

中華民國水中運動協會

111 年丙級立式划槳教練講習會實施計畫

- 一、宗旨：落實海洋國家概念、推廣水域運動發展普及性，培育對 SUP 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
- 三、協辦單位：本會立式划槳(SUP)委員會、本會團體會員(宜蘭縣體育會 SUP 及獨木舟委員會)、宜蘭縣水域安全教育推廣協會、佛光大學、東風鐵人
- 四、講習日期：111 年 08 月 13~15 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)。
- 六、講習(教學實習)地點：
 - (一)學科：佛光大學蘭陽別院
 - (二)術科：宜蘭縣五結鄉冬山河水域。
 - (三)教學實習：由承辦單位於課程結束後之指定日期實習【8 小時】。
- 七、講習內容：【如課程表】
- 八、招生人數：30 人。
- 九、報名資格：
 - (一)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。
 - (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、報名費：
 - (一)每人 4500 元(含保險、器材費、證照費、講師費、午餐及礦泉水等)，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(SUP、頭盔、救生衣、防滑鞋等)，需自備防曬衣、水母衣、手套及防曬用品等。
 - (三)講習期間，供應午餐便當，其餘交通食宿自理。
- 十一、報名截止日期：111 年 07 月 31 日中午 1200 時前。
- 十二、報名繳交資料：
 - (一)報名表+切結書【相片貼於報名表】。

- (二)報名費 4500 元。
- (三)身份證正反面影本。
- (四)一吋半身照片兩張【背面書寫姓名】。

十三、報名注意事項：

- (一)本期開放一般民眾及熱忱參與者報名。
- (二)承辦人：孫駿 0932088663
e-mail richard0932088663@gmail.com
- (三)聯絡人：宜蘭縣體育會 SUP 及獨木舟委員會
總幹事：孫駿 0932088663
e-mail richard0932088663@gmail.com

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，並完成『教學實習報告』繳交，經審核合格後發給證照。
- (五)教學實習項目，由承辦單位訂定，於實習期間不予支薪，由承辦單位供應便當、飲用水及保險。

十五、聲明條款【主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，保有開班與否決定權。
- (四)教學實習 8 小時，保有指定日期及考核項目決定權。
- (五)講師及承辦單位，保有課程調整決定權。

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。

十七、滿意調查問卷：<https://forms.gle/RcXzkeGdbQh4vnWi6>

請學員於講習會後，填寫次表單，感謝您的填答！

Google 表單



附件一

中華民國水中運動協會111年丙級立式划槳教練講習會 課程表				
日期 時間	08月13日 (星期六)	08月14日 (星期日)	08月15日 (星期一)	備考
08：30 08：50	報 到（編組）	技術研習 (體能訓練法) (直線前進、倒退槳、掃槳、原地 360旋轉、轉彎、舵槳)	教學實習 (由承辦單位另於指定日期擔任教學實習教練8小時)	全程參與並通過測試者，由中華民國水中運動協立式划槳委員會審查後核發證書。
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 SUP委員會簡介			
09：20 10：20	水域遊憩管理辦法 (性別平等教育)	技術研習 (指導技術) (S型前進後退、繞標)		
10：30 11：10	海洋生態簡介及生態保育 (運動科學理論)			
11：10 12：00	SUP發展史 (SUP運動規則)	技術研習 (戰略與戰術) (SUP翻板、外海上船救援)		
12：00 13：30	午餐（休息）	午餐（休息）		
13：30 14：20	技術研習 裝備介紹、SUP構造、操槳方式、搬運方法、上下岸方法	綜合練習 (操板航行、8字航行、長距離航行)		
14：30 15：20	運動基本技術			
15：30 16：20	運動營養學	學、術科測驗 (計時操板、試講試教)		
16：30 17：20	運動傷害防護			
附記：講師及承辦單位，保有課程調整及課程時間增減決定權。				

中華民國水中運動協會 111 年丙級立式划槳教練講習會 報名表

姓 名	中 文		出生 日期		一寸照片
	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 SUP 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『111 年丙級立式划槳教練講習會』，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 SUP 活動。 二、活動前已充分瞭解 SUP 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。 六、匯款帳號：宜蘭大學郵局 帳 號：0111104 0088221 戶 名：宜蘭縣水域安全教育推廣協會孫駿					

附件三

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**111年中華民國水中運動協會丙級立式划槳教練講習會**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 111 年丙級立式划槳教練講習會
切結書**

本人_____將於 111 年 8 月 13、14、15 日共 3 日
參加**中華民國水中運動協會丙級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。

- 1、心臟病、氣喘、高血壓及身體不適者，請勿參加。
- 2、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。
- 3、活動前已充分瞭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。
- 4、本人認為身心健康，適宜從立式划槳水域活動。

具結人_____ (簽章)

中華民國 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 111 年丙級立式划槳(SUP)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、劃槳動作指導	
3、救生衣示範	4、岸上下板指導	
5、趴劃教學	6、跪劃教學	
7、立劃教學	8、落水上板	