

中華民國水中運動協會

109 年乙級獨木舟教練講習會(第 1 期)實施計畫

- 一、宗旨：落實海洋國家概念、加強水域運動發展普及性，培育乙級獨木舟教練專業運動知能與技術。
- 二、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會。
- 三、主辦單位：中華民國水中運動協會。
- 四、承辦單位：中華民國水中運動協會獨木舟委員會。
- 五、講習日期：109 年 9 月 5~7 日(週六~週一，共 3 天)
- 六、報到時間：每日上課 0800 時前(合計 24 小時)。
- 七、講習地點：
 - (一)D1 學科：宜蘭縣冬山鄉南興社區活動中心。
 - (二)D2 術科：宜蘭縣冬山河清水大閘門水域。
 - (三)D3 術科：宜蘭縣蘇澳鎮東澳灣。
- 八、講習內容：【課程表如附件一】
- 九、招生人數：30 人 (額滿截止報名)。
- 十、報名資格：
 - (一)年滿20歲，取得中華民國水中運動協會丙級獨木舟教練證二年以上，具從事教練實務工作經驗。
 - (二)實際從事獨木舟教學推廣活動或帶團累計達100人次或100小時以上 (檢附個人或公司協會證明文件)。
 - (三)具備救生或急救能力證明文件 (各協會救生員以上證照、CPR+AED、BLS基本救命術或初級緊急救護員 EMT-1，以上四擇一)。

附記一：報名學員，需自備教學及訓練器材一組 (筆記型電腦、簡報用具、32G以上隨身碟、獨木舟、頭盔、救生衣、溯溪鞋等) 。

附記二：於講習會結束後，參訓學員以3人為一組，在講習結束後一年內舉辦一期『丙級獨木舟教練講習會

』(24H)，由總教練親自到場考核。

十一、報名費：

(一)每人 8500 元(含保險、場地費、器材費、證照費、講師費、便當及礦泉水等)，中途退訓或未參與全程訓練者，不予退費。

(二)講習期間，供應午餐便當，其餘交通食宿自理。

十二、報名日期【區分兩階段】：

(一) 第一階段【資格審查】：

自即日起至 109 年 7 月 31 日前郵寄審查資料：

- 1.丙級獨木舟教練證影本。
- 2.實際從事獨木舟教學推廣活動或帶團累計達100人次或100小時以上證明文件【格式如附件四】。
- 3.救生或急救能力證明文件(四擇一)。

* 經審查合格後,再以 e-mail 專函通知繳交報名資料，
審查不合格人員資料不予退回。

(二) 第二階段【報名資料繳交】：

自 109 年 8 月 1 日起至 8 月 21 日前，寄送報名資料：

- 1.報名表(貼相片)【如附件二】。
- 2.報名費 8500 元【以郵局現金袋寄送】。
- 3.身份證正反面影本。
- 4.一寸半身照片電子檔。
- 5.切結書【如附件三】。

十三、報名注意事項：

(一)一律以 e-mail 方式報名 ok12001200@yahoo.com.tw

(二)現金袋郵寄地址：320 桃園市中壢區新明路 157 之 9 號
12 樓 朱金燦總教練 0932 344218。

十四、附 則：

- (一)講習會依據教育部體育署及中華民國體育運動總會建立教練三級制度規定辦理。
- (二)學科及術科測驗各達 70 分以上為及格。
- (三)講習期間，試講試教或術科測驗未達標準者，僅發給結訓證明。
- (四)講習會課程內容，排定『丙級教練班開班計畫撰擬』教學，於試講試教時需 2 人一組完成 power point 電子檔報告，需自備教學器材一組（筆記型電腦、簡報用具 32G 以上隨身碟等）。

十五、聲明條款【主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，開班與否決定權。
- (四)講師及承辦單位，對課程時間增減及上課地點調整決定權。
- (五)報名學員檢附『實際從事獨木舟教學推廣活動或帶團累計達100人次或100小時以上證明文件』及『救生或急救能力證明文件』，最後審認合格與否決定權。

