

# 中華民國水中運動協會111年丙級立式划槳SUP教練講習會實施計畫

## 一、宗旨：

響應國家體育運動發展之政策、推動水域活動普及性，提升國人親水觀念，減少溺水事故，豐富國人正當休閒水域活動，培育對SUP 立式划槳運動知能及專業能力，培養水域專業教練人才及師資。

## 二、講習目的：

- (一)配合行政院海洋委員會『向海致敬』政策，推廣水域遊憩活運動，培養水域遊憩專業人才及師資。
- (二)推廣SUP水上遊憩活動，提升國人水域活動參與度，藉由SUP活動提升民眾水域活動安全意識。
- (三)藉由活動加強學員對於水域活動的相關知識，並提升學員在水域活動的安全意識及緊急處理能力。
- (四)引導民眾親近水域資源，培育水域運動愛好者，落實國民運動政策指標。

## 三、主辦單位：中華民國水中運動協會

## 四、承辦單位：澎湖縣水中運動協會

## 五、協辦單位：本會立式划槳(SUP)委員會

## 六、講習日期：111年4月30日~111年05月02日

(週六、日及教學實習1日，共計3日，訓練時數合計24小時)。

## 七、講習地點及相關事項：

- (一)學科：海洋地質公園中心
- (二)術科：觀音亭海域
- (三)教學實習地點：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 (20 人開班)

## 十、報名資格：

- (一)年滿十八歲，高級中學(含同等學力)以上畢業者，具有SUP活動經驗且對海洋休閒運動有興趣者(單位及協會推薦者優先錄取)。
- (二)近三個月內核發之良民證且無下列之罪章情事；具外國籍者，應檢附原護照國開具之行為良好證明文件。
  - 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。

## 十一、報名費及退費機制：

- (一)每人5000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)自備器材(槳、板、個人浮具配件等)及在學學生，可減免300元報名費。

(三) 承辦單位根據方案提供講習學員所需裝備及器材，學員需自備防寒衣、水母衣、手套、盥洗用具及防曬用品等。

(四)講習期間，學員交通住宿自理。

## 十二、退費標準

(一)開課前8日，退還100%報名費。

(二)開課前1日至7日，退還70%報名費。

(三)開課當日，不予退還。

十三、報名截止日期：111年4月21日止 (20 人開班，名額滿截止)。

十四、報名方式：網路報名並請於報名截止日前完成所有資料

(一)報名表+切結書【電子檔】

(二)大頭照【電子檔】

(三)身份證正反面影本【電子檔】

(四) E-mail：480black@gmail.com

(信件主旨請註明：姓名+111 年 SUP 立式划槳講習報名)，逾期概不予受理。)

(五)繳費方式：

1. 報到當天現場繳交

2. 匯款繳交，請提供匯款後五碼以利對帳。

郵局代號：700 馬公中華路郵局

郵局帳號：0241068 0304845

戶名：澎湖縣水中運動協會陳正國。

十五、報名洽詢專線：

澎湖縣水中運動協會 張雅涵 0921-129697

E-mail： 480black@gmail.com

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，僅核發研習證明。

(四)參加學員請攜帶防磨衣或防寒衣、毛巾及個人盥洗用具。

(五)附課程表、報名表、切結書各乙份，如不敷使用請自行影印。

十七、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)主辦單位，得依實況調整課程。

(四)教學實習8小時，保有指定日期及考核項目決定權。

(五)因應新冠肺炎疫情嚴重，如疫情政策管制將予以改期，保障大家健康安全。

十八、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 111 年丙級立式划槳 (SUP) 教練講習課程

| 日期<br>時間  | 04/30<br>星期六                    | 05/01<br>星期日                                                | 05/02<br>星期一      |
|-----------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|
| 0750-0810 | 報到、始業式                          | 學員報到                                                        | 術科實習<br>(填寫實習報告單) |
| 0810-0900 | 1. SUP 歷史發展<br>2. SUP 器材簡介      | SUP 救生技術運用<br>(運動傷害防護)                                      |                   |
| 0910-1000 | 運動營養學                           |                                                             |                   |
| 1010-1100 | 運動科學理論                          | SUP 動作術科演練術<br>科動作講解試教<br>(內容包含：戰略與<br>戰術、體能訓練法、<br>運動基本技術) |                   |
| 1110-1200 | SUP 平靜水域技術分<br>析及場域選擇<br>(指導技術) | 團體運作教學模式指<br>導                                              |                   |
| 1200-1300 | 午餐及休息                           | 午餐及休息                                                       |                   |
| 1300-1350 | SUP 教練運動規則<br>(運動規則)            | 學科測驗<br>(試講試教)                                              |                   |
| 1400-1450 | 性別防治法宣傳<br>(性別平等教育)             |                                                             |                   |
| 1500-1550 | SUP 動作術科演練                      | 術科能力測驗                                                      |                   |
| 1600-1720 |                                 |                                                             |                   |
| 1720-1730 | 綜合座談                            | 綜合座談                                                        |                   |

