

中華民國水中運動協會

110 年度丙級攀樹教練講習會

- 1、依據：教育部體育署及中華民國體育運動總會非亞奧運運動項目教練、裁判講習與授證實施計劃辦理。
- 2、目的：響應政府制訂各式專項人員考照政策，藉由教練訓練課程，學習水域救援技巧及吸收新知技能，培訓技術人員開放區域救援人才，順利取得攀樹教練證照。
- 3、主辦單位：中華民國水中運動協會
- 4、承辦單位：中華民國水中運動協會 溯溪、攀岩委員會
- 5、協辦單位：森林人探索顧問有限公司
- 6、活動日期：110 年 01 月 01 日至 01 月 03 日
- 7、活動地點：國立臺南大學附屬高級中學（永康區中山南路 948 號）
- 8、參加資格：年滿 18 歲以上高中(職)或同等學歷，對攀樹有興趣民眾均可參加
- 9、報名費用：\$ 6000 元（含證照費、講師費、講義費、攀樹裝備費、300 萬場域公共意外險及 200 萬旅平險、行政費）
匯款資訊：全部學員報名費請以匯款方式：

台南安順郵局 局號 0031343 帳號 0236575 戶名:郭孟鑫

- 10、報名日期：即日起至 12 月 15 日止，活動前 15 天截止（8 人開班，名額 12 人為限，額滿為止）
- 11、報名方式：報名表、身分證影印本、大頭照等電子檔或照相方式繳交。
（開課當天再簽繳，切結書正本） E-mail s0933549@g.ncyu.edu.tw
聯絡人：郭孟鑫 0972-340253 LINE ID：Adamkuo
- 12、測驗方式：
 1. 學科：採筆試測驗 70 分及格（樹木基本常識、攀樹活動技能）
 2. 術科：採實際操作方式測驗，由主考官依「術科檢測評分表」評定成績。
（基本繩結、系統架設、攀爬技能）
 3. 實習：3 天課程含實習共 24 小時，始完成攀樹教練課程
 4. 經本會測驗合格人員，報請中華民國體育運動總會核准，發給「丙級攀樹教練證照」。
- 13、注意事項：
 1. 學員請假室內課及戶外課均以 1 小時為限，未能完成全部課程，本會僅能發給研習時數證明（本課程為區域性規畫開班，無法補考、補課）。
 2. 上課期間 3 天午餐均由學員自理或自費統一訂購。
 3. 上課期間 3 天保險由本會統一辦理（旅平險 200 萬醫療 20 萬及 300 萬公共意外責任保險），學員可視需要自行再投保人身險。
 4. 若遇颱風或人力不可抗拒之天然災害，本單位有權宣佈取消、延期等相關事宜。
 5. 請自行考量身體狀況，如有心臟病、高血壓、癲癇、暈眩、孕婦等不適合參與運動訓練之疾病，請勿報名參加。
 6. 本研習依實際情況、學員能力程度或天氣環境，本會保有更動研習地點或課程內容之權利。
 7. 上課期間請將手機轉為震動，請勿攜帶寵物及小孩等不相關人員來上課。

