

# 中華民國水中運動協會

## 109 年度丙級溯溪教練暨溯溪指導員講習會

- 一、依據：教育部體育署及中華民國體育運動總會非亞奧運運動項目教練、裁判講習與授證實施計劃辦理。
- 二、目的：響應政府制訂各式專項人員考照政策，藉由教練訓練課程，學習水域救援技巧及吸收新知技能，培訓溯溪(業者)開放水域救援人才，順利取得溯溪教練證照。
- 三、主辦單位：中華民國水中運動協會
- 四、承辦單位：花蓮縣水中運動協會
- 五、協辦單位：中華民國水中運動協會 溯溪、攀岩委員會
- 六、活動日期：109 年 12 月 11、12、13 日 五、六、日 ( 共 3 天 )
- 七、活動地點：室內課—花蓮縣豐濱鄉新社活動中心  
攀岩課—德興運動場攀岩牆  
溯溪課—花蓮溪谷
- 八、參加資格：對溯溪、攀岩、山野活動有興趣的民眾均可參加，年滿 18 歲以上高中(職)或同等學歷
- 九、報名費用：\$ 4,500 元 (含保險費、共用裝備器材費、證照費、講師費、場地費、行政費)
- 十、報名日期：即日起至 12 月 05 日止 (名額 25 人為限，額滿為止)
- 十一、報名方式：報名表、身分證影印本、大頭照等電子檔 E-mail
- 十二、測驗方式：
  1. 學科：採筆試測驗，70 分及格 (溯溪基本常識、山野活動常識)
  2. 術科：採實際操作方式測驗，由主考官依「術科檢測評分表」評定成績。  
(基本繩結、5.5 級攀登路線、升降技術、溪谷架繩)
  3. 「術科檢測評分表」成績 A 等者，報請中華民國體育運動總會核准，發給「丙級溯溪教練證照」，成績 B 等者，發給中華民國水中運動協會「溯溪指導員證照」。
- 十三、注意事項：
  - 1、學員請假室內課及攀岩課均以一小時為限 (溯溪戶外課不得缺席)，未能完成全部課程，本會僅能發給研習時數證明 (本課程為區域性規畫開班，無法補考、補課)。
  - 2、個人攀岩、溯溪裝備請自備，團體共用裝備由本會提供。
  - 3、室內課、攀岩課午餐由本會提供便當，溯溪課午餐請學員自行準備
  - 4、溯溪請自備個人技術裝備、小背包、礦泉水、午餐、餅乾零嘴、泳鏡、換洗

衣物等。

- 5、溯溪課請學員自行驅車至指定集合地點報到(視當時氣候環境.水量.再確定)。
- 6、溯溪課投保溪谷場地 300 萬公共意外責任險，攀岩課投保旅平險 300 萬。
- 7、若遇颱風或人力不可抗拒之天然災害，本單位有權宣佈取消、延期等相關事宜。
- 8、請自行考量身體狀況，如有心臟病、高血壓、癲癇、暈眩、孕婦等不適合參與運動訓練之疾病，請勿報名參加。
- 9、參與者於溯溪活動進行中，應於教練或指導人員指定之路線範圍內行走，教練或指導人員並應隨時注意參與者之活動情形，不宜有落單或單獨行走其他路線之情事。
- 10、本會於活動當日之三日、十二小時及一小時前，分別參酌中央氣象局所發布溯溪地點之氣象、風力及累積雨量等情形，採取應變機制；其有安全疑慮者，應取消活動。
- 11、本會於活動過程中，會隨時注意水流、土石及天候等環境狀況；遇有河川、溪(谷)上游開始烏雲密佈、溪水混濁、聽到落雷聲或開始降下驟雨時，應停止活動，並即刻撤離至安全區域。
- 12、溪谷活動應注重環境保護，禁止學員、教練或指導人員及其他人員丟棄物品、垃圾或廚餘等，以保護自然環境生態及水資源。
- 13、本研習依實際情況、學員能力程度或天氣環境，本會保有更動研習地點或課程內容之權利。
- 14、上課期間請將手機轉為震動，請勿攜帶寵物及小孩等不相關人員來上課。

十四、費方式：基於講師.教練.助教.場地等團體性的費用,均已安排完成,故報名後無法參加的學員,因人員空缺之成本因素,僅能退款

- (1)開課前 15 天,退還 100%學費
- (2)開課前 10~14 天,退還 75%學費
- (3)開課前 7~9 天,退還 50%學費
- (4)開課前 4~6 天,退還 25%學費
- (5)開課前 3 天內,全額無法退費

十五、証照年限：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。

十六、個人溯溪、攀岩裝備：

項次	技術裝備	數量	項次	技術裝備	數量
1	安全頭盔	1 只	2	普魯士繩(6 mm 1.6 米)	2 條
				(6 mm 1.9	1 條

				米)	
3	安全吊帶	1 條	4	溯溪手套	1 雙
5	有鎖鈎環 (大D)	2 只	6	溯溪鞋	1 雙
7	無保險鈎環 (D型)	3 只	8	防寒衣	1 套
9	8 字環 (標準型)	1 只	10	救生衣	1 件
11	扁帶 (一吋寬3 米長)	2 條	12	防水袋	1 只

