**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**

1. 宗 旨：落實海洋國家概念、加強水域運動發展普及性，培育對獨木舟運動知能及儲備帶團教練能力。

二、主辦單位：中華民國水中運動協會、中華民國水中運動協會 獨木舟委員會。

三、承辦單位：國立金門大學、金門縣水中運動協會。

四、講習日期：109年12月19~21日(週六、日及教學實習1日，共計3日)。

五、報到時間：上課0800時前(訓練時數合計：24小時)。

第一天：08: 00~18: 00【8小時】

第二天 08: 00~18: 00【8小時】

第三天：教學實習，由承辦單位於課程結束後，指定假日實習一天【8

小時】。

六、講習（教學實習）地點：

(一)學科：國立金門大學體育室李永貞講堂

(二)術科：國立金門大學游泳池或古崗湖

(三)教學實習：由承辦單位於課程結束後，指定假日實習一天（8H）。

七、講習內容：【如課程表】

八、招生人數：報名人數滿25人才開班，招生上限40人（額滿截止報名）。

九、報名資格：年滿18歲，高中以上畢業，身體健康，對海洋休閒運動有興趣者。

十、報名費：

(一)國立金門大學學生及金門縣水中運動協會會員每人3000元，非學生及會員每人4,500元(含保險費、器材租賃及運費、證照費、講師費、助教費、午餐便當等)，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、安全頭盔、救生衣、哨子等)，學員自備防曬衣、水母衣或防寒衣、手套、遮陽帽、太陽眼鏡及防曬用品等。

(三)講習期間，供應午餐便當，其餘交通食宿自理。

十一、報名日期：即日起至109年12月4日中午1200時前。

十二、報名方式：

1. 一律線上報名，線上填寫報名表後請至國立金門大學體育室繳交報名費

用，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。

(二)收退費基準：開課前七日，退還100%報名費。開課前兩日，退還90%報名

費。開課當日，不予退還。

(三)報名成功後請加入群組上傳2吋半身照片。

(四)報名連結&QR Code: <https://docs.google.com/forms/d/1WcfyZlEz88SSFx4ewS8-2F6Tg5mZyJNbW6dwHw0Iv2g/edit>



十三、報名洽詢專線：082-313803 國立金門大學 邱先生

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，並繳交『教學實習報告』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，供應便當、飲用水及保險。

十五、聲明條款【主承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)教學實習8小時，指定日期及考核項目決定權。

(五)課程及上課地點調整決定權。

十六、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年丙級獨木舟教練講習報名表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓  名 | 中文 |  | | 出生 日期 | |  | | | | 請貼一吋照片 |
| 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 | | |  | | 水域經歷 | | |  | | |
| 職 業  （職 稱） | | |  | | 具有獨木舟經驗？ | | | □是 說明  □否 | | |
| 緊急聯絡人 | | |  | | 聯絡電話 | | |  | | |
| 關係 | | |  | | 聯絡住址 | | |  | | |
| **切 結 書**  **本人參加中華民國水中運動協會辦理『109年獨木舟丙級教練講習會』，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、填寫報名表後，即確認並同意切結書各項規範事項。** | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 中華民國水中運動協會109年丙級獨木舟教練講習課程表 | | | | |
| 日期  時間 | 12月19日  （星期六） | 12月20日  （星期日） | 12月21日  （星期ㄧ） | 備考 |
| 08：30  08：50 | 報 到（編組） | 運動基本技術  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審查後核發丙級運動教練證照。 |
| 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  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 |
| 11：10  12：00 | 獨木舟發展史  (獨木舟規則) | 戰略與戰術研習﹙舟艇翻正、舟艇救援﹚ |
| 12：00  13：30 | 午餐（休息） | 午餐（休息） |
| 13：30  14：20 | 技術研習  裝備介紹、諸元構造、操槳方式、搬運方法、上下岸方法 | 綜合練習  ﹙8字航行、長距離航行﹚ |
| 14：30  15：20 | 運動基本技術  (體能訓練法) ＋運動科學(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  18：00 | 運動科學  (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。 | | | | |