

# 中華民國水中運動協會

## 111 年丙級溯溪教練講習會實施計畫

- 一、依據：教育部體育署及中華民國體育運動總會非亞奧運運動項目教練、裁判講習與授證實施計劃辦理。
- 二、目的：響應政府制訂各式專項人員考照政策，藉由教練訓練課程，學習水域救援技巧及吸收新知技能，培訓溯溪(業者)開放水域救援人才，順利取得溯溪教練證照。
- 三、主辦單位：中華民國水中運動協會。
- 四、承辦單位：花蓮縣水中運動協會。
- 五、協辦單位：本會溯溪、攀岩委員會。
- 六、活動日期：111 年 10 月 21 日至 23 日 ( 3 天，共 24 小時 )。
- 七、活動地點：室內課 - 花蓮縣勞工育樂中心。( 花蓮縣花蓮市富安路 199 號 )  
攀岩課 - 德興運動場攀岩牆。  
溯溪課 - 花蓮溪谷。
- 八、參加資格：
  - ( 一 ) 年滿 18 歲以上，高中(職)或同等學歷畢業，對溯溪、山野活動有興趣的民眾、學生均可參加。
  - ( 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。
    - 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訂之罪，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。
- 九、活動費用：\$ 4,500 元 ( 含保險費、共用裝備器材費、證照費、講師費、場地費、行政費 )

可用臨櫃匯款、ATM 轉帳方式，

匯款帳號：023-01-11557-2 兆豐國際商業銀行 銀行代號 017 和平潛水 張冠正

- 十、活動名額：即日起至 111 年 10 月 20 日止 ( 名額 25 人為限，額滿為止 )。
- 十一、報名方式：

報名表、身分證影印本、大頭照等電子檔

E-MAIL：[peace.diving@msa.hinet.net](mailto:peace.diving@msa.hinet.net) 或 Line ID：0952009770

## 十二、測驗方式：

- (一) 學科：採筆試測驗，70 分及格（溯溪基本技能、山野活動知識）
- (二) 術科：採實際操作方式測驗，由主考官依「術科檢測評分表」評定成績。  
(基本繩結、5.5 級攀登路線、升降技術、溪谷架繩)
- (三) 經本會測驗 A 等人員，報請中華民國體育運動總會核准，發給「丙級溯溪教練證照」；**B 等人員發給中華民國水中運動協會「溯溪指導員證照」。**

## 十三、注意事項：

- (一) 學員請假室內課以一小時為限（溯溪戶外課不得缺席），未能完成全部課程本會僅能發給研習時數證明（本課程為區域性規畫開班，無法補考、補課）。
- (二) 個人溯溪裝備請學員自行準備，團體共用裝備、器材由協辦單位提供，上課期間三天午餐請學員自理。
- (三) 溯溪課，請學員自行準備，小背包、礦泉水、餅乾零嘴、泳鏡、遮陽帽、換洗衣物、防寒衣等。
- (四) 溯溪課請學員自行驅車至指定集合地點報到。（視當時氣候環境.水量.再確定）。
- (五) 上課期間保險由本會統一辦理，**旅平險 200 萬醫療 20 萬及 300 萬場地公共意外責任保險**，學員可視需要自行再投保人身險。
- (六) 請協辦單位提供上課期間教練簡易食宿及室內課教室、電腦、螢幕、投影機等器材。
- (七) 若遇颱風或人力不可抗拒之天然災害，本單位有權宣佈取消、延期等相關事宜。
- (八) 請自行考量身體狀況，如有心臟病、高血壓、癲癇、暈眩、孕婦等不適合參與運動訓練之疾病，請勿報名參加。
- (九) 參與者於溯溪活動進行中，應於教練或指導人員指定之路線範圍內行走，教練或指導人員並應隨時注意參與者之活動情形，不宜有落單或單獨行走其他路線之情事。
- (十) 本會於活動當日之三日、十二小時及一小時前，分別參酌中央氣象局所發布溯溪地點之氣象、風力及累積雨量等情形，採取應變機制；其有安全疑慮者，應取消活動。
- (十一) 本會於活動過程中，會隨時注意水流、土石及天候等環境狀況；遇有河川、溪（谷）上游開始烏雲密布、溪水混濁、聽到落雷聲或開始降下驟雨時，應停止活動，並即刻撤離至安全區域。
- (十二) 溪谷活動應注重環境保護，禁止學員、教練或指導人員及其他人員丟棄物品、垃圾或廚餘等，以保護自然環境生態及水資源。

