**中華民國水中運動協會**

**109年丙級獨木舟教練講習會( 60期/宜蘭東澳專班)實施計畫**

1. 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、協辦單位：財團法人臺灣海洋保育與漁業永續基金會

五、講習日期：109年8月15~17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，由總教練於課程結束後一個月內，指定假日實習一天【8小時】。

七、講習（教學實習）地點：

(一)學科：宜蘭縣南澳鄉東澳村社區活動中心（宜蘭縣南澳鄉蘇花路三段139巷5號）。

(二)術科：宜蘭縣南澳鄉東澳灣海域。

(三)教學實習：由總教練於課程結束後一個月內，指定假日實習一天（8H）。

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ㄧ、報名費：

(一)每人4500元(含保險費、器材租賃及運費、證照費、講師費、助教費、IRB油資、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)主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、哨子、防滑鞋等)，學員自備防曬衣、水母衣、手套、遮陽帽、太陽眼鏡及防曬用品等。

(三)講習期間，供應午餐便當，其餘交通食宿自理。

十二、報名截止日期：109年8月1日中午1200時前。

十三、報名繳交資料：

(一)報名表【如報名表，相片貼於報名表照片欄中】。

(二)報名費。 (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。

十四、報名注意事項：

1. 本期屬東澳專班，由協辦單位『財團法人臺灣海洋保育與漁業永續基金會』 李佳燕小姐負責學員報名及學科場地準備事宜，聯繫資訊：

02-23099177#56. chiayenliiii@gmail.com

(二)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，由總教練於指定日期【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，由總教練訂定，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)總教練及講師，保有課程及上課地點調整決定權。

中華民國水中運動協會

109年獨木舟丙級教練講習（60**期/宜蘭東澳專班)**）報名表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓  名 | 中文 |  | | 出生 日期 | | 1999.09.09 | | | | 請貼一吋照片 |
| 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） | | |  | | 具有獨木舟經驗？ | | | □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年獨木舟丙級教練講習會』，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**  **宜從事獨木舟活動。**  **二、活動前已充分瞭解獨木舟水域活動安全規範，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。** | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 109年丙級獨木舟教練講習（第60期/宜蘭東澳專班）課程表 | | | | |
| 日期  時間 | 8月15日  （星期六） | 8月16日  （星期日） | 8月17日  （星期ㄧ） | 備考 |
| 08：30  08：50 | 報 到（編組） | 運動基本技術  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 | 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  (性別平等教育) |
| 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 | 運動基本技術  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 |
| 11：10  12：00 | 獨木舟發展史  (獨木舟規則) | 技術研習  ﹙舟艇翻正、外海上船救援、戰略與戰術﹚ |
| 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﹚ |
| 14：30  15：20 | 體能訓練法、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 | 運動傷害、急救防護 |
| 附記：講師及主辦單位，保有課程調整及課程時間增減決定權。 | | | | |