14、退費方式：基於講師.教練.助教.場地等團體性的費用,均已安排完成,故報名後無法參加的學員,因人員空缺之成本因素,僅能退款

開課前 15 天,退還 100%學費

開課前 10~14 天,退還 75%學費

開課前 7~9 天,退還 50%學費

開課前 4~6 天,退還 25%學費

開課前 3 天內,全額無法退費

15、證照年限：修畢全部學程通過本會考核，並經中華民國體育運動總會審核製發丙級運動教練證，有效期限四年。持照人應於有效期限內參加專業進修。

16、課程

第一天				
時間	內容	講師	上課地點	備註
08：00~08：50	開訓、證照制度簡介 攀樹運動發展現況	教練團	室內教室	
09：00~09：50	攀樹場地與規範 (性別平等教育)	教練團	室內教室	
10：00~10：50	攀樹裝備規範與安全規 (運動規則)	教練團	室內教室	
11：00~11：50	攀樹基本繩結	教練團	室內教室	
12：00~13：00	午餐			
13：00~13：50	豆袋投擲練習	教練團	戶外	
14：00~14：50	系統架設 (基本技術)	教練團	戶外	
15：00~15：50	攀樹系統的上升與下降 (體能訓練法)	教練團	戶外	
16：00~16：50	系統回收	教練團	戶外	
第二天				
08：00~08：50	裝備系統檢查 (運動傷害防護)	教練團	戶外	
09：00~09：50	攀樹裝備綜合分析	教練團	戶外	
10：00~10：50	攀樹環境的檢查	教練團	戶外	
11：00~11：50	樹木的風險評估	教練團	戶外	

12：00~13：00	午餐			
13：00~13：50	攀樹運動的風險管理 (運動營養學)	教練團	戶外	
14：00~14：50	攀樹救援基礎課程	教練團	戶外	
15：00~15：50	繩索綜合應用 (運動科學)	教練團	戶外	
16：00~16：50	攀樹系統教學 (指導技術)	教練團	戶外	
第三天				
08：00~08：50	豆袋投擲的進階運用	教練團	戶外	
09：00~09：50	拋擲系統的延伸運用	教練團	戶外	
10：00~10：50	樹上三點平衡 (戰略與戰術)	教練團	戶外	
11：00~11：50	枝條行走的技巧	教練團	戶外	
12：00~13：00	午餐			
13：00~13：50	上升技巧-身體推進法	教練團	戶外	
14：00~14：50	雙布雷克系統	教練團	戶外	
15：00~15：50	筆試測驗	測驗官	戶外	
16：00~16：50	術科測驗	測驗官	戶外	

中華民國水中運動協會 110 年丙級攀樹教練班報名表

姓 名				身分證字號			
英文姓名 (同護照)				性別 ☐ 男 ☐ 女	血型：	體重：	身高：
生日	年 月 日			手機：		電話：	
學歷	☐ 國中 ☐ 高中(職) ☐ 專科 ☐ 大學 ☐ 碩士 ☐ 博士		服務 單位				職務
通訊地址							
電子通訊							
緊急連絡人		關係		手機			
我身體狀況適合攀樹運動，沒有醫生所禁止運動的先天或後天之疾病和症狀 有 ☐ 無 ☐							
最近三年是否患有以下疾病或症狀	☐ 冠狀動脈心臟病 ☐ 高血壓 ☐ 心臟衰竭 ☐ 心律不整 ☐ 慢性肺病 ☐ 氣喘 ☐ 貧血 ☐ 癲癇 ☐ 腦中風 ☐ 腦瘤 ☐ 暈眩 ☐ 糖尿病 ☐ 甲狀腺疾病 ☐ 肝硬化 ☐ 腎臟病 ☐ 胃或十二指腸潰瘍 ☐ 懷孕 ☐ 下肢肌腱或韌帶損傷 ☐ 癌症 ☐ 免疫性疾病 ☐ 紅斑性狼瘡 ☐ 關節炎 ☐ 視力障礙 ☐ 其他_____ ☐ 無						
是否過敏 有 ☐ 無 ☐ 過敏原： (例如:藥物、食物、其它...等)							
最近三年曾經接受過的(重大)手術： 有 ☐ 無 ☐ 手術名：							
切結書 我已充分瞭解攀樹運動的原理，以及存在的潛在風險，可能造成個人身體及心理的傷害、癱瘓或死亡，甚至造成他人身體及財產上的傷害和損失。這些風險可能是個人身心狀態不適合攀樹運動、不純熟或不適當的技術、不合適或不熟練的裝備和器材、不熟悉或不符合能力的場地等所引起的。為保障本人及他人身心安全，本人同意確實遵守。如因本人疏忽、過失或故意，違反攀樹運動安全守則造成自身及他人身體與財物損害者，本人應自行負擔所有責任。 此致中華民國水中運動協會 學員簽名：_____ 中華民國 年 月 日							
註：健康諮詢表內容因涉及個人隱私，本會將依個資法相關規定妥善保管。							