( 十三 ) 本研習依實際情況、學員能力程度或天氣環境，本會保有更動研習地點或課程內容之權利。

( 十四 ) 上課期間請將手機轉為震動，請勿攜帶寵物及小孩等不相關人員來上課。

十四、證照年限與補發：

( 一 ) 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。

( 二 ) 證照 ( 遺失、誤植、更名 ) 補發：每張 300 元整。

十五、個人技術裝備：

| 項次 | 技 術 裝 備         | 數 量 | 項次 | 技 術 裝 備                               | 數 量        |
|----|-----------------|-----|----|---------------------------------------|------------|
| 1  | 安全頭盔            | 1 只 | 2  | 普魯士繩 ( 6 mm 1.6 米 )<br>( 6 mm 1.9 米 ) | 2 條<br>1 條 |
| 3  | 安全吊帶            | 1 條 | 4  | 染指橡膠手套                                | 1 雙        |
| 5  | 有鎖鈎環 ( 大 D )    | 2 只 | 6  | 溯溪鞋                                   | 1 雙        |
| 7  | 無保險鈎環 ( D 型 )   | 3 只 | 8  | 防寒衣                                   | 1 套        |
| 9  | 8 字環 ( 標準型 )    | 1 只 | 10 | 救生衣                                   | 1 件        |
| 11 | 扁帶 ( 一吋寬 3 米長 ) | 2 條 | 12 | 防水袋                                   | 1 只        |

滿意調查問卷：<https://forms.gle/RcXzkeGdbQh4vnWi6>

請學員於講習會後，填寫如上表單，感謝您的填答！

Google 表單



## 上課守則與活動規範

- ( 一 ) 課程總教練得依當日上課狀況、氣候、時間調整或變更課程順序、地點。
- ( 二 ) 上課期間請將手機轉為震動，室內及操作課勿穿拖鞋及嚼食檳榔。
- ( 三 ) 各項課程請聽從教練指揮，因故離開上課場所，必須向總教練報備請假。
- ( 四 ) 學員請準時出席上課，每一課程請於簽到簿親自簽名，絕對不可代簽。
- ( 五 ) 溯溪時安全帽、救生衣等防護裝備，必須全程配戴 ( 除了休息、用餐教練指定的安全地點可卸除裝備 ) 。
- ( 六 ) 溯溪行進中學員聽從【前導教練】指定的路線行走，禁止隨意行走不同的路線。
- ( 七 ) 溯溪滑水、跳水、潛水...等動作，必須先由教練示範，並於指定的安全水域進行，禁止自行操作規範外的動作 ( **跳水時一律採雙腳直立式入水方式，嚴格禁止頭部入水及其他花式跳水動作** ) 。
- ( 八 ) 溪谷如廁小心危險區域，並請告知教練，結伴至指定地點，絕不可落單。
- ( 九 ) 團體及私人垃圾請全部攜帶出溪谷，做好環保維護生態。
- ( 十 ) 溯溪是一種團隊性的活動，隊員間必須緊密的互助合作，並觀摩其他小隊的操作方式，依照編組的順序前進，做好每項環結的確保動作，維護周邊同伴的安全。

十六、課程

| 日期<br>時間           | 10/21<br>( 星期五 )      | 10/22<br>( 星期六 )    | 10/23<br>( 星期日 ) |
|--------------------|-----------------------|---------------------|------------------|
| 08 : 00<br>08 : 50 | 證照制度簡介<br>( 性別平等教育 )  | 深潭泳渡<br>( 體能訓練法 )   | 溯溪安全教育           |
| 09 : 00<br>09 : 50 | 複合性溯溪與溪谷<br>( 戰略與戰術 ) | 拋繩袋救援<br>( 指導技術 )   | 溪谷溯行技巧           |
| 10 : 00<br>10 : 50 | 郊山溪谷安全規範<br>( 運動規則 )  | 溪谷協力救生              | 深潭泳渡及架繩          |
| 11 : 00<br>11 : 50 | 溯溪裝備<br>( 基本技術 )      | 溯溪繩結                | 溪谷固定點架設          |
| 12 : 00<br>13 : 00 | 午 餐<br>影片欣賞           | 溪谷炊煮午餐<br>( 運動營養學 ) | 午 餐              |
| 13 : 00<br>13 : 50 | 繩結及應用                 | 溪谷繩索應用              | 溪谷行進路線判斷         |
| 14 : 00<br>14 : 50 | 地圖及座標<br>( 運動科學 )     | 先鋒深潭架繩              | 判別高繞路線           |
| 15 : 00<br>15 : 50 | 山野運動與傷害<br>( 運動傷害防護 ) | 渡溪拖拉系統              | 溪谷高繞與撤退          |
| 16 : 00<br>16 : 50 | 學科測驗                  | 術科測驗                | 術科測驗             |

