

# 中華民國水中運動協會 112 年丙級溯溪教練講習會實施計畫

一、依據：中華民國水中運動協會(以下簡稱本會)教練、裁判資格檢定及管理辦法施行。

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、明道學校財團法人明道大學。

四、協辦單位：本會溯溪攀岩委員會、明道大學極偉活動企劃中心。

五、活動日期：第一梯次：112 年 9 月 16、17、23、24 日 ( 4 天，共 32 小時 )。

第二梯次：112 年 9 月 18、19、25、26 日 ( 4 天，共 32 小時 )

六、活動地點：室內課 - 南投縣信義鄉部落教室。

戶外課 - 信義鄉溪谷 ( 濁水溪支流 )。

七、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。

八、活動費用：

每人新臺幣 \$ 7,200 元 ( 含證照費、教練費、講義費、團體共用裝備費、教練及裝備運送車馬費、行政雜項費、300 萬旅平險 )。

註：明道大學教職員及學生 ( 含畢業者 ) 優待 \$ 6500 元。

九、活動名額：即日起至至額滿截止。與【南投縣布邵文化探索基地人才培訓計畫案】合併報名上課。

十、報名方式：

(一) 溯溪委員會報名：報名表、身分證影印本、大頭照、良民證等電子檔或照相方式。

( 開課當天繳良民證、報名表正本 )

行政祕書：李美燕 06 - 2374804 加 LINE : 0933396177

報名費請以匯款方式：台南東門郵局 700 局號 0031266 帳號 0186489 戶名：歐鴻祥

(二) **學校報名：**極偉活動企劃中心 04-8876660 轉 1572 陳彥文老師。

(請學校承辦人於開課 15 天前，收齊參加人員名單、費用、報名表、身分證影印本、大頭照、良民證等電子檔傳至本會。)

#### 十一、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，70 分及格，由主考官依「術科檢測評分表」評定成績。(基本繩結、先鋒泳渡、溪谷架繩、拋繩救援、協力救生)

(三) 學、術科測驗 A 等人員，發給本會「丙級溯溪教練證照」；B 等人員發給本會「溯溪指導員證照」。

#### 十二、注意事項：

(一) 學員請假室內課以二小時為限，未能完成全部課程或學、術科各項測驗不及格者，本會僅能發給研習時數證明。(本課程為區域性專案規劃開班，不及格與缺課者無法補考、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、遮陽帽、換洗衣物等。

(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 300 萬醫療 30 萬**，學員可視需要自行再投保人身險。

(六) 請協辦單位及部落，提供上課期間教練住宿、餐飲及室內課教室、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)上游開始烏雲密佈、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。

十三、退費方式：基於講師、教練、助教、場地等團體性的費用，均已安排完成，故報名後無法參加的學員，因人員空缺之成本因素，僅能退款

- (1) 開課前 15 天，退還 100% 學費
- (2) 開課前 10~14 天，退還 75% 學費
- (3) 開課前 7~9 天，退還 50% 學費
- (4) 開課前 4~6 天，退還 25% 學費
- (5) 開課前 3 天內，全額無法退費

十四、證照年限與補發：

- (一) 修畢全部學程通過本會考核，由本會審核並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 600 元整。

## 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。

十五、課程表(第一梯)

