

中華民國水中運動協會

109 年丙級獨木舟教練講習會實施計畫

- 一、宗旨：提升民眾體適能、落實海洋國家概念、加強水域運動發展普及性，培育教師獨木舟運動知能，建立個人多元專業，增進國民對海洋運動課程之豐富性。
- 二、目的：配合教育部執行海洋教育政策及推動水域運動體驗活動，特辦理獨木舟種子教練研習，聘請獨木舟運動專家授課透過實地操作，提供學員體驗獨木舟運動趣味性、水上安全、水中自救及救援技能。
- 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、臺東縣水中運動訓練協會
- 五、承辦單位：臺東縣水中運動訓練協會
- 六、講習日期：109 年 11 月 28 日至 11 月 30 日(週六、日及教學實習 1 日，共計 3 日)。
- 七、講習地點：
 - (一)學科：台東活水湖台東縣關山鎮親水公園
 - (二)術科：台東活水湖台東縣關山鎮親水公園。
 - (三)教學實習：由承辦單位於課程結束後之指定假日實習【8 小時】。
- 八、講習內容：【如課程表】
- 九、招生人數：12 人。

十、報名資格：年滿 18 歲，高中職以上畢業，身體健康，
對海洋休閒運動有興趣之學生、教師及民眾。

十一、報名費：

(一)每人 5000 元(含保險、器材、證照、講師費、午餐等)，
中途退訓或未參與全程訓練者，不予退費。

(二)承辦單位提供講習學員所需裝備及器材(獨木舟、頭盔、
救生衣、防滑鞋等)，需自備防曬衣、水母衣、手套及
防曬用品等。

(三)講習期間，供應午餐便當，其餘交通食宿自理。

十二、報名日期：即日起至 109 年 11 月 10 日止，額滿為止
，逾期不予受理。

十三、報名繳交資料：

(一)報名表+切結書【相片貼於報名表】。

(二)報名費 5000 元。

(三)身份證正反面影本。【電子檔】。

(四)一吋半身相片。【電子檔，請註明姓名】

十四、報名方式：

(一) 郵寄：(950)台東縣台東市更生北路 308 巷 3 號
臺東縣水中運動訓練協會-獨木舟委員會 莊助理 收

(二) 電話：(0983) 181228

(三) E-mail：mickeysky1933@gmail.com

十五、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)講習期間未參加學科測驗或教學實習者，不發給證照。

(四)結訓成績及格人員，由承辦單位於指定日期【週六日】擔任教學實習 8 小時，並完成『教學實習報告』繳交，經審核合格後發給證照。

(五)教學實習項目，由承辦單位訂定，於實習期間不予支薪，由承辦單位供應便當、飲用水及保險。

十六、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，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。

(五)講師及承辦單位，保有課程調整決定權。

十七、證照年限：

修畢全部學程通過本會考核，並經中華民國體育運動總會審核製發丙級運動教練證，有效期限四年。持照人應於有效期限參加專業進修。

中華民國水中運動協會 109 年度丙級獨木舟教練講習報名表

一寸相片 1 張	姓 名		出生 年 月 日		身高	
	身分證字號		血型		體重	
	單位/名稱 (服務單位)		職稱		腳掌 長	
	電話(H) 電話(O)		行動 電話			
電子信箱						
聯絡地址	□□□					
緊急連絡人		聯絡電話				
關係		午 餐	☐ 葷食 ☐ 素			
身分證影本正面		身分證影本反面				
切結書 茲證明本人 自願參加中華民國水中運動協會舉辦 109 年「丙級獨木舟教練講習」活動 身體健康狀況良好 並無個人特殊體質或心、血等影響體能活動之疾病 且確實了解與遵守活動必須注意事項 參加活動期間 若因本人疏失導致發生危險 願自行承擔所有責任。如有意外事故，也願意按照保險公司規定，辦理申請手續接受保險理賠，恐口無憑特立此書以資證明。 一、活動報名後 因故無法參與活動者，不得以任何理由要求退費 但可以在活動前 7 天提出名額轉讓(他人)申請 未申請者則願無異議放棄已經繳交的費用。 二、活動期間如遇人力不可抗拒災害，須改搭其他交通工具及增加餐費時，超支費用須由參加者平均支付。 切結人：						

※本報名表為辦理平安保險之用，請提供正確資料。

※如報名人數超額，依報名先後順序決定錄取名

中華民國水中運動協會 109 年度丙級獨木舟教練講習課程表

日期 時間	11 月 28 日 (星期六)	11 月 29 日 (星期日)	11 月 30 日 (星期一)	備考
08：30 08：50	報 到 (編組)	運動基本技術 技術研習 (直線前進、倒退 槳、掃槳、原地 360 旋轉、轉彎、 舵槳)	教學實習	全程參與並 通過測試 者，由中華 民國水中運 動協會獨木 舟委員會審 查後核發證 書。
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)	運動基本技術 技術研習 (S 型前進後退、 繞標)		
10：30 11：10	海洋生態簡介及生態保 育	技術研習 (舟艇翻正、外 海上船救援、 戰 略與戰術)		
11：10 12：00	獨木舟發展史 (獨木舟規則)			
12：00 13：30	午餐 (休息)	午餐 (休息)		
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、長距離 航行)		
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	學、術科測驗 (計時操舟、試 講試教)		
16：30 17：20	運動傷害、急救防護			

附記：講師及主辦單位，保有課程調整及課程時間增減決定權。