中華民國水中運動協會109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，海洋運動是國人日趨盛行的休閒項目之一，且 SUP 立式划槳為水域活動最易上手、對生態環境影響較低的水域活動，也是現代國人推崇低碳無動力海洋運動項目之一。

SUP 立式划槳活動業經中華民國水中運動協會函請交通部同意認定適用「水域遊憩活動管理辦法」在案，積極培育 SUP 立式划槳運動專業人才及師資，提升國人 SUP 立式划槳運動能力，乃為協會當務之急。

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動，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 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)引導民眾親近海洋愛護海洋，培育海洋及水域運動愛好者，落實海洋興國政策。

三、 主辦單位：中華民國水中運動協會

四、 承辦單位：臺北市水中運動協會

五、 活動地點：義消松江救生分隊、坪林虎寮潭

六、 活動時間：

109年11月27日 18:00-22:00室內課

11月28日(六)-29日(日) 08:00-18:00

七、 參加對象資格及人數：

(一) 凡滿18歲，熱愛SUP立式划槳運動者。

(二) 基礎動作包括：趴划、跪划、立划、行進轉向、持槳動作、定軸360度迴轉、落水上板等七項動作。

(三) 如術科測驗未達標準者，本會僅發予結訓證明。

(四) 報名人數15人以上開班，30人額滿。

八、 活動費用：學員每人繳交新台幣3800元(含保險.便當.講義.證照費)中途退訓者，概不退費。

匯款帳號：第一銀行光復分行 帳號15310037974；戶名：臺北市水中運動協會。

九、 報名方式：請於109年11月20日前填妥報名表，連同身份證影本、掛號郵寄至【11490臺北市內湖區民權東路六段203巷17號4樓之一】許麗純 收並將二吋照片電子檔寄至litw700426@gmail.com，才算完成報名手續，逾期概不受理。

十、 聯絡方式：

(一) 臺北市水中運動協會 許秘書 0973-808877；

信箱: litw700426@gmail.com。

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)信件主旨請註明姓名+SUP 立式划槳考照報名表字樣。

(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 立式划槳教練證書」，未達標準者，本會僅發予結訓證明。

(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與以延期，本校會另行個別電話或簡訊告知。

(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。

十一、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內參加專業進修。

臺北市水中運動協會109年丙級SUP立式划槳教練證照班課程表

日期 時間	第一天 11 月 27 日 （星期五）	第二天 11 月 28 日 （星期六）	第三天 11 月 29 日 （星期日）
08:00~08:50		SUP 平靜水域技術分析及場域選擇	SUP綜合動作練習
09:00~09:50		運動心理學、營養學	
10:00~10:50		趴划、跪划、立划動作講解及演練 （體能訓練法）	學科測驗
11:00~12:00			學科試教測驗
12:00~13:00		午餐及休息	午餐及休息
13:00~13:50		持槳動作、行進轉向、落水上板、定軸 360 度迴轉動作講解及演練 （戰略與戰術）	術科測驗
14:00~14:50			
15:00~16:00			
16:00~17：00			
17:00~18:00		競速前進及長途划行動作演練	兩性綜合座談 （性別平等教育）
18:00~18:30	學員報到		
18:30~18:50	始業式		
19:00~19:50	1. SUP 歷史發展 2. SUP 器材簡介		
20:00~20:50	1. SUP 教練守則（運動規則） 2. SUP 活動簡報 3. 內容包含：指導技術、運動傷害防護。		
21:00~22:00	1. SUP 平靜水域技術分析及場域選擇(運動基本技術)		

附件一

臺北市水中運動協會109年丙級SUP立式划槳教練證照班報名表

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**本處**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

臺北市水中運動協會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 colspan="2"></td><td>生　日</td><td colspan="2">年　　月　　日</td><td rowspan="2">照
片</td></tr>
<tr><td>英
文</td><td colspan="2"></td><td>身分證字號</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">電　話</td><td>公</td><td colspan="2"></td><td rowspan="2">行動電話</td><td colspan="2" rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>宅</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">電　子
信　箱</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td colspan="2">學　歷</td><td colspan="2"></td><td>現　職</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="2">通　訊
地　址</td><td colspan="6">郵遞區號 _____</td></tr>
<tr><td colspan="2">匯款
末五碼</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">自備SUP板</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="4">寄出前請核對　　□報名表
下列資料是否齊全：　□健康切結書
(四項皆必備，缺一　□二吋照片電子檔
即視為報名不成功)　□身分證正反面影本1份</td><td colspan="4">□ 葷食　　□ 素食</td></tr>
<tr><td colspan="8">備註：
一、本表填妥後，送至臺北市水中運動協會。
二、報名即日起至額滿止。
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－義江松江救生分隊。
術科－坪林虎寮潭。
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。</td></tr>
</table>

附件二

臺北市水中運動協會109年丙級SUP立式划槳教練證照班切結書

本人＿＿＿＿＿＿＿＿將於109年11月27日～29日，3日參加丙級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：