

**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**  
**( 中央警察大學專班 )**

- 一、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教練專業能力。
- 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。
- 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 20 日~22 日(週六、日、一，共 3 天，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：冬山河水域、東澳灣海域。
  - (三)上課報到時間：0800 時前。
- 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 5 月 10 日中午 1200 時前。

十四、報名繳交資料，請於報名截止日前送達總教練：

(一)報名表【相片貼於報名表照片欄中】+切結書。

(二)報名費 4500 元。

(三)一吋半身照片兩張【背面書寫姓名】。

(四)身份證正反面影本。

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)本期為警察大學專班，由負責人消防系 871 期覃靖婷 0955129637 負責收取報名相關資料。

(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)講習期間未參加學術科測驗或教學實習者，不發給證照。
- (四)於承辦單位指定日期，擔任教學實習 8 小時，並於教學實習結束後一週內繳交『教學實習報告書』(格式如範本)，經審核合格後，發給證照。

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)主辦單位，得依實況調整課程及上課時間。

附件一

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 (中央警察大學專班)				
日期 時間	6 月 20 日(六) 宜蘭縣冬山鄉	6 月 21 日(日) 宜蘭縣冬山河	6 月 22 日(一) 蘇澳鎮東澳灣	
07:30~08:00	學員報到	學員報到	<b>教學實習</b> <b>【於承辦單位指定日期，擔任教學實習 8 小時，並於教學實習結束後一週內繳交『教學實習報告書』，經審核合格後，發給證照】</b>	
08:00~08:20	始業式	SUP 教學術科動作講解試教(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			學、術科檢測
14:00~15:20	性別防治法宣導			
15:30~17:00	SUP 動作術科演練			