中華民國水中運動協會

109 年獨木舟丙級教練講習會(第53期/宜蘭專班)實施計畫

- 一、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、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會。
- 三、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。
- 四、承辦單位：宜蘭縣冬山鄉觀光促進發展協會。
- 五、講習日期：109 年 2 月 22~24 日(週六、日及教學實習 1 日，共計 3 日)。
- 六、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：教學實習日，由承辦單位於課程結束後之指定日期(假日)實習【8 小時】。
- 七、講習(教學實習)地點：
 - (一)學科：宜蘭縣冬山鄉。
 - (二)術科：宜蘭縣冬山河清水大閘門水域。
 - (三)教學實習：宜蘭冬山河清水大閘門+南澳東澳灣海域。
- 八、講習內容：【如課程表】
- 九、招生人數：30 人(額滿截止報名)。
- 十、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。
- 十一、報名費：
 - (一)每人 3600 元(含保險、教材費、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(獨木舟、頭盔、救生衣、防滑鞋等)，需自備防寒衣、水母衣、手套及防曬用品等。
 - (三)講習期間，供應午、晚餐便當，其餘交通食宿自理。
- 十二、報名截止日期：109 年 2 月 10 日中午 1200 時前。

十三、報名繳交資料，請於報名截止日前寄達總教練，並繳齊下列資料，始完成報名：

- (一)報名表【如報名表，相片貼於報名表照片欄中】。
- (二)報名費 3600 元【以郵局現金袋寄送】。
- (三)活動切結書。
- (四)一吋半身照片兩張【背面書寫姓名】。
- (五)身份證正反面影本。
- (六)限時掛號回郵信封一個(貼好郵票，書寫收件人及收件地址)。

十四、報名注意事項：

- (一)一律以 e-mail 方式報名 ok12001200@yahoo.com.tw
- (二)現金袋郵寄地址：320 桃園市中壢區新明路 157 之 9 號 12 樓 朱金燦總教練。
- (三)洽詢專線：朱金燦 總教練 0932 344218

十五、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，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，由承辦單位供應便當、飲用水及保險。

十六、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。

109年丙級獨木舟教練（第53期/宜蘭專班）課程表

日期 時間	2月22日 (星期六)	2月23日 (星期日)	2月24日 (星期一)	備考
08:30 08:50	報到(編組)	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 (由承辦單位 另於指定日 期【週六、 日例假日】 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 會獨木 舟委員 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 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	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	技術研習 (舟艇翻正、 外海上船救 援)		
11:10 12:00	獨木舟發展史 (獨木舟運動規則)			
12:00 13:30	午餐(休息)	午餐(休息)		
13:30 14:20	技術研習 裝備介紹、平台舟構 造、操槳方式、搬運 方法、上下岸方法	綜合練習 (雙人舟航 行、8字航行、 長距離航行、 戰術與戰略)		
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 17:20	運動科學 (運動傷害、急救防護)			

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
109年獨木舟丙級教練講習會（宜蘭專班）報名表

姓 名	中 文		生 日	年 月 日	
	英 文		身分證 字號		
通 訊 地 址					
電 話			行 動 電 話		
電 子 信 箱					
學 歷		水 域 經 歷			
職 業 (職 稱)		具有獨木 舟經驗?	☐ 是 說明 _____ ☐ 否		
☐ 葷食 ☐ 素食 身高：		體重：		血型：	
切 結 書					
<p>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』， 同意遵守下列事項：</p> <p>一、患有心臟病、高血壓、懷孕及身體不適者，請勿報名。</p> <p>二、講習會期間，願遵從講師及教練技術指導及安全要求。</p> <p>三、活動前已充分瞭解水域運動安全公約及活動規則，並願意配合遵守相關安全規定事項。</p> <p>四、本人身心健康，適宜從事獨木舟活動。 具結人_____（簽名）</p>					
緊急聯絡人：		電 話：			
地 址：					