

# 中華民國水中運動協會 110 年丙級立式划槳(SUP)教練講習會實施計畫

## 一、活動緣起：

台灣為四面環海的海島國家，海洋運動是國人日趨盛行的休閒項目之一，且 SUP 立式划槳為水域活動較易上手、對生態環境影響較低的海洋活動之一，也是現代國人推崇低碳無動力海洋運動項目。SUP 立式划槳活動業經本會函請交通部同意認定適用「水域遊憩活動管理辦法」在案，積極培育 SUP 立式划槳運動專業人才及師資，推廣 SUP 立式划槳運動。

## 二、活動目的：

- (一)配合教育部宣導海洋教育政策，推動水域運動體驗活，藉此活動培養水域專業人才及師資。
- (二)透過循序規畫推廣 SUP 活動，提升國人水域活動參與度。
- (三)藉由活動加強學員對於水域活動相關知識，並提升學員水域活動的安全意識及緊急處理能力。
- (四)引導民眾親近海洋愛護海洋，培育海洋及水域運動愛好者，落實海洋興國政策。

## 三、主辦單位：中華民國水中運動協會

## 四、協辦單位：本會立式划槳(SUP)委員會、峽谷探險委員會

## 五、活動地點：台南亞果碼頭、漁光島

## 六、活動時間：

110 年 12 月 18、19 日（星期六、日）08:30-17:00

12 月 20 日（星期一）實習課程

## 七、參加對象資格及人數：

- (一)年滿 18 歲，高中(職)含以上學歷畢業者，具備有 SUP 立式划槳運動基本動作。
- (二)近三個月內核發之良民證且無下列罪章情事；具外國籍者，應檢附原護照國開具之行為良好證明文件。
  - 2-1 犯傷害罪章。但其屬過失犯，不包括之。
  - 2-2 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。
  - 2-3 犯毒品危害防制條例之罪。
  - 2-4 犯殺人罪。
  - 2-5 違反運動禁藥管制辦法相關規定。
- (三)基礎動作包括：趴划、跪划、立划、行進轉向、持槳動作、定軸 360 度迴轉、落水上板、救援等八項動作。
- (四)如基本動作或無時數證明者在術科測驗未達標準者，本會僅發與結訓證明。
- (五)報名人數 15 人以上開班，30 人額滿。

## 八、活動費用：一般人士每人新台幣 4,500 元(含證照費用、教材費、保險費及中餐)。

## 九、報名方式：

請於開課日一週前檢附報名表、大頭照電子檔寄至szcz9115@gmail.com。

## 十、聯絡方式：

- (一)水中運動協會 峽谷探險委員會 伍安慶。
- (二)連絡電話：0958349910；信箱：szcz9115@gmail.com

## 十一、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。
- (二)活動當日中餐由承辦單位提供。

(三)信件主旨請註明姓名+SUP 立式划槳考照報名表字樣。

(四)學科及術科測驗各達 70 分以上為及格者，由中華民國水中運動協會函送中華民國體育運動總會核備後授予丙級 SUP 立式划槳教練證，未達標準者，本會僅發與結訓證明。

(五)請自備飲用水、私人藥品、防曬用品及換洗衣物。

(六)若遇颱風等不可抗之因素須與以延期，本校會另行個別電話告知。

(七)請學員自行抵達目的地上課並考照，並請留心注意交通安全。

## 中華民國水中運動協會 110 年丙級立式划槳(SUP)教練講習會課程表

日期 時間	第一天 地點：亞果碼頭	第二天 地點：漁光島	第三天
07:30~08:00	學員報到	學員報到	實習日
08:00~08:20	始業式	SUP 教學術科動作講解試教  (指導技術)	
08:30~09:20	SUP 歷史發展 SUP 器材簡介		
09:30~10:20	SUP 教練守則(運動規則) SUP 活動簡報	運動基本技術	
10:30~12:00	SUP 平靜水域技術分析及場域 選擇(運動傷害防護)	團體運作指導  (戰略與戰術)	
12:00~13:00	午餐及休息(運動營養學)	午餐及休息	
13:00~14:00	運動心理學	學、術科檢測	
14:00~15:30	性別平等教育		
15:30~17:00	SUP 動作術科演練 龍舟 SUP 板術科演練 (體能訓練法)		
17:00	休息	綜合座談(結業式)	

## 中華民國水中運動協會 110 年丙級立式划槳(SUP)教練講習會報名表

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。

您的報名資料係由中華民國水中運動協會委由協辦單位本會峽谷探險委員會蒐集處理，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。

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。

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講習活動訊息使用：  
 同意  不同意

## 中華民國水中運動協會 110 年丙級立式划槳(SUP)教練講習會報名表

姓  名	中文		生 日	年 月 日	照  片
	英文		身分證字號		
電 話	公		行動電話		
	宅				
電 子 信 箱					
學 歷			現 職		
通 訊 地 址	郵遞區號 _____				
寄出前請核對			<input type="checkbox"/> 報名表		
下列資料是否齊全：			<input type="checkbox"/> 報名費		
(四項皆必備，缺一			<input type="checkbox"/> 大頭照電子檔	<input type="checkbox"/> 葷食	<input type="checkbox"/> 素食
即視為報名不成功)			<input type="checkbox"/> 身分證正反面電子檔 1 份		
備註：					
一、本表填妥後，連同匯款證明、大頭照電子檔寄至 szcz9115@gmail.com，逾期不予受理。					
二、報名費：每人新台幣 4,500 元（請以現金繳交）。					
三、報名即日起至 110 年 12 月 1 日止。					
四、本 SUP 立式划槳教練培訓不提供住宿及交通，請學員自理，注意交通安全。					
五、講習地點：學科—台南亞果碼頭。					
術科—漁光島。					
六、參加學員請攜帶泳衣、泳帽、防磨衣或防寒衣、毛巾及個人盥洗用具。					
七、洽詢專線：伍安慶 ， 0958349910					

# 中華民國水中運動協會 110 年丙級立式划槳(SUP)教練講習會 切結書

本人\_\_\_\_\_將於 110 年 12 月 18 日~20 日 共 3 日參加中華民國水中運動協會丙級 SUP 立式划槳教練講習會訓練並願意同意下列事項，如有違規而造成事故時願自行負責。

- 一、心臟病、氣喘、高血壓及身體不適者，請勿參加。
- 二、參加本項活動期間，願意聽從老師及教練之指導及要求，否則一切後果自行負責。
- 三、活動前已充分了解水域運動安全公約及活動規則，並願意配合遵守所有規定事項。
- 四、本人認為身心健康，適宜從 SUP 立式划槳水域活動。

具結人\_\_\_\_\_ (簽章)

中華民國 108 年 月 日

緊急聯絡人：

姓名：

地址：

電話：