

# 中華民國水中運動協會 110 年丙級 SUP 立式划槳教練講習實施計畫

## 一、活動緣起：

海洋運動是國人日趨盛行的休閒項目之一，為能積極推動水域運動，增加水域運動人口，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，以推廣安全的、環保的SUP立式划槳運動，藉由SUP立式划槳運動的實施內容，加以促進對水域運動的安全觀念並將之概念落實於民眾水域休閒生活中，以響應政府所提倡的體育運動發展之目標，推展水域休閒活動，促使台灣邁向海洋國家的新紀元，亦可帶動產業經濟，落實台灣為「海洋國家」之國際形象。

## 二、活動目的：

- (一)配合國家體育運動發展之政策，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)透過推廣 SUP 活動，提升國人水域活動參與度以及水域安全的基本觀念。
- (三)藉由活動加強學員對於水域活動的相關知識，並提升學員在水域活動的安全意識及緊急處理能力。
- (四)引導民眾親近水域資源，培育水域運動愛好者，落實國民運動政策指標。

## 三、主辦單位：中華民國水中運動協會

## 五、承辦單位：中華民國水中運動協會立式划槳委員會 花蓮縣水中運動協會

## 六、活動地點：花蓮縣客家文化會館、鯉魚潭、崇德海岸

## 七、活動時間：110年4月23-25日

## 八、參加對象資格及人數：

- (一) 凡滿18歲以上高中(職)或同等學歷，喜好水域運動及SUP立式划槳運動者。
- (二) 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。
  - 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訂之罪，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。

(三) 基礎動作測驗包括：趴划、跪划、立划、持槳動作、行進轉向、落水上板等。

進階動作包括：定軸360度迴轉、競速前進、長途划行。

(四) 如基本動作或術科測驗未達標準者，僅發與結訓證明。

(五) 報名人數15人額滿。

#### 九、活動費用：

每人新台幣4,500元。(含基礎教學、證照費用、教材費、保險費及中餐、飲水)

#### 十、報名方式：

1. 採線上報名：110年4月20日報名截止。

#### 十一、聯絡方式：

花蓮縣水中運動協會 張教練

聯絡電話：03-8326444、LIEN, ID:0952009770；信箱:peace.diving@msa.hinet.net.

#### 十二、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SUP立式划槳講習字樣。

(四)學科及術科測驗各達70分以上為及格者，由花蓮縣水中運動協會協請中華民國水中運動協會SUP立式划槳委員會函送中華民國體育運動總會核備後授予丙級SUP立式划槳教練證，未達標準者，本會僅發與結訓證明。

(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予以延期，本校會另行個別電話告知。

(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。

## 110 年丙級SUP立式划槳教練講習會課程表

日期 時間	第一天 4 月 23 日 (星期五) 地點：客家文化會館、鯉魚潭	第二天 4 月 24 日 (星期六) 地點：鯉魚潭	第三天 4 月 25 日 (星期日) 地點：崇德海域
07:30~08:00	學員報到	學員報到	術科實習 (填寫實習報告單)
08:00~08:20	始業式	不同場域 SUP 教學 術科動作講解試教  (內容包含：戰略與戰術、 運動營養學、運動傷害防 護、基本動作講解、團體運 作指導)	
08:30~09:20	1. SUP 歷史發展 2. SUP 器材簡介		
09:30~10:20	SUP 教練運動規則 (運動規則)		
10:30~12:00	SUP 平靜水域技術分析及場域 選擇 (指導技術)		
12:00~13:00	午餐及休息	午餐及休息	
13:00~14:00	運動科學理論	學科測驗	
14:00~14:50	性別防治法宣傳 (性別平等教育)	術科能力測驗	
15:30~17:00	SUP 動作術科演練 龍舟 SUP 板術科演練 (體能訓練法、運動基本技術)		
17:00	休息	回到快樂的家	

## 花蓮縣水中運動協會 110 年丙級SUP立式划槳教練講習報名表

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				學歷：		
聯絡地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					
緊急連絡人			聯絡電話			
關係			午餐	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素		
身分證影本正面			身分證影本反面			
<b>切 結 書</b>						
<p>茲證明本人 _____ 自願參加中華民國水中運動協會舉辦之 110 年「丙級 SUP 教練研習」，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的事項，參加活動期間，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>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。敬請諒解!</p> <p>二、活動期間如遇人力不可抗拒之災害，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。</p> <p style="text-align: right;">切結人：</p>						

花蓮縣水中運動協會丙級（C級）教練（裁判）講習活動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承辦單位花蓮縣水中運動協會蒐集處理，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。課程完畢後您可向花蓮縣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

## 花蓮縣水中運動協會 110 年丙級 SUP 立式划槳教練證照班 切結書

本人\_\_\_\_\_將於 110 年 4 月 23~25 日共 3 日參加花蓮縣水中運動協會丙級 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 110 年 月 日

緊急聯絡人：

姓名：

地址：

電話：

# 中華民國水中運動協會 110 年丙級 SUP 教練講習

## 實習報告

講習時間： 110 年 月 日

教練姓名：

中華民國水中運動協會丙級 SUP 教練實習心得

教練姓名			
日期	年 月 日	地點	
訓練過程			
心得			