

中華民國水中運動協會
110 年丙級 SUP 教練講習會實施計畫

- 一、宗旨：落實海洋國家概念、推廣水域運動發展普及性，培育對 SUP 運動知能及儲備帶團教練能力。
- 二、主辦單位：中華民國水中運動協會
- 三、承辦單位：宜蘭縣體育會 SUP 及獨木舟委員會、[中華民國水中運動協會 SUP 立式划槳委員會](#)。
- 四、協辦單位：佛光大學、宜蘭縣水域安全教育推廣協會、東風鐵人
- 五、講習日期：110 年 10 月 2~4 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)。
- 七、講習（教學實習）地點：
 - (一)學科：佛光大學蘭陽別院
 - (二)術科：宜蘭縣五結鄉冬山河水域。
 - (三)教學實習：由承辦單位於課程結束後之指定日期實習【8 小時】。
- 八、講習內容：【如課程表】
- 九、招生人數：30 人。
- 十、報名資格：
 - (一)[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。
 - (二)[近三個月內核發之良民證且無附則第十五項所列之罪章情事；具外國籍者，應檢附原護照國開具之行為良好證明文件。](#)
- 十一、報名費：
 - (一)每人 4500 元(含保險、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。
 - (二)承辦單位提供講習學員所需裝備及器材(SUP、頭盔、救生衣、防滑鞋等)，需自備防曬衣、水母衣、手套及防曬用品等。

(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：110 年 10 月 1 日中午 1200 時前。

十三、報名繳交資料：

(一)報名表+切結書【相片貼於報名表】。

(二)報名費 4500 元。

(三)身份證正反面影本。

(四)一寸半身照片兩張【背面書寫姓名】。

十四、報名注意事項：

(一)本期為宜蘭縣佛光大學專班。

(二)承辦人：孫駿 0932088663

e-mail richard0932088663@gmail.com

(三)聯絡人：宜蘭縣體育會 SUP 及獨木舟委員會

總幹事：孫駿 0932088663

e-mail richard0932088663@gmail.com

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，由承辦單位於指定日期【週六日】擔任教學實習 8 小時，並完成『教學實習報告』繳交，經審核合格後發給證照。

(五)教學實習項目，由承辦單位訂定，於實習期間不予支薪，由承辦單位供應便當、飲用水及保險。

(六)1.犯傷害罪章。但其屬過失犯，不包括之。

2.犯性侵害犯罪防治法第二條第一項所定之罪、妨害風化罪章及妨害自由罪章。

3.犯毒品危害防制條例之罪。

4.犯殺人罪。

5.違反運動禁藥管制辦法相關規定。

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)講師及承辦單位，保有課程調整決定權。

十七、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參加專業進修。

中華民國水中運動協會110年 SUP丙級教練講習會
(第84期) 課程表

日期 時間	10月2日 (星期六)	10月3日 (星期日)	10月4日 (星期一)	備考
08: 30 08: 50	報 到 (編組)	技術研習 (體能訓練法) (直線前進、倒退槳、掃槳、原地 360旋轉、轉彎、舵槳)	教學實習 (由承辦單位另於指定日期擔任教學實習教練8小時)	全程參與並通過測試者，由中華民國水中運動協會 SUP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 SUP委員會簡介			
09: 20 10: 20	水域遊憩管理辦法 (性別平等教育)	技術研習 (指導技術) (S型前進後退、繞標)		
10: 30 11: 10	海洋生態簡介及生態保育 (運動科學理論)			
11: 10 12: 00	SUP發展史 (SUP運動規則)	技術研習 (戰略與戰術) (SUP翻板、外海上船救援)		
12: 00 13: 30	午餐 (休息)	午餐 (休息)		
13: 30 14: 20	技術研習 裝備介紹、SUP構造、操槳方式、搬運方法、上下岸方法	綜合練習 (操板航行、8字航行、長距離航行)		
14: 30 15: 20	運動基本技術			
15: 30 16: 20	運動營養學	學、術科測驗 (計時操板、試講試教)		
16: 30 17: 20	運動傷害防護			

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。

中華民國水中運動協會 110 年 SUP 丙級教練講習會
(第 84 期) 報名表

姓 名	中 文		出生 日期		一寸照片
	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 SUP 經驗？	☐ 是 說明_____	
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『110 年 SUP 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 SUP 活動。					
二、活動前已充分瞭解 SUP 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。					
六、匯款帳號：宜蘭大學郵局 帳號：0111104 0088221 戶名：宜蘭縣水域安全教育推廣協會孫駿					