| 日期<br>時間       | 9/16<br>(星期六)<br>上課地點：室內課         | 9/17<br>(星期日)<br>上課地點：溯溪課 | 9/23<br>(星期六)<br>上課地點：溯溪課 | 9/24<br>(星期日)<br>上課地點：溯溪課 |
|----------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 08：00<br>08：50 | 開訓、證照制度簡介<br>(兒童及青少年運動<br>訓練注意事項) | 溯溪安全教育<br>(性別平等教育)        | 溪谷溯行技巧                    | 溯溪帶隊實習                    |
| 09：00<br>09：50 | 溯溪與溪谷分級<br>(戰略與戰術)                | 溯溪安全教育<br>(運動傷害防護)        | 溪谷溯行技巧                    |                           |
| 10：00<br>10：50 | 郊山溪谷安全規範<br>(運動規則)                | 拋繩袋救援<br>(指導技術)           | 渡溪拖拉系統                    |                           |
| 11：00<br>11：50 | 溯溪裝備                              | 溪谷協力救生<br>(體能訓練法)         | 渡溪拖拉系統                    |                           |
| 12：00<br>13：00 | 午 休                               | 午 休<br>(運動營養學)            | 午 休                       | 午 休                       |
| 13：00<br>13：50 | 溯溪繩結<br>(運動基本技術)                  | 先鋒深潭架繩                    | 溪谷綜合演練                    | 溯溪帶隊實習                    |
| 14：00<br>14：50 | 繩索應用                              | 溪谷固定點架設                   | 溪谷綜合演練                    |                           |
| 15：00<br>15：50 | 溪谷通訊與定位<br>(運動科學理論)               | 岩壁攀登與確保                   | 溪谷綜合演練                    |                           |
| 16：00<br>16：50 | 學科測驗                              | 術科測驗                      | 術科測驗                      |                           |

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



課程表(第二梯)

| 日期<br>時間           | 9/18<br>( 星期一 )<br>上課地點：室內課         | 9/19<br>( 星期二 )<br>上課地點：溯溪課 | 9/25<br>( 星期一 )<br>上課地點：溯溪課 | 9/26<br>( 星期二 )<br>上課地點：溯溪課 |
|--------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 08 : 00<br>08 : 50 | 開訓、證照制度簡介<br>( 兒童及青少年運動<br>訓練注意事項 ) | 溯溪安全教育<br>( 性別平等教育 )        | 溪谷溯行技巧                      | 溯溪帶隊實習                      |
| 09 : 00<br>09 : 50 | 溯溪與溪谷分級<br>( 戰略與戰術 )                | 溯溪安全教育<br>( 運動傷害防護 )        | 溪谷溯行技巧                      |                             |
| 10 : 00<br>10 : 50 | 郊山溪谷安全規範<br>( 運動規則 )                | 拋繩袋救援<br>( 指導技術 )           | 渡溪拖拉系統                      |                             |
| 11 : 00<br>11 : 50 | 溯溪裝備                                | 溪谷協力救生<br>( 體能訓練法 )         | 渡溪拖拉系統                      |                             |
| 12 : 00<br>13 : 00 | 午 休                                 | 午 休<br>( 運動營養學 )            | 午 休                         |                             |
| 13 : 00<br>13 : 50 | 溯溪繩結<br>( 運動基本技術 )                  | 先鋒深潭架繩                      | 溪谷綜合演練                      | 溯溪帶隊實習                      |
| 14 : 00<br>14 : 50 | 繩索應用                                | 溪谷固定點架設                     | 溪谷綜合演練                      |                             |
| 15 : 00<br>15 : 50 | 溪谷通訊與定位<br>( 運動科學理論 )               | 岩壁攀登與確保                     | 溪谷綜合演練                      |                             |
| 16 : 00<br>16 : 50 | 學科測驗                                | 術科測驗                        | 術科測驗                        |                             |

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



# 中華民國水中運動協會 112 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： |       |                                                       |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     | 宅： 公： |                                                       |     |        |
| 學歷                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 專科<br><input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士 | 服務<br>單位                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |       |                                                       | 職務  |        |
| 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<br><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"/><br><input type="checkbox"/> 甲狀腺疾病 <input type="checkbox"/> 肝硬化<br><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<br><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<br><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：                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |       |                                                       |     |        |
| <p style="text-align: center;"><b>切結書</b></p> <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> <p style="text-align: right;">學員簽名：_____ 中華民國 年 月 日</p> |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |       |                                                       |     |        |
| 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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |       |                                                       |     |        |