## 中華民國水中運動協會 111 年 丙級溯溪教練報名及健康諮詢表

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                          |     |             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|-----|-------------|-----|
| 姓 名                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   | 身分證字號                                                    |     |             |     |
| 英文姓名<br>(同護照)                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   | 性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 血型： | 腳長：      公分 | 身高： |
|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                          |     |             | 體重： |
| 生日                                                                                                                                                                                                                            | 年      月      日                                                                        | 電話                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 手機：<br>宅：                      公： |                                                          |     |             |     |
| 學歷                                                                                                                                                                                                                            | <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 專科 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 服務<br>單位                          |                                                          |     | 職務          |     |
|                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                          |     |             |     |
| 通訊地址                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                          |     |             |     |
| 電子通訊                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                          |     |             |     |
| 緊急連絡人                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 關係                                |                                                          | 電話  |             | 手機  |
| 我身體狀況適合溯溪運動，沒有醫生所禁止運動的先天或後天之疾病和症狀    有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>                                                                                                                                    |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                          |     |             |     |
| 最近三年是否患有以下<br>疾病或症狀                                                                                                                                                                                                           |                                                                                        | <input type="checkbox"/> 冠狀動脈心臟病 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟衰竭 <input type="checkbox"/> 心律不整                                                                                                                                                                                                    |                                   |                                                          |     |             |     |
|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        | <input type="checkbox"/> 慢性肺病 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 貧血 <input type="checkbox"/> 癲癇 <input type="checkbox"/> 腦中風 <input type="checkbox"/> 腦瘤 <input type="checkbox"/> 暈眩 <input type="checkbox"/> 腎臟病 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 甲狀腺疾病 <input type="checkbox"/> 肝硬化 |                                   |                                                          |     |             |     |
|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        | <input type="checkbox"/> 胃或十二指腸潰瘍 <input type="checkbox"/> 懷孕 <input type="checkbox"/> 下肢肌腱或韌帶損傷 <input type="checkbox"/> 癌症                                                                                                                                                                                                 |                                   |                                                          |     |             |     |
|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        | <input type="checkbox"/> 免疫性疾病 <input type="checkbox"/> 紅斑性狼瘡 <input type="checkbox"/> 關節炎 <input type="checkbox"/> 視力障礙                                                                                                                                                                                                     |                                   |                                                          |     |             |     |
|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        | <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 無                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                   |                                                          |     |             |     |
| 過敏原                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                        | (例如:藥物、食物、其它...等)<br>有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 過敏原：                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                          |     |             |     |
| 最近三年曾經接過的<br>(重大)手術名                                                                                                                                                                                                          |                                                                                        | 有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 手術名：                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                   |                                                          |     |             |     |
| <b>切結書</b>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                          |     |             |     |
| <p>我已充分瞭解溯溪運動的原理，以及存在的潛在風險，可能造成個人身體及心理的傷害、癱瘓或死亡，甚至造成他人身體及財產上的傷害和損失。這些風險可能是個人身心狀態不適合溯溪運動、不純熟或不適當的技術、不合適或不熟練的裝備和器材、不熟悉或不符合能力的場地等所引起的。為保障本人及他人身心安全，本人同意確實遵守。如因本人疏忽、過失或故意，違反溯溪運動安全守則造成自身及他人身體與財物損害者，本人應自行負擔所有責任。此致中華民國水中運動協會。</p> |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                          |     |             |     |
| 學員簽名：_____ 中華民國      年      月      日                                                                                                                                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                          |     |             |     |
| 註：健康諮詢表內容因涉及個人隱私，本會將依個資法相關規定妥善保管。                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                          |     |             |     |