

## 中華民國水中運動協會

### 112 年度丙級先鋒舟教練(第 12 期) 講習實施計畫

- 一、宗旨：為提昇我國先鋒舟教練專業教學技術水準及規則認知，研習最新國際先鋒舟規則及教練教材教法。
- 二、主辦單位：中華民國水中運動協會。
- 三、協辦單位：中華民國水中運動協會激流運動委員會、中區教練團、樂水軒民宿。
- 四、參加資格及人數：
  - (一)年滿 18 歲、高級中等學校(含同等學力)以上畢業、對先鋒舟運動發展有興趣者。
  - (二)【110 年起，新增規定】近三個月內核發之良民證(戶籍地警察單位之警察刑事紀錄證明)，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。
  - (三)有下列情形之一，且經判刑確定，不受理報名：
    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。
  - (四)預計培訓人數：20 人。
- 五、講習時間、地點：
  1. 時間：112 年 9 月 1 日至 3 日。
  2. 地點：樂水軒民宿(55302 南投縣水里鄉城安街 73 號，04-9277-1666)、南投縣水里溪。
- 六、報名截止日期：自即日起至 8 月 28 日(星期一)止。
- 七、報名費：【含先鋒舟租賃、證照、保險、講義、飲用水、講師費、中餐】，住宿交通需自理，如需代訂住宿，請洽本會秘書處。  
消防人員：免費(各單位限 1 人，需備有救生員證)  
會員價：2500 元(已繳交 112 年度會員費者)  
一般價：3000 元
- 八、報名方式：一律採線上報名  
(<https://www.becclass.com/rid=284b23d64b4c2bb80219>)



、現場繳費。

九、洽詢電話：秘書處曾昱彰(07-6171126)，Line ID：z6707，E-mail：  
ctuf111@gmail.com。

十、訓練裝備：

- (一)個人裝備(自備)：救生衣、安全頭盔、帶式蛙鞋、防滑鞋、防寒衣。
- (二)團體裝備(協會)：激流先鋒舟、拋繩袋、協力救生器材。

十一、附則：

- (一)本講習會依據教育部體育署委辦「中華民國體育運動總會 112 年輔導全國性非亞奧運體育運動團體辦理教練、裁判講習與授證實施計畫」建立教練、裁判三級制度。
- (二)學科及術科測驗各達 70 分以上為合格。
- (三)講習期間未參加學術科測驗或缺課者，不發給證書。
- (四)持有本會核發之合格先鋒舟教練、裁判證者，始可註冊擔任各項先鋒舟比賽教練及裁判。
- (五)未報名者不開放旁聽。

十二、缺課達 4 小時以上者，視同講習不合格，課表如附表一。

十三、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)講習會如因報名人數不足，保有開班與否決定權。
- (四)需參加 9 月 3 日 112 年全國激流運動先鋒舟錦標賽。
- (五)教練及講師，保有課程及上課地點調整決定權。

十四、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。

十五、本實施計畫報中華民國體育運動總會核備後實施，如有未盡事宜得隨時修正公布之。

112 年丙級先鋒舟教練講習會(第 12 期)課程表 附表一

時間 \ 日期	9 月 1 日	9 月 2 日	9 月 3 日
08:00-08:50		運動規則	激流標杆、急降 及靜水競速 總複習
09:00-09:50			
10:00-10:50		靜水競速	
11:00-11:50	協會簡介	競速技術指導	
午餐			
13:00-13:50	體能訓練法	激流標杆	激流標杆、急降 及靜水競速 總複習
14:00-14:50	運動營養學	標竿技術指導	
15:00-15:50	裝備介紹與基本推進技術	激流急降 急降技術指導	
16:00-16:50	訓練計畫擬定		
17:00-17:50	戰略與戰術	激流救援應用	學科測驗
18:00-19:50	性平等教育	兒童及青少年運動訓練注意事項	綜合座談
20:00-21:50	運動傷害防護	運動科學訓練 理論	

※本課程表為概定課表