指導技術、團體運作指導、戰略戰術) 講師:張晉士		
10:30~12:00	SUP 平靜水域技術 分析及場域選擇 講師:郝國武			
12:00~13:00	午餐及休息 (營養學)	午餐及休息		
13:00~14:00	運動心理學 講師:巴林吉南・武浪			
14:00~15:20	性別防治法宣導 講師:郝國武	SUP 學、術科檢測 講師:巴林吉南・武浪		
15:30~17:00	SUP 板術科演練 龍舟 SUP 動作術科演練 講師:張晉士	1. 綜合座談 2. 結業式		實習教練

附件二

中華民國水中運動協會 108 年丙級 SUP 立式划槳教練證照班報名表

中華民國水中運動協會丙級（C 級）教練（裁判）講習活動個人資料蒐集告知事項，您的報名資料將用於以下目的：

- 一、您參加本次研習的聯繫(姓名、電話、地址、電子信箱)。
- 二、依據「中華民國體育運動總會輔導全國性非亞奧運體育運動團體建立教練制度實施原則」之規定，須請您提供身分證正面影本以供驗證年齡，並於講習結束後會將您的姓名、性別、生日、身分證字號、學歷、職務、電話、地址、活動拍照等資料連同活動檔案由中華民國體育運動總會檔案室保管。
- 三、您有通過本活動測驗後將製作本活動證照，需利用到您所提供的姓名、生日、身分證字號、2 吋半身照片等資料，並於有效期限內保留您上述的資料以供證照遺失補辦之身分驗證及證照有效期限查詢用。
- 四、您的報名資料係由中華民國水中運動協會委由承辦單位中華民國水中運動協會蒐集處理，講習會完成後製成報告送交中華民國水中運動協會，其後承辦單位即不再保存與利用您的個人資料。
- 五、課程執行前，您可向承辦單位詢問、更正或取消您的報名資料。課程完畢後您可向中華民國水中運動協會詢問您的報名資料。
- 六、請勾選以下兩個選項，未勾選者不受理報名，並將喪失上述部分權利。

(一)您的個人資料供以上之處理與利用：

☐ 同意 ☐ 不同意

(二)您的個人資料供於證照到期後仍保留姓名、電話、地址、電子信箱等資料，用於證照過期後開立訓練時數證明及通知本會相關活動訊息使用：

☐ 同意 ☐ 不同意

中華民國水中運動協會 108 年丙級 SUP 立式划槳教練講習報名表

姓名	中文		生日	年 月 日	電子檔照片
	護照英文		身分證字號		
通訊地址					郵遞區號 _____
電話	公		行動電話		
	宅				
電子信箱					
學歷			經歷		
現職			是否具有 SUP 經驗？	☐ 是 說明_____ ☐ 否	
推薦單位 (推薦教練)					
備註： 1. 報名費：4500 元(含證照費)；(學生優惠 4000 元)。 2. 報名請填寫活動切結書(附件四)。 3. 報名自即日起至 108 年 9 月 13 日止。 4. 本講習會不提供交通、住宿，請學員自理。 5. 講習地點：日月潭伊達邵日月村集會所、水社老人會館。 6. 參加學員請攜帶泳衣、防磨衣或防寒衣、毛巾及個人盥洗用具。 7. 洽詢專線：0930870971 張晉士總教練、0921927541 武浪教練。					

附件四

中華民國水中運動協會 108 年丙級 SUP 立式划槳教練講習切結書

本人_____，將於 108 年 9 月 28~30 日參加中華民國水中運動協會 108 年丙級 SUP 立式划槳教練講習會，並願意同意下列事項，如有違規而造成事故時願自行負責。

- 一、心臟病、氣喘、高血壓、孕婦及身體不適者，請勿參加。
- 二、參加本講習會期間，願意從老師及教練之指導及要求，否則一切後果自行負責。
- 三、活動前已充分了解水域運動安全公約及活動規則，並願意配合遵守所有規定事項。
- 四、本人認為身心健康，適宜從事 SUP 水域活動及教育訓練。

具結人_____（簽章）

緊急聯絡人：

姓名：

地址：

電話：

_____年____月____日