

中華民國水中運動協會 109 年獨木舟丙級教練講習實施計畫

一、宗旨：落實海洋(湖泊)國家概念、發展日月潭水域運動普及性及豐富性，培育業者對於獨木舟運動知能，建立業者專業及多元，以增進國人對海洋運動課程之豐富性，積極培育日月潭水域活動運動專業人才及師資，推廣日月潭水域遊憩運動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 獨木舟委員會。

四、承辦單位：中華民國水中運動協會南投教練團

五、協辦單位：日月潭水上觀光遊憩發展協會

六、講習日期：109 年 6 月 10~12 日(週三、四、五，共計 3 日)。

七、報到時間：上課 0800 時前(訓練時數合計：24 小時)。

第一天：6 月 10 日(週三) 08：00~17：00【8 小時】

第二天：6 月 11 日(週四) 06：00~15：00【8 小時】

第三天：6 月 12 日(週五) 08：00~17：00【8 小時】，由承辦單位於課程結束後之指定水域實習帶團教練，完成【8 小時】實習課程。

八、講習(教學實習)地點：

(一)學科：日月潭伊達邵日月村集會所。

(二)術科：日月潭伊達邵磐石水域。

(三)教學實習：日月潭伊達邵磐石水域。

九、講習內容：【如課程表】

十、招生人數：20 人(額滿截止報名)，16 人以上開班。

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

十二、報名手續：

(一) 1. 填寫報名表(如附件二)。

2. 2 吋半身照片、身份證正反面(電子檔)貼於報名表照片欄中，(採無紙

化報名以電子檔作業)。

3. 一律 E-mail 方式報名，不接受現場報名，填妥報名表，利用下列方式

(1)E-mail：balinulang@gmail.com

(2)LINE 傳送報名表，LINE ID：0921927541。

(二) 報名費：每人 4500 元(學生優惠 4000 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。

(三) 承辦單位提供講習學員所需裝備及器材(獨木舟、安全頭盔、救生衣)，學員需自備防寒衣、水母衣、防滑鞋、手套及防曬、防蟲用品等。

(四) 費用於 6 月 5 日前採匯款方式繳費，並於報到時繳交匯款證明查核。

匯款資料：郵局 700。帳號：01010820376382。戶名：巴林吉南武浪。

十三、報名注意事項：

(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，學科及術科測驗各達 75 分以上為及格。

(二) 講習會期間未參加學、科測驗及未參加教學實習者，不發給證照。

(三) 講習期間僅供午餐及飲用水，其餘餐點請自備。

(四) 參加學員請攜帶下水服裝及個人盥洗用具。

(五) 本實施計畫同時刊登中華民國水中運動協會網站：www.cmas.tw。

(六) 結訓成績及格人員，由承辦單位於指定日期擔任教學實習 8 小時，經考核合格後發給證照。

(八) 教學實習考核項目，由承辦單位訂定，另實習期間不予支薪，由承辦單位供應便當、飲用水及保險。

(九) 講習期間遵守講師、教練、助教指導及相關規定，並簽結切結書以茲負責，切結書如附件三。

(十) 洽詢專線：0921927541 武浪教練。

十四、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。

附件一

109 年丙級獨木舟教練（第 57 期/日月潭專班）課程表				
日期 時間	6 月 10 日 （星期三）	6 月 11 日 （星期四）	6 月 12 日 （星期五）	備考
08：30 08：50	報 到（編組）	指導技術研習 （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 位於指定水 域安排學員 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	戰略與戰術 （S 型前進後退、繞 標）		
10：30 11：10	海洋湖泊生態簡介及 生態保育			
11：10 12：00	獨木舟發展史 （獨木舟規則）	技術研習 （舟艇翻正、開放水 域舟艇救援）		
12：00 13：30	午餐（運動營養學）	午餐（休息）		
13：30 14：20	運動基本技術研習 裝備介紹、平台舟構 造、操槳方式、搬運 方法、上下岸方法	體能訓練法 （雙人舟航行、8 字 航行、長距離航行）		
14：30 15：20	性別平等教育			
15：30 16：20	運動科學(生理學)	學、術科測驗 （計時操舟、試講試 教）		
16：30 17：20	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。				

附件二

中華民國水中運動協會 109 年丙級 SUP 立式划槳教練證照班報名表

中華民國水中運動協會丙級（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。
- 四、您的報名資料係由中華民國水中運動協會委由承辦單位中華民國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。
- 五、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。課程完畢後您可向中華民國水中運動協會詢問您的報名資料。
- 六、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活動訊息使用：

☐ 同意 ☐ 不同意

中華民國水中運動協會 109 年丙級獨木舟教練講習報名表

姓名	中文		生日	年 月 日	電子檔照片
	護照英文		身分證字號		
通訊地址					郵遞區號 _____
電話	公		行動電話		
	宅				
電子信箱					
學歷			經歷		
現職			是否具有獨木舟經驗？	☐ 是 說明_____ ☐ 否	
推薦單位 (推薦教練)					
身分證正面電子檔			身分證反面電子檔		

備註：

1. 報名費：4500 元(含證照費)；(學生優惠 4000 元)。
2. 報名請填寫活動切結書(附件四)。
3. 報名自即日起至 109 年 6 月 1 日止。
4. 本講習會不提供交通、住宿，請學員自理。
5. 講習地點：日月潭伊達邵日月村集會所。
6. 參加學員請攜帶泳衣、防磨衣或防寒衣、毛巾及個人盥洗用具。
7. 洽詢專線：0930870971 黃昱誠總教練、0921927541 武浪教練。

附件三

中華民國水中運動協會 109 年獨木舟丙級教練講習會

切 結 書

本人_____參加中華民國水中運動協會辦理『108 年獨木舟丙級教練講習』，同意遵守下列事項，如有違反而造成事故時，願自行負責：

一、患有心臟病、癲癇、氣喘、高血壓、懷孕及身體不適者，請勿參加。

二、參加講習會期間，願意遵從講師及教練之技術指導及安全要求。

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。

四、本人身心健康，適宜從事獨木舟訓練活動。

五、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，保有課程調整及課程時間增減決定權。

具結人_____ (簽名)

緊急聯絡人：

地 址：

電 話：

109 年____月____日