

# 中華民國水中運動協會 110 年獨木舟丙級教練講習會-高雄場

## 實施計畫

### 一、宗旨：

響應國家體育運動發展之政策、推動水域活動普及性，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，培育對獨木舟運動專業技能的教練及運動員，建立正確的水域安全觀念。

### 二、講習目的：

- (一) 配合行政院海洋委員會「向海致敬」政策，推動水域運動發展，培養水域遊憩專業人才及師資。
- (二) 推廣獨木舟水上遊憩活動，提升國人水域活動參與度，藉由獨木舟活動提升學員水域活動安全意識及緊急處理能力。
- (三) 引導國人親近水域資源，培育專業水域運動項目運動員，落實國民運動政策指標。
- (四) 建立專業教練應有的行為標準與道德規範

### 三、主辦單位：中華民國水中運動協會

### 四、承辦單位：中華民國水中運動協會獨木舟委員會

中華民國水中運動協會 SUP 立式划槳委員會

### 五、協辦單位：高雄市體育總會

高雄市體育總會龍舟委員會

### 六、講習日期：110 年 5 月 8 日~9 日、5 月 15 日

(含週六或週日教學實習 1 日，共計 3 日，訓練時數合計 24 小時)。

### 七、講習地點及相關事項：

- (一)學科：高雄市蓮池潭
- (二)術科：高雄市蓮池潭水域
- (三)教學實習：由承辦單位於課程結束後指定實習單位及日期【8 小時】。

### 八、講習內容：【如課程表】

### 九、招生人數：26 位

### 十、報名資格：

- (一)年滿十八歲，高級中學（含同等學力）以上畢業者，具有獨木舟活動經驗(需提出體驗活動紀錄)且對海洋休閒運動有興趣者（協會推薦者優先錄取）。

(二)110年起，新增規定近三個月內核發之良民證且無下列之罪章情事；具外國籍者，應檢附原護照國開具之行為良好證明文件。

(三)有下列情形之一，且經判刑確定，不受理報名：

- 1.犯傷害罪章。但其屬過失犯，不包括之。
- 2.犯性侵害犯罪防治法第二條第一項所定之罪、妨害風化罪章及妨害自由罪章。
- 3.犯毒品危害防制條例之罪。
- 4.犯殺人罪。
- 5.違反運動禁藥管制辦法相關規定。

#### 十一、報名費及退費機制：

(一) 每人4000元(含保險、器材費、證照費、講師費、午餐便當及礦泉水等)，中途退訓或未參與全程訓練者，不予退費。

(二) 自備器材(槳、板、個人浮具配件等)及學生，可減免 500 元報名費。

※報名時統一繳收 4000 元，於報到時辦理減免 500 元報名費，學生請攜帶學生證

(三) 承辦單位提供講習學員所需獨木舟裝備及器材，學員需自備防寒衣、水母衣、手套、盥洗用具及防曬用品等。

(四) 講習期間，交通住宿自理。

#### 十二、敬請網路報名並請於報名截止日前完成所有資料。

報名截止日期：110 年 4 月 30 日下午 17 時前 (滿額即結束報名)

#### 十三、截止日前所需繳交資料內容及方法：

報名網址：<https://pse.is/3cecwa>

【電子檔】寄送至 [chu0624@mail.shute.kh.edu.tw](mailto:chu0624@mail.shute.kh.edu.tw)

(一) 報名表+切結書【電子檔】檔名請加註您的大名

(二) 大頭照【電子檔】。檔名請加註您的大名

(三) 身份證正反面影本【電子檔】。檔名請加註您的大名

(四) 良民證影本【電子檔】。檔名請加註您的大名

(五) 現場繳交～限時掛號回郵信封一個【貼好郵票，書寫收件人及收件地址】

(六) 報名費繳費窗口：報名費請於報名時以 ATM 或匯款方式匯入「高雄市體育會龍舟委員會」帳戶(請自行負擔匯款手續費)，匯款請於匯款委託書(匯款單)之「附言」欄內註明「獨木舟講習+個人姓名」。若是以

ATM 方式，則將轉帳紀錄拍照傳送至講習群組。

| 銀行分行別    | 銀行代號 | 帳號                    | 戶名              |
|----------|------|-----------------------|-----------------|
| 合作金庫港都分行 | 006  | 5241 717 326623(共13碼) | 高雄市體育會<br>龍舟委員會 |

十四、報名單位聯絡窗口：

報名洽詢專線：朱文祥老師 0932-235-915 Line id：chu0624

mail：[chu062402@gmail.com](mailto:chu062402@gmail.com)

講習會專用 Line 群組



十五、報名相關細則：

- (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，經考核合格後發給證照。
- (五)教學實習項目，由承辦單位訂定，於實習期間不予支薪，承辦單位供應便當、飲用水及保險。
- (六)
  - 1.犯傷害罪章。但其屬過失犯，不包括之。
  - 2.犯性侵害犯罪防治法第二條第一項所定之罪、妨害風化罪章及妨害自由罪章。
  - 3.犯毒品危害防制條例之罪。
  - 4.犯殺人罪。
  - 5.違反運動禁藥管制辦法相關規定。

