

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。
- 四、承辦單位：高雄市水中運動協會、屏東科技大學休運系。
- 五、協辦單位：本會溯溪攀岩委員會。
- 六、活動日期：112 年 10 月 14 日至 16 日 (3 天 · 共 24 小時) 。
- 七、活動地點：室內課 - 屏東科技大學孟祥體育館教室。
戶外課 - 屏東縣萬安親水公園。
- 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：

每人新臺幣 \$ 5,000 元 (含證照費、教練費、溯溪裝備費、保險費、行政費) 。
- 十、活動名額：即日起至 112 年 10 月 10 日止(10 人以上開班，20 人為限，額滿為止)。
- 十一、報名方式：
 - (一) 網路報名：請先完成匯款，上網填寫報名表，
<https://forms.gle/JAQefjKuWhRU1i2t6> (大頭照、良民證及身分證影本請於報到時繳交) 。
 - (二) 匯款帳號：陽信商業銀行右昌分行(108)096420009350；戶名：高雄市水中運動協會。
 - (三) 洽詢方式：TEL：07-3652491、0930-305555；FAX：07-3652635；
E-mail：ctuf999@gmail.com。林榮男總幹事。
- 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，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，學員可視需要自行再投保人身險。
- (六) 請屏科大提供上課期間室內課教室、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、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。

(5) 開課前 3 天內，全額無法退費。

十五、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。

十六、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)	2 條
				(6 mm 1.9 米)	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 (一寸寬 3 米長)	2 條	12	防水袋	1 只

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。

Google 表單

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！



十七、課程

日期 時間	10/14 (星期六)	10/15 (星期日)	10/16 (星期一)
08:00 08:50	開訓、證照制度簡介 (兒童及青少年運動 訓練注意事項)	攀岩安全規則 (體能訓練法)	救生安全教育 (性別平等教育)
09:00 09:50	溯溪與溪谷分級 (戰略與戰術)	人工岩場使用方式複 合性(指導技術)	拋繩袋救援
10:00 10:50	郊山溪谷安全規範 (運動規則)	攀登平衡技巧	深潭協力救援
11:00 11:50	溯溪裝備 (基本技術)	確保與繩索操作	溪谷溯行技巧
12:00 13:00	午餐 影片欣賞	溪谷炊煮午餐 (運動營養學)	午餐
13:00 13:50	繩結及應用	高度攀登	溪谷溯行技巧
14:00 14:50	地圖及座標 (運動科學)	難度路線攀登	深潭泳渡及架繩
15:00 15:50	山野運動與傷害 (運動傷害防護)	基本繩結	溪谷高繞與撤退
16:00 16:50	學科測驗	術科測驗	術科測驗