中華民國水中運動協會丙級 SUP 立式划槳教練講習實施計畫

一、 活動緣起：

海洋運動是國人日趨盛行的休閒項目之一,為能積極推動水域運動,增加水域運動人口，提升國人親水觀念,減少溺水事故,豐富國人正當休閒水域活動,以推廣安全的、環保的SUP立式划槳運動，藉由SUP立式划槳運動的實施內容，加以促進對水域運動的安全觀念並將之概念落實於民眾水域休閒生活中，以響應政府所提倡的體育運動發展之目標，推展水域休閒活動，促使台灣邁向海洋國家的新紀元，亦可帶動產業經濟，落實台灣為「海洋國家」之國際形象。

二、 活動目的：

(一)配合國家體育運動發展之政策，推動水域運動體驗活動，藉此活動培養水域專業人才及師資。

(二)透過推廣 SUP 活動，提升國人水域活動參與度以及水域安全的基本觀念。

(三)藉由活動加強學員對於水域活動的相關知識，並提升學員在水域活動的安全意識及緊急處理能力。

(四)引導民眾親近水域資源，培育水域運動愛好者，落實國民運動政策指標。

三、 主辦單位：中華民國水中運動協會

四、 承辦單位：金門縣水中運動協會

五、 協辦單位：國立金門大學運動與休閒學系 中華民國水中運動協會SUP立式划槳委員會

五、 訓練地點：學科:國立金門大學游泳池。術科:古崗湖

六、 訓練時間：109年10月17-19日

七、參加對象資格及人數：

(一) 凡滿18歲，喜好水域運動及SUP立式划槳運動者。

(二) 基礎動作測驗包括：趴划、跪划、立划、持槳動作、行進轉向、落水上板等。
進階動作包括：定軸360度迴轉、競速前進、長途划行。

(三) 如基本動作或術科測驗未達標準者，僅發與結訓證明。

(四) 報名人數25人始開班，40人額滿。

八、 活動費用：

學生及金門縣水中運動協會會員每人新台幣3,000元，其餘每人4,500元。(含基礎教學、證照費用、教材費、保險費及中餐、飲水)

九、 報名方式：

1. 一律線上報名報名後請至國立金門大學體育室繳交報名費用後，始完成報名。如報名成功後不克參訓者，請當事人於開班前七日完成取消手續，逾期不受理、中途退訓者，概不退費。

2. 2 吋半身照片兩張(含電子檔)及身分證正反面影本以份於報到時繳交。

3. 報名期限:即日起至 9 月 30 日止。可掃描 QR Code 或是下面連結報名

https://docs.google.com/forms/d/1dbxbcVOynijNwHBbwKJFFrz9CDR7YbU3fgZaruLuJwc/edit

十、 聯絡方式：

082-313803 邱先生

十一、 注意事項：

(一)本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。

(二)活動當日中餐及水由承辦單位提供。

(三)信件主旨請註明SUP立式划槳講習字樣。

(四)學科及術科測驗各達70分以上為及格者，由中華民國水中運動協會函送中華民體育運動總會核備後授予丙級SUP立式划槳教練證,未達標準者,本會僅發與結訓證明。

(五)請自備飲用水、私人藥品、防曬用品及換洗衣物。

(六)若遇颱風等不可抗之因素須予以延期，本校會另行個別電話告知。

(七)請學員自行抵達目的地上課並考照，並請留心注意交通安全。

中華民國水中運動協會 109 年丙級SUP立式划槳教練講習會課程表

<table>
<tr><th>日期
時間</th><th>第一天
10 月 17 日
（星期六）
地點：國立金門大學體育室</th><th>第二天
10 月 18 日
（星期日）
地點：國立金門大學游泳池/古崗湖</th><th>第三天
10 月 19 日
（星期一）
地點:古崗湖</th></tr>
<tr><td>07:30~08:00</td><td>學員報到</td><td>學員報到</td><td rowspan="11">實習</td></tr>
<tr><td>08:00~08:20</td><td>始業式</td><td rowspan="3">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、戰略與戰術、營養學）</td></tr>
<tr><td>08:30~09:20</td><td>1. SUP 歷史發展
2. SUP 器材簡介</td></tr>
<tr><td>09:30~10:20</td><td>1. SUP 教練守則（運動規則）
2. SUP 活動簡報
3. 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。</td></tr>
<tr><td>10:30~12:00</td><td>SUP 平靜水域技術分析及場域選擇</td><td>午餐及休息</td></tr>
<tr><td>12:00~13:00</td><td>午餐及休息</td><td>學科測驗</td></tr>
<tr><td>13:00~14:00</td><td>運動心理學</td><td rowspan="2">術科能力測驗</td></tr>
<tr><td>14:00~14:20</td><td>性別平等教育</td></tr>
<tr><td>15:30~17:00</td><td>SUP 動作術科演練
龍舟 SUP 板術科演練</td></tr>
<tr><td>17：00</td><td>休息</td><td>回到快樂的家</td></tr>
</table>

附件一

中華民國水中運動協會109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教練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。

您的報名資料係由中華民國水中運動協會委由承辦單位金門縣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。

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。

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講習活動訊息使用：

□ 同意 □ 不同意

中華民國水中運動協會109年丙級SUP立式划槳教練證照班報名表

<table>
<tr><td rowspan="2">姓
名</td><td>中文</td><td></td><td>生　日</td><td>年　月　日</td><td rowspan="2">照
片</td></tr>
<tr><td>英文</td><td></td><td>身分證字號</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">電　話</td><td>公</td><td colspan="2"></td><td rowspan="2">行動電話</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>宅</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>電　子
信　箱</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>學　歷</td><td colspan="2"></td><td>現　職</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>通　訊
地　址</td><td colspan="5">郵遞區號 _____</td></tr>
<tr><td colspan="3">寄出前請核對
下列資料是否齊全：
(四項皆必備，缺一
即視為報名不成功)</td><td colspan="3">□報名表
□報名費
□二吋照片2張
□身分證正反面影本1份</td></tr>
<tr><td colspan="6">□ 葷食　□ 素食</td></tr>
</table>

備註：

一、本表填妥後，連同報名費請務必於109年9月30日前郵寄或繳交至國立金門大學體育室，逾期不予受理。

二、報名費：學生及金門縣水中運動協會會員每人新台幣3,000元，其餘人士新台幣4,500元。

三、報名即日起至109年9月30日止。

四、本SUP立式划槳教練培訓不提供住宿及交通，請學員自理，注意交通安全。

五、講習地點：學科－國立金門大學體育室

術科－古崗湖

六、參加學員請攜帶泳衣、泳帽、防磨衣或防寒衣、毛巾及個人盥洗用具。

七、洽詢專線：082-313803

附件二

中華民國水中運動協會109年丙級SUP立式划槳教練證照班

切結書

本人＿＿＿＿＿＿＿＿將於109年10月17日～19日共3日參加中華民國水中運動協會丙級SUP立式划槳教練講習會訓練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、高血壓及身體不適者，請勿參加。

二、參加本項活動期間，願意聽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SUP立式划槳水域活動。

具結人＿＿＿＿＿＿＿＿(簽章)

中華民國 109 年　　月　　日

緊急聯絡人：

姓名：

地址：

電話：