附件一

中華民國水中運動協會 109 年乙級獨木舟教練 (第 1 期) 課程表

日期 時間	9 月 5 日 (星期六) 冬山鄉	9 月 6 日 (星期日) 冬山河	9 月 7 日 (星期一) 蘇澳鎮東澳灣	備考
08：30 08：50	報 到 (編組)	運動基本技術 (直線前進、倒退 槳、掃槳、原地 360 旋轉、轉彎、舵槳)	急救能力 (水域頸脊 椎受傷處理 + CPR+AED)	註一： 講習期間， 試講試教或 術科測驗未 達標準者， 僅發給結訓 證明。 註二： 參訓學員以 3人為一組 ，需於講習 結束後一年 內舉辦一期 『丙級獨木 舟教練講習 會』。
09：00 09：10	始 業 式 注意與規定事項			
09：10 09：20	中華民國水中運動 協會簡介 獨木舟委員會簡介			
09：20 10：20	水域遊憩管理辦法 、性別平等教育			
10：30 11：10	海洋生態簡介及生 態保育			
11：10 12：00	獨木舟發展史 (獨木舟規則)	技術研習 (IRB 駕駛技術、海 上救援技術)		
12：00 13：30	午餐 (休息)	午餐 (休息)	午餐	
13：30 14：20	技術研習 裝備介紹、平台舟構 造、操槳方式、搬運 方法、上下岸方法	綜合練習 (雙人舟航行、8 字 航行、定向航行)	學、術科測驗 1.技術操舟 2.試講試教 (學員每 2 人一組，完成 上課教案 PPT 10 分 鐘)	
14：30 15：20	體能訓練法、指導技 術			
15：30 16：20	運動科學、運動營養 學	運動傷害防護、 戰略與戰術		
16：30 17：20	丙級教練班 開班計畫撰擬			

附記：承辦單位保有課程時間增減及上課地點調整決定權。

附件二

中華民國水中運動協會
109 年乙級獨木舟教練講習會 (第 1 期) 報名表

姓 名	中 文		出生 日期	年 月 日	請貼一寸照片
	英 文		身分證 字號		
性別： 身高： 體重： 血型： ☐ 葷食 ☐ 素食					
通 訊 地 址					
電 話			行動 電話		
電 子 信 箱					
最 高 學 歷			丙級獨木 舟證影本	影本正面	
職 業 (職 稱)			身分證 影本	影本正反面	
緊 急 聯 絡 人			聯絡電話		
關 係			聯絡住址		
報名繳交資料： (一)報名表 (貼相片)。 (二)報名費 8500 元【以郵局現金袋寄送】。 (三)身份證正反面影本。 (四)一寸半身照片電子檔。 (五)切結書。 (六)丙級獨木舟教練證影本。 (七)實際從事獨木舟教學推廣活動或帶團累計達100人次或100小時以上 (檢附個人或公司協會證明文件) (八) 救生或急救能力資格證明文件(各協會救生員以上證照、CPR+AED、BLS 基本救命術或初級緊急救護員EMT-1 (以上四擇一))。					

切 結 書

本人參加中華民國水中運動協會辦理『109 年乙級獨木舟教練講習會』,充分瞭解水域活動具有一定風險性並同意遵守下列事項：

一、未患有心臟病、高血壓、家族性疾病、懷孕及身體不適等，身心健康，適宜從事獨木舟活動。

二、活動前已充分瞭解獨木舟水域活動安全規範，願遵守相關安全規定事項。

三、講習會期間，願遵從講師及教練技術指導及相關安全要求。

四、講習期間，遵守上課紀律，不遲到早退。

五、參訓學員以3人為一組，在講習結束後一年內，
舉辦一期『丙級獨木舟教練講習會』，由總教練
親自到場考核合格。

簽 署 人：

身分證字號：

聯繫手機：

中華民國 年 月 日



中華民國水中運動協會

乙級獨木舟教練講習會 專業能力佐證資料

丙級教練證字號：

丙級教練講習日期：

丙級教練講習地點：

體育總會核備字號：

109 年乙級獨木舟教練講習會學員資料				
姓名	性別	出生日期	身分證號	大頭照
學歷	職業	電話	通訊地址	

教練專業能力佐證資料

茲證明_____教練曾於本公司（協會）
實際從事獨木舟教學推廣活動或帶團累計達100人
次或 100 小時以上，資料如有不符，願自負責任
（參加中華民國水中運動協會 109 年乙級獨木舟教
練講習會使用）。

公司或協會全稱：

公司協會負責人：

公司協會負責人電話：

教學推廣活動或帶團起迄日期：

教學推廣活動或帶團地點：

報名人簽名：

報名人身分證字號：

報名人聯繫電話：

中華民國 年 月 日