附件一

中華民國水中運動協會 111 年丙級立式划槳（SUP）教練講習 報名表

|                                                                                                                      |                 |  |                                                         |  |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|---------------------------------------------------------|--|--------------|
| 姓名                                                                                                                   | 中文              |  | 性別                                                      |  | 大頭照<br>(電子檔) |
|                                                                                                                      | 護照<br>英文        |  | 血型                                                      |  |              |
| 出生日期                                                                                                                 | 年      月      日 |  | 身分證<br>字號                                               |  |              |
| 電話                                                                                                                   |                 |  | 行動<br>電話                                                |  |              |
| 通訊地址                                                                                                                 |                 |  |                                                         |  |              |
| 電子信箱                                                                                                                 |                 |  |                                                         |  |              |
| 最高學歷                                                                                                                 |                 |  | 職業<br>(職稱)                                              |  |              |
| 緊急<br>聯絡人                                                                                                            |                 |  | 關係                                                      |  |              |
| 緊 急<br>連絡電話                                                                                                          |                 |  | <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食 |  |              |
| 報名截止日期：111 年 4 月 21 日止，敬請於報名截止前完成所有資料。<br>(一)報名表+切結書【電子檔】 (二)大頭照【電子檔】<br>(三)身份證正反面影本【電子檔】<br>(四)良民證影本【電子檔】。檔名請加註您的大名 |                 |  |                                                         |  |              |

### 附件三：同意書

#### 中華民國水中運動協會 111年丙級立式划槳SUP教練講習會 個人資料提供同意書

本同意書說明中華民國水中運動協會(以下簡稱本會)將如何處理本表單所蒐集到的個人資料當您勾選「我已閱讀並接受上述同意書內容」並簽署本同意書時，表示您已閱讀、瞭解並同意接受本同意書之所有內容及其後修改變更規定。若您未滿十八歲，應於您的法定代理人閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容及其後修改變更規定後，方得使用本服務，但若您已接受本服務，視為您已取得法定代理人之同意，並遵守以下所有規範。

##### 一、基本資料之蒐集、更新及保管

1. 本會蒐集您的個人資料在中華民國「個人資料保護法」與相關法令之規範下，依據本會【隱私權政策聲明】，蒐集、處理及利用您的個人資料。
2. 請於申請時提供您本人正確、最新及完整的個人資料。
3. 本處因執行業務所蒐集您的個人資料包括姓名、電話、傳真、email、身分證、住址。
4. 若您的個人資料有任何異動，請主動向本會申請更正，使其保持正確、最新及完整。
5. 若您提供錯誤、不實、過時或不完整或具誤導性的資料，您將損失相關權益。
6. 您可依中華民國「個人資料保護法」第 3 條規定，就您的個人資料行使以下權利：  
(1)請求查詢或閱覽。(2)製給複製本。(3)請求補充或更正。(4)請求停止蒐集、處理及利用。(5)請求刪除。您因行使上述權利而導致對您的權益產生減損時，本處不負相關賠償責任。另依個人資料保護法第14條規定，本處得酌收行政作業費用。

##### 二、蒐集個人資料之目的

1. 本會為執行 111 年 SUP 立式划槳丙級教練講習會相關業務所需(保險、證照)，需蒐集您的個人資料。
2. 當您的個人資料使用方式與當初本處蒐集的目的不同時，我們會在使用前先徵求您的書面同意，您可以拒絕向本處提供個人資料，但您可能因此喪失您的權益。
3. 本會利用您的個人資料期間為講習期間，使用地區為台灣地區。

##### 三、基本資料之保密 您的個人資料受到本處【隱私權政策聲明】之保護及規範。請閱讀

【隱私權政策聲明】以查閱本處完整【隱私權政策聲明】。本處如違反「個人資料保護法」規定或因天災、事變或其他不可抗力所致者，致您的個人資料被竊取、洩漏、竄改、遭其他侵害者，本處將於查明後以電話、信函、電子郵件或網站公告等方法，擇適當方式通知您。

##### 四、同意書之效力

1. 當您勾選「我同意」並簽署本同意書時，即表示您已閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容，您如違反下列條款時，本處得隨時終止對您所提供之所有權益或服務。
2. 本處保留隨時修改本同意書規範之權利，本處將於修改規範時，於網頁(站)公告修改之事實，不另作個別通知。如果您不同意修改的內容，請勿繼續接受本服務。否則將視為您已同意並接受本同意書該等增訂或修改內容之拘束。
3. 您自本同意書取得的任何建議或資訊，無論是書面或口頭形式，除非本同意書條款有明確規定，均不構成本同意條款以外之任何保證。

##### 五、準據法與管轄法院

本同意書之解釋與適用，以及本同意書有關之爭議，均應依照中華民國法律予以處理，並以臺灣高雄地方法院為管轄法院。

☐我已閱讀並接受上述同意書內容

此致 中華民國水中運動協會

姓名： (親簽名) 中華民國 年 月 日

附件四：切結書

中華民國水中運動協會 111年丙級立式划槳SUP教練講習會 切結書

本人\_\_\_\_\_將於111年4月30日～111年05月02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）

緊急聯絡人：

姓名：

地址：

電話：

中華民國 111 年 月 日

附件五：實習報告

中華民國水中運動協會111年SUP立式划槳丙級教練講習教學實習報告

|           |           |     |
|-----------|-----------|-----|
| 姓名：       | 時間：       | 地點： |
|           |           |     |
| 1. 器材說明教學 | 2. 划槳動作指導 |     |
|           |           |     |
| 3. 救生衣示範  | 4. 岸上上下板  |     |
|           |           |     |
| 5. 趴划教學   | 6. 跪划教學   |     |
|           |           |     |
| 7. 立划教學   | 8. 落水上板   |     |