十七、聲明條款【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超出，承辦單位以報名順序，優先錄取前 20 人，第 21

人以後達 35 人，與隔月份加開一期並保有分配參加期別決定權。

(四)主辦單位得依實況調整課程。

(五)教學實習 8 小時，保有指定日期及考核項目決定權。

(六)因應武漢病毒疫情嚴重，如疫情政策管制將予以改期，保障大家健康安全。

#### 十六、證照年限及相關內容

**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。**

附件一、課程規劃

附件二、報名表

附件三、個人資料提供同意書

附件四、健康聲明切結書

附件五、教學實習書面格式，至少需附 8 張照片及文字說明。

附件一

| 中華民國水中運動協會 110 年獨木舟丙級教練講習課表 |                                                           |                                         |                                          |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| 日期<br>時間                    | 5 月 8 日<br>(星期六)                                          | 5 月 9 日<br>(星期日)                        | 5 月 15 日<br>(星期六)                        |
| 07:30~08:00                 | 學員報到                                                      | 學員報到                                    | 實習教學【由承辦<br>單位於課程結束後<br>之指定日期實習 8<br>小時】 |
| 08:00~08:20                 | 始業式                                                       |                                         |                                          |
| 08:20~09:10                 | 中華民國水中運動協會、獨木<br>舟發展史簡介                                   | 獨木舟運動營養學                                |                                          |
| 09:20~10:10                 | 運動科學理論<br>(生理學、心理學、力學、社<br>會學)                            | 開放性水域安全教育                               |                                          |
| 10:20~11:10                 | 運動傷害防護                                                    | 獨木舟運動規則<br>學科測驗                         |                                          |
| 11:20~12:10                 | 性別平等教育<br>(性別意識與知能教育)                                     | 獨木舟團體運作教學指導技術<br>及術科動作講解<br>S 型前繞標、舟艇翻正 |                                          |
| 12:10~13:00                 | 午餐及休息                                                     | 午餐及休息                                   |                                          |
| 13:00~13:50                 | 獨木舟體能訓練法                                                  | 獨木舟技術練習及長距離航行<br>(術科演練)                 |                                          |
| 14:00~14:50                 | 獨木舟 運動基本技術<br>裝備介紹、平台舟構造、操槳<br>方式、搬運方法、上下岸方法              | 術科能力檢測<br>(計時操舟、試講試教)                   |                                          |
| 15:00~15:50                 | 獨木舟 運動指導技術<br>(包含:基本動作講解、運動<br>基本技術、指導技術、團體<br>運作指導、戰略戰術) | 術科能力檢測<br>(計時操舟、試講試教)                   |                                          |
| 16:00~16:50                 | 運動基本技術研習<br>直線前進、倒退槳、掃槳、原<br>地 360 度旋轉、轉彎、舵槳              | 術科能力檢測<br>(計時操舟、試講試教)                   |                                          |
| 17:00~17:20                 | 綜合座談                                                      | 綜合座談                                    |                                          |

附件二

中華民國水中運動協會獨木舟丙級教練講習會報名表

|                                                                                                                                                                                                                             |                  |  |               |                                       |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|---------------|---------------------------------------|------|
| 姓<br><br><br>名                                                                                                                                                                                                              | 中<br><br>文       |  | 出生<br><br>日期  | 年    月    日                           | 兩吋照片 |
|                                                                                                                                                                                                                             | 護<br>照<br>英<br>文 |  | 身分證<br><br>字號 |                                       |      |
| 性別：            身高：            體重：            血型： <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食                                                                                                                    |                  |  |               |                                       |      |
| 通 訊 地 址                                                                                                                                                                                                                     |                  |  |               |                                       |      |
| 電            話                                                                                                                                                                                                              |                  |  | 行 動<br>電 話    |                                       |      |
| 電 子 信 箱                                                                                                                                                                                                                     |                  |  |               |                                       |      |
| 最 高 學 歷                                                                                                                                                                                                                     |                  |  | 水域經歷          |                                       |      |
| 職            業<br>( 職    稱 )                                                                                                                                                                                                |                  |  | 具有獨木<br>舟經驗？  | <input type="checkbox"/> 是    說明_____ |      |
| 緊 急 聯 絡 人                                                                                                                                                                                                                   |                  |  | 聯 絡 電 話       |                                       |      |
| 關            係                                                                                                                                                                                                              |                  |  | 聯 絡 住 址       |                                       |      |
| <p>● 網路報名截止日期：110年4月30日止，敬請於報名截止前完成所有資料。</p> <p>(一) 報名表+切結書【電子檔】檔名請加註您的大名</p> <p>(二) 大頭照【電子檔】。檔名請加註您的大名</p> <p>(三) 身份證正反面影本【電子檔】。檔名請加註您的大名(</p> <p>四) 良民證影本【電子檔】。檔名請加註您的大名</p> <p>(五) 現場繳交～限時掛號回郵信封一個【貼好郵票，書寫收件人及收件地址】。</p> |                  |  |               |                                       |      |

