

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

【南澳專班不對外招生】

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 立式划槳運動專業技能的教練及運動員，建立正確的水域安全觀念。

二、講習目的：

- (一)配合行政院海洋委員會「向海致敬」政策，推動水域運動發展，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 活動提升學員水域活動安全意識及緊急處理能力。
- (三)引導國人親近水域資源，培育專業水域運動項目運動員，落實國民運動政策指標。
- (四)建立專業教練應有的行為標準與道德規範。

三、主辦單位：中華民國水中運動協會、宜蘭縣南澳鄉公所

四、協辦單位：本會立式划槳(SUP)委員會、本會獨木舟委員會、宜蘭囡仔活動企劃顧問有限公司。

五、講習日期：111 年 6 月 17~19 日(共計 3 日，訓練時數合計 24 小時)。

六、講習地點及相關事項：

- (一)學科：宜蘭縣南澳鄉東岳集貨場（南澳鄉蘇花路三段141號）。
- (二)術科：宜蘭縣南澳鄉東澳灣海域。
- (三)教學實習：由承辦單位於課程結束後指定實習單位及日期【8 小時】。

七、講習內容：【如課程表】

八、招生人數：15 位

九、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 基本技術且對水域休閒運動有興趣者。
- (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、報名費及退費機制：

- (一) 每人 5000 元(含保險、證照費、講師費、午餐便當及飲用水等)，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 SUP 裝備器材，自備防曬衣、水母衣、手套及防曬用品等。
- (三) 講習期間，交通住宿自理。
- (四) 退費基準：
 - 1. 開課前 5 日，退還 80%報名費。
 - 2. 開課前 2 日，退還 50%報名費。
 - 3. 開課當日，不予退還。

十一、報名截止日期：依宜蘭囡仔活動企劃顧問有限公司告辦理。

十二、報名資料，請於報名截止日前寄達：

- (一)報名表【電子檔】
- (二)身分證大頭照【電子檔】
- (三)身份證正反面影本【電子檔】
- (四)良民證【紙本】。

十三、聯絡方式：

宜蘭囡仔活動企劃顧問有限公司 莊小姐 03-9366697

地址：宜蘭縣宜蘭市嵐峰路二段 20 號 1 樓

十四、報名相關細則：

- (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，經考核合格後發給證照。

十五、聲明條款【承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)講師保有課程及上課地點調整決定權。

十六、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。

附件一

中華民國水中運動協會 111 年丙級 SUP 立式划槳教練講習課表			
日期 時間	6 月 17 日(五)	6 月 18 日(六)	6 月 19 日(日)
07：30 08：00	學員報到	學員報到	實習教學 【由承辦單位於 課程結束後之指 定日期（假日） 實習 8 小時】
08：10 09：00	水中運動協會簡 介（含海洋生態 及生態保育）	技術練習、體能訓練 法 （操槳技術、搬運技 術、上下岸技術）	
09：10 10：00	水域遊憩管理辦 法暨規則 （運動規則）	技術練習、運動傷害 防護（S 型前進後 退、繞標、直線後 退）	
10：10 11：00	划槳指導技術 （運動基本技 術）	救援技術練習 （舟艇翻正、單雙艇 救援、拋繩救援）	
11：10 12：00	划槳指導技術 （指導技術）	救援技術練習 （拖船技術、舟艇連 結、艇上換位）	
12：00 13：20	午餐（休息）	午餐（休息）	
13：30 14：20	性別平等教育	學科能力檢測 （試講試教）	
14：30 15：20	戰略與戰術	學科能力檢測 （試講試教）	
15：30 16：20	運動營養學	術科能力檢測	
16：30 17：20	運動科學理論	術科能力檢測	
17：30 18：00	綜合座談	綜合座談	
附記：承辦單位保有課程時間增減、課程調換及上課地點調整權。			

中華民國水中運動協會 111 年丙級立式划槳(SUP)教練講習會報名表

姓 名	中文		出生 日期	年 月 日	兩吋照片
	護照 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 ☐ 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『丙級 SUP 教練講習』，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，適宜從事水域活動。 二、活動前已充分瞭解水域活動安全規範，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。					

姓名: (親簽名) 中華民國 年 月 日

附件三

中華民國水中運動協會 111 年丙級立式划槳(SUP)教練講習會
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、岸上下板指導	
5、趴划教學	6、跪划教學	
7、立划教學	8、落水上板	