**中華民國水中運動協會**

**109年丙級SUP立式划槳教練講習會實施計畫**

1. 宗 旨：落實海洋國家概念、推動水域活動普及性，培育對SUP立式划槳運動知能及儲備帶團教練能力。

二、活動目的：

       (一)配合教育部海洋教育政策，推動水域運動體驗，培養水域專業人才及師資。

       (二)推廣SUP水上遊憩活動，提升國人水域活動參與度

       (三)藉由SUP活動提升學員水域活動安全意識及緊急處理能力。

三、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會。

四、主辦單位：中華民國水中運動協會、中華民國水中運動協會SUP委員會。

五、承辦單位：中華民國水中運動協會獨木舟委員會、南投教練團。

六、協辦單位：宜蘭縣冬山鄉觀光促進發展協會、日月潭SUP聯盟、盟哥SUP立式划槳體驗教學中心。

七、講習日期：109年6月6日~6月8日(週六、日及教學實習1日，共計3日，訓練時數合計24小時)。

八、講習地點及相關事項：

(一)學科：宜蘭縣冬山鄉南興社區活動中心。

(二)術科：宜蘭縣五結鄉冬山河水域。

(三)教學實習地點：由承辦單位於課程結束後之指定日期

實習【8小時】。

(四)上課報到時間：0800時前。

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【8小時】

九、講習內容：【如課程表】

（一）SUP基本原理介紹、基本救生常識講解、運動傷害急救處置、競賽須知。

（二）SUP各類裝備介紹。

（三）SUP課程設計實務基本動作操作原理水域演練。

（四）SUP教練教學、帶團情境演練實習。

十、招生人數：20人（額滿截止報名）。

十一、報名資格：年滿18歲，高中以上畢業，身體健康，對水域休閒運動有興趣者。

十二、報名費：

(一)每人4500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)承辦單位提供講習學員所需SUP裝備及器材，自備防寒衣、水母衣、手套、盥洗用具及防曬用品等。

(三)講習期間，交通住宿自理。

十三、報名截止日期：109年3月30日中午1200時前。

十四、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【相片貼於報名表照片欄中】+切結書。

(二)報名費4500元【以郵局現金袋寄送】。

(三) 一吋半身照片兩張【背面書寫姓名】。

(四) 身份證正反面影本。

(五)限時掛號回郵信封一個【貼好郵票，書寫收件人及收件

地址】。

十五、報名注意事項：

(一)一律以e-mail方式報名 [ok12001200@yahoo.com.tw](mailto: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

十六、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75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。

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40人，於六月份加開一期，保有分配參加期別決定權。

(四)主辦單位，得依實況調整課程。

附件一

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| page4image7819008**中華民國水中運動協會 109 年丙級 SUP 立式划槳教練講習課表** | | | |
| 日期  時間 | 6月6日  (星期六) | 6月7日  (星期日) | 6月8日  (星期一) |
| 07:30~08:00 | 學員報到 | 學員報到 | 教學實習 |
| 08:00~08:20 | 始業式 | SUP 教學術科動作講解試教 (包含:基本動作講解、運動基本技術、指導技術、團體運作指導、戰略與戰術) |
| 08:30~09:20 | 1.SUP 歷史發展  2.SUP 器材簡介 |
| 09:30~10:20 | 1.SUP 教練守則(運動規則) 2.SUP 活動簡報(包含:體能訓練法、運動基本技術、指導技術、運 動傷害防護) |
| 10:30~12:00 | SUP 平靜水域技術  分析及場域選擇 |
| 12:00~13:00 | 午餐及休息  (營養學) | 午餐及休息 |
| 13:00~14:00 | 運動心理學 | page4image7784320 學、術科檢測page4image7793536 |
| 14:00~15:20 | 性別防治法宣導 |
| 15:30~17:00 | SUP 板術科演練 龍舟 SUP 動作術科 演練 |
| 綜合座談  (結業式) |

中華民國水中運動協會

109年**丙級SUP立式划槳教練**講習會報名表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓  名 | 中文 |  | | 出生 日期 | | 年 月 日 | | | | 請貼一吋照片 |
| 護照英文 |  | | 身分證  字號 | |  | | | |
| 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『109年丙級SUP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**  **宜從事水域活動。**  **二、活動前已充分瞭解水域活動安全規範，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。** | | | | | | | | | | |