### 附件三

## 中華民國水中運動協會 110 年獨木舟丙級教練講習會個人資料提供同意書

本同意書說明中華民國水中運動協會（以下簡稱本會）將如何處理本表單所蒐集到的個人資料。

當您勾選「我已閱讀並接受上述同意書內容」並簽署本同意書時，表示您已閱讀、瞭解並同意接受本同意書之所有內容及其後修改變更規定。若您未滿十八歲，應於您的法定代理人閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容及其後修改變更規定後，方得使用本服務，但若您已接受本服務，視為您已取得法定代理人之同意，並遵守以下所有規範。

#### 一、基本資料之蒐集、更新及保管

1. 本會蒐集您的個人資料在中華民國「個人資料保護法」與相關法令之規範下，依據本會【隱私權政策聲明】，蒐集、處理及利用您的個人資料。
2. 請於申請時提供您本人正確、最新及完整的個人資料。
3. 本處因執行業務所蒐集您的個人資料包括姓名、電話、傳真、email、身分證、住址。
4. 若您的個人資料有任何異動，請主動向本會申請更正，使其保持正確、最新及完整。
5. 若您提供錯誤、不實、過時或不完整或具誤導性的資料，您將損失相關權益。
6. 您可依中華民國「個人資料保護法」第 3 條規定，就您的個人資料行使以下權利：  
(1) 請求查詢或閱覽。(2) 製給複製本。(3) 請求補充或更正。(4) 請求停止蒐集、處理及利用。(5) 請求刪除。您因行使上述權利而導致對您的權益產生減損時，本處不負相關賠償責任。另依個人資料保護法第 14 條規定，本處得酌收行政作業費用。

#### 二、蒐集個人資料之目的

1. 本會為執行 110 年中華民國水中運動協會獨木舟丙級教練講習會相關業務所需(保險、證照)，需蒐集您的個人資料。
2. 當您的個人資料使用方式與當初本處蒐集的目的不同時，我們會在使用前先徵求您的書面同意，您可以拒絕向本處提供個人資料，但您可能因此喪失您的權益。
3. 本會利用您的個人資料期間為講習期間，使用地區為台灣地區。

#### 三、基本資料之保密

您的個人資料受到本處【隱私權政策聲明】之保護及規範。請閱讀【隱私權政策聲明】以查閱本處完整【隱私權政策聲明】。本處如違反「個人資料保護法」規定或因天災、事變或其他不可抗力所致者，致您的個人資料被竊取、洩漏、竄改、遭其他侵害者，本處將於查明後以電話、信函、電子郵件或網站公告等方法，擇適當方式通知您。

#### 四、同意書之效力

1. 當您勾選「我同意」並簽署本同意書時，即表示您已閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容，您如違反下列條款時，本處得隨時終止對您所提供之所有權益或服務。
2. 本處保留隨時修改本同意書規範之權利，本處將於修改規範時，於網頁(站)公告修改之事實，不另作個別通知。如果您不同意修改的內容，請勿繼續接受本服務。否則將視為您已同意並接受本同意書該等增訂或修改內容之拘束。
3. 您自本同意書取得的任何建議或資訊，無論是書面或口頭形式，除非本同意書條款有明確規定，均不構成本同意條款以外之任何保證。

#### 五、準據法與管轄法院

本同意書之解釋與適用，以及本同意書有關之爭議，均應依照中華民國法律予以處理，並以臺灣高雄地方法院為管轄法院。

☐我已閱讀並接受上述同意書內容

此致 中華民國水中運動協會

姓名： (親簽名) 中華民國 年 月 日

附件四

中華民國水中運動協會 110 年獨木舟丙級教練講習會

切結書

本人\_\_\_\_\_將於 110 年 5 月 8-9 日~15 日(加擇日實習)共 3 日參加中華民國水中運動協會獨木舟丙級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，適宜從獨木舟水域活動。

具結人\_\_\_\_\_ (簽章)

中華民國 110 年      月      日

緊急聯絡人：

姓名：

地址：

電話：

附件五、中華民國水中運動協會 110 年獨木舟丙級教練講習會  
教學實習報告

|           |           |     |
|-----------|-----------|-----|
| 姓名：       | 時間：       | 地點： |
|           |           |     |
| 1、器材說明教學  | 2、划槳動作指導  |     |
|           |           |     |
| 3、救生衣示範   | 4、岸上搬舟指導  |     |
|           |           |     |
| 5、獨木舟下岸指導 | 6、划行指導    |     |
|           |           |     |
| 7、舟艇翻正    | 8、獨木舟上岸指導 |     |