

# 中華民國水中運動協會 111 年丙級立式划槳教練講習會實施計畫

一、活動緣起：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、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動，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、承辦單位：台北市水中運動協會。

五、協辦單位：本會立式划槳(SUP)委員會。

六、活動地點：

- (一) 學 科：義消松江救生分隊駐地。(建國北路二段39號)
- (二) 術 科：碧潭水域。
- (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、活動時間：111 年 10 月 28 日(週五)至 30 日(週日)，(共計 3 日，訓練時數合計 24 小時)。

八、招生人數：30 位。

九、參加對象資格及人數：

- (一) 需年滿18歲，高中(職)以上畢業，熱愛SUP立式划槳運動者。
- (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) 學員每人繳交新台幣3,800元(含保險、便當、講義、證照費)中途退訓者，概不退費。
- (二) 請所有學員自備器材(槳、板、腳繩、個人浮具配件等)
- (三) 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，交通住宿自理。
- (五) 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、111年10月21日下午17時前(額滿即結束報名)，敬請網路報名並請於報名截止日前完成所有資料

### 十二、截止日前所需繳交資料內容及方法：

【電子檔】寄至 litw700426@gmail.com

- (一) 【電子檔】報名表+切結書。《檔名請加註您的大名》
- (二) 【電子檔】大頭照。《檔名請加註您的大名》
- (三) 【電子檔】身份證正反面影本。《檔名請加註您的大名》
- (四) 【現場繳交】良民證影本。
- (五) 【現場繳交】限時掛號回郵信封《貼好郵票，書寫收件人及收件地址》。
- (六) 報名費繳費窗口：

報名費 3,800 元，請以匯款方式繳交

戶名: 台北市水中運動協會，帳號 15310037974，第一銀行光復分行

### 十三、報名單位聯絡窗口：

洽詢專線 許麗純 教練 電話 0973808877

### 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。

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

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超出，承辦單位以報名順序，優先錄取前 30 人。

(四)主辦單位得依實況調整課程。

(五)教學實習 8 小時，保有指定日期及考核項目決定權。

(六)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。

(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。

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內參加專業進修。

|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>網路報名連結：<br/><a href="https://docs.google.com/forms/d/1GzZysqcmTNdy-a-CsxAnp8MDH26fZgfKNzCCGzMXCIac/edit">https://docs.google.com/forms/d/1GzZysqcmTNdy-a-CsxAnp8MDH26fZgfKNzCCGzMXCIac/edit</a><br/>請學員前往進行網路報名，感謝您的填答！</p> | <p>報名表單</p>       |
| <p>滿意調查問卷：<a href="https://forms.gle/RcXzkeGdbQh4vnWi6">https://forms.gle/RcXzkeGdbQh4vnWi6</a><br/>請學員於講習會後，填寫如上表單，感謝您的填答！</p>                                                                                                | <p>Google 表單</p>  |

中華民國水中運動協會111年丙級立式划槳教練講習會課程表

| 日期<br>時間    | 第一天<br>10月28日<br>(星期五)            | 第二天<br>10月29日<br>(星期六)                                             | 第三天<br>10月30日<br>(星期日) |
|-------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 08:00~08:50 |                                   | SUP 平靜水域技術<br>分析及場域選擇                                              | SUP綜合動作練習              |
| 09:00~09:50 |                                   | 運動營養學                                                              |                        |
| 10:00~10:50 |                                   | 趴划、跪划、立划<br>動作講解及演練<br>(體能訓練法、運動<br>心理學)                           | 學科測驗                   |
| 11:00~12:00 |                                   |                                                                    | 學科試教測驗                 |
| 12:00~13:00 |                                   | 午餐及休息                                                              | 午餐及休息                  |
| 13:00~13:50 |                                   | 持槳動作、行進轉<br>向、落水上板、定<br>軸 360 度迴轉動作<br>講解及演練<br>(戰略與戰術、運動<br>傷害防護) | 術科測驗                   |
| 14:00~14:50 |                                   |                                                                    |                        |
| 15:00~16:00 |                                   |                                                                    |                        |
| 16:00~17:00 |                                   |                                                                    |                        |
| 17:00~18:00 |                                   | 競速前進及長途划<br>行動作演練(指導<br>技術)                                        | 兩性綜合座談<br>(性別平等教育)     |
| 18:00~18:30 | 學員報到                              |                                                                    |                        |
| 18:30~18:50 | 始業式                               |                                                                    |                        |
| 19:00~19:50 | SUP 歷史發展、<br>器材簡介                 |                                                                    |                        |
| 20:00~20:50 | SUP 教練守則<br>(運動規則)                |                                                                    |                        |
| 21:00~22:00 | SUP 平靜水域技術<br>分析及場域選擇<br>(運動基本技術) |                                                                    |                        |

## 中華民國水中運動協會111年丙級立式划槳教練講習會報名表

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本處蒐集處理，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 111 年丙級立式划槳教練講習會報名表

|                                                                                                                                                                                                     |          |  |               |             |                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|---------------|-------------|----------------------------------------------------------------|
| 姓<br><br>名                                                                                                                                                                                          | 中文       |  | 出生<br>日期      | 年    月    日 | 兩吋照片                                                           |
|                                                                                                                                                                                                     | 護照<br>英文 |  | 身分證<br>字號     |             |                                                                |
| 性別：            身高：            體重：            血型： <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食                                                                                            |          |  |               |             |                                                                |
| 通訊地址                                                                                                                                                                                                |          |  |               |             |                                                                |
| 電    話                                                                                                                                                                                              |          |  | 行動<br>電話      |             |                                                                |
| 電子信箱                                                                                                                                                                                                |          |  |               |             |                                                                |
| 最高學歷                                                                                                                                                                                                |          |  | 水域經歷          |             |                                                                |
| 職    業<br>(職    稱)                                                                                                                                                                                  |          |  | 具有 SUP<br>經驗？ |             | <input type="checkbox"/> 是    說明<br><input type="checkbox"/> 否 |
| 緊急聯絡人                                                                                                                                                                                               |          |  | 聯絡電話          |             |                                                                |
| 關係                                                                                                                                                                                                  |          |  | 聯絡住址          |             |                                                                |
| ● 報名截止日期：111年 10月 21日止，敬請於報名截止前完成所有資料。<br>(一) 【電子檔】報名表+切結書檔名請加註您的大名<br>(二) 【電子檔】大頭照。檔名請加註您的大名<br>(三) 【電子檔】身份證正反面影本。檔名請加註您的大名<br>(四) 【現場繳交】良民證影本。檔名請加註您的大名<br>(五) 【現場繳交】限時掛號回郵信封一個【貼好郵票，書寫收件人及收件地址】。 |          |  |               |             |                                                                |

## 中華民國水中運動協會 111 年丙級立式划槳教練講習會 切結書

本人\_\_\_\_\_將於 111 年 10 月 28 日～30 日，3 日參加中華民國水中運動協會丙級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 111 年      月      日

緊急聯絡人：

姓名：

地址：

電話：