## 十七、課程

第一天 (12/11)				
時間	內容	講師	上課地點	備註
08:00~08:50	開訓、攀岩安全規則 (運動規則)	教練團	德興運動場	攀岩課程
09:00~09:50	人工岩場使用方式、 性別平等教育	教練團	德興運動場	攀岩課程
10:00~10:50	攀登平衡技巧 (體能訓練法)	教練團	德興運動場	攀岩課程
11:00~11:50	確保與繩索操作	教練團	德興運動場	攀岩課程
12:00~13:00	午餐(營養學)			
13:00~13:50	高度攀登	教練團	德興運動場	攀岩課程
14:00~14:50	難度路線攀登(指導技術)	教練團	德興運動場	攀岩課程
15:00~15:50	基本繩結(運動基本技術)	教練團	德興運動場	攀岩課程
16:00~16:50	術科測驗	教練團	德興運動場	攀岩課程
第二天 (12/12)				
08:00~08:50	證照制度簡介	教練團	新社活動中心	室內課
09:00~09:50	複合性溯溪與溪谷分級	教練團	新社活動中心	室內課
10:00~10:50	郊山溪谷安全規範	教練團	新社活動中心	室內課
11:00~11:50	溯溪裝備	教練團	新社活動中心	室內課
12:00~13:00	午餐			
13:00~13:50	繩結及應用	教練團	新社活動中心	室內課
14:00~14:50	地圖及座標(戰略與戰術)	教練團	新社活動中心	室內課
15:00~15:50	山野運動與傷害防護	教練團	新社活動中心	室內課

16：00~16：50	學科測驗	教練團	新社活動中心	室內課
第三天 (12/13)				
08：00~08：50	救生安全教育	教練團	花蓮溪谷	溯溪課
09：00~09：50	拋繩袋救援	教練團	花蓮溪谷	溯溪課
10：00~10：50	深潭協力救援(運動科學)	教練團	花蓮溪谷	溯溪課
11：00~11：50	溪谷溯行技巧	教練團	花蓮溪谷	溯溪課
12：00~13：00	午餐			
13：00~13：50	溪谷固定點架設	教練團	花蓮溪谷	溯溪課
14：00~14：50	深潭泳渡及架繩	教練團	花蓮溪谷	溯溪課
15：00~15：50	溪谷高繞與撤退	教練團	花蓮溪谷	溯溪課
16：00~16：50	術科測驗	教練團	花蓮溪谷	溯溪課

## 中華民國水中運動協會 109 年 丙級暨指導員溯溪教練班報名表

姓 名				身分證字號			
英文姓名 (同護照)				性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	血型：	體重： 身高：
生日	年	月	日	電話	手機：		
				宅：	公：		
學歷	<input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士			服務 單位			職務
通訊地址							
E-mail							
緊 急 連絡人			關係	電話	手機		
游泳技能： <input type="checkbox"/> 怕水 <input type="checkbox"/> 不會游泳 <input type="checkbox"/> 稍會游泳 <input type="checkbox"/> 會游泳 <input type="checkbox"/> 擅長游泳							
<h3>切結書</h3> <p>茲證明本人 _____ 自願參加中華民國水中運動協會舉辦之 108 年「丙級暨指導員溯溪教練班」活動，身體健康狀況良好，無癲癇、心血管疾病、心臟病、高血壓、暈眩、氣喘、及法定傳染病等病史，在訓練期間願意遵守各項上課守則與活動規範，若因本人疏失導致發生危險，本人願自行承擔所有責任；如有意外事故，本人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。</p> <p>切結人：_____ (簽名) 中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日</p>							

## 上課守則與活動規範

- 1、課程總教練得依當日上課狀況、氣候、時間調整或變更課程順序、地點。
- 2、上課期間請將手機轉為震動，室內及操作課勿穿拖鞋及嚼食檳榔。
- 3、各項課程請聽從教練指揮，因故離開上課場所，必須向總教練報備請假。
- 4、學員請準時出席上課，每一課程請於簽到簿親自簽名，絕對不可代簽。
- 5、溯溪時安全帽、救生衣等防護裝備，必須全程配戴（除了休息、用餐教練指定的安全地點可卸除裝備）。
- 6、溯溪行進中學員聽從【前導教練】指定的路線行走，禁止隨意行走不同的路線。
- 7、溯溪滑水、跳水、潛水…等動作，必須先由教練示範，並於指定的安全水域進行，禁止自行操作規範外的動作（跳水時一律採雙腳直立式入水方式，嚴格禁止頭部入水「海豚式」及其他花式跳水動作）。
- 8、溪谷如廁小心危險區域，並請告知教練，結伴至指定地點，絕不可落單（小號衛生紙請攜帶出溪谷，大號請挖洞掩埋）。
- 9、團體及私人垃圾請全部攜帶出溪谷，做好環保維護生態。
- 10、溯溪是一種團隊性的活動，隊員間必須緊密的互助合作，並觀摩其他小隊的操作方式，依照編組的順序前進，做好每項環結的確保動作，維護周邊同伴的安全。