

中華民國水中運動協會 112 年丙級立式划槳(SUP)教練講習會實施計畫

一、宗旨：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、講習目的：

- (一) 配合行政院海洋委員會「向海致敬」政策，推動水域運動發展，培養水域遊憩專業人才及師資。
- (二) 推廣 SUP 水上遊憩活動，提升國人水域活動參與度，藉由 SUP 活動提升學員水域活動安全意識及緊急處理能力。
- (三) 引導國人親近水域資源，培育專業水域運動項目運動員，落實國民運動政策指標。
- (四) 建立專業教練應有的行為標準與道德規範。

三、主辦單位：國立金門大學體育室、中華民國水中運動協會。

四、協辦單位：本會立式划槳(SUP)委員會-金門訓練站。

五、講習日期：112 年 10 月 14 日至 16 日 (3 日，含實習共計 24 小時)

六、講習地點及相關事項：

- (一) 學科：國立金門大學李永貞講堂。
- (二) 術科：國立金門大學游泳池、官澳龍鳳宮前水域。
- (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、講習內容：【如課程表】

八、招生人數：30 位

九、報名資格：

- (一) 年滿十八歲，高級中學 (含同等學力) 以上畢業者，具有 SUP 基本技術且對水域休閒運動有興趣者。
- (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) 每人 4,500 元 (含保險、器材費、證照費、講師費、午餐便當及飲用水等)，中途退訓或未參與全程訓練者，不予退費。
- (二) 自備器材(槳、板、個人浮具配件等)，可減免 1,000 元報名費。

- (三) 承辦單位根據方案提供講習學員所需裝備及器材，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、敬請網路報名並請於報名截止日前完成所有資料。

報名截止日期：112 年 10 月 7 日下午 17 時前 (額滿即結束報名)

十二、截止日前所需繳交資料內容及方法：

報名連結：[點我報名](#)

(一) 【電子檔】報名表+切結書+個人個資使用同意書。《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》

※前三項請用 Line 傳。

(四) 【現場繳交】良民證正本。

(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】。

(六) 報名費繳費窗口：報名費請於報名時以電匯方式匯入「金門縣水中運動協會」帳戶（請自行負擔匯款手續費），並於匯款委託書（匯款單）之「附言」欄內註明「個人姓名」。

銀行分行別	銀行代號	帳號	戶名
臺灣土地銀行 (金門分行)	0050393	128001015709	金門縣水中運動協會

十三、報名單位聯絡窗口：

邱教練 0933-776-876

十四、報名相關細則：

(一) 本講習會依據「中華民國體育運動總會輔導非亞奧運體育團體辦理各級教練裁判講習會實施計畫」及本會「教練裁判資格檢定及管理辦法」施行。

(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 20 人，第 21 人以後達 35 人，與後面月份加開一期，保有分配參加期別決定權。
- (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。

十六、證照年限及相關內容

- (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參加專業進修。
- (二) 證照（遺失、誤植、更名）補發：每張 300 元整。

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



附件一

中華民國水中運動協會 112 年丙級立式划槳(SUP)教練講習課表			
日期 時間	10 月 14 日 (星期六)	10 月 15 日 (星期日)	10 月 16 日 (星期一)
07 : 30 08 : 00	學 員 報 到	學 員 報 到	實習教學【由承辦單位於 課程結束後之指定日期實 習 8 小時】
08 : 00 08 : 20	始 業 式		
08 : 20 09 : 10	SUP 歷史發展及演進 (兒童及青少年運動訓練 注意事項)	SUP 運動營養學	
09 : 20 10 : 10	運動科學理論	SUP 運動規則	
10 : 20 11 : 10	運動傷害防護	開放性水域安全教育	
11 : 20 12 : 10	性別平等教育	團體運作教學指導技術	
12 : 10 13 : 00	午餐及休息	午餐及休息 (學科測驗)	
13 : 00 13 : 50	體能訓練法	SUP 技術練習 (術科演練)	
14 : 00 14 : 50	運動基本技術 及術科動作講解	術科能力檢測	
15 : 00 15 : 50	運動指導技術及巡航 (包含：基本動作講解、 戰略與戰術)	術科能力檢測	
16 : 00 16 : 50	運動指導技術及巡航 (包含：基本動作講解、 戰略與戰術)	術科能力檢測	
17 : 00 17 : 20	綜合座談	綜合座談	

附件二

中華民國水中運動協會 112 年丙級立式划槳(SUP)教練講習會報名表

姓 名	中文		出生 日期	年 月 日	兩吋照片
	護照 英文		身分證 字號		
性別： 身高： 體重： 血型： ☐ 葷食 ☐ 素食					
通訊地址					
電 話			行動電話		
電子信箱					
最高學歷			水域經歷		
職 業 (職 稱)			具有 SUP 經驗？	☐ 是 說明 ☐ 否	
緊急聯絡人			聯絡電話		
關係			聯絡住址		
● 網路報名截止日期：112 年 10 月 7 日止，敬請於報名截止前完成所有資料。 (一) 【電子檔】報名表+切結書+個人個資使用同意書。《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】身分證正反面影本。《檔名請加註您的大名》 ※前三項請用 Line 傳。 (四) 【現場繳交】良民證正本。 (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】。					

附件三

中華民國水中運動協會 112 年丙級立式划槳(SUP)教練講習會個人資料提供同意書

本同意書說明中華民國水中運動協會（以下簡稱本會）將如何處理本表單所蒐集到的個人資料。當您勾選「我已閱讀並接受上述同意書內容」並簽署本同意書時，表示您已閱讀、瞭解並同意接受本同意書之所有內容及其後修改變更規定。若您未滿十八歲，應於您的法定代理人閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容及其後修改變更規定後，方得使用本服務，但若您已接受本服務，視為您已取得法定代理人之同意，並遵守以下所有規範。

一、基本資料之蒐集、更新及保管

- 1.本會蒐集您的個人資料在中華民國「個人資料保護法」與相關法令之規範下，依據本會【隱私權政策聲明】，蒐集、處理及利用您的個人資料。
- 2.請於申請時提供您本人正確、最新及完整的個人資料。
- 3.本處因執行業務所蒐集您的個人資料包括姓名、電話、傳真、email、身分證、住址。
- 4.若您的個人資料有任何異動，請主動向本會申請更正，使其保持正確、最新及完整。
- 5.若您提供錯誤、不實、過時或不完整或具誤導性的資料，您將損失相關權益。
- 6.您可依中華民國「個人資料保護法」第 3 條規定，就您的個人資料行使以下權利：
(1)請求查詢或閱覽。(2)製給複製本。(3)請求補充或更正。(4)請求停止蒐集、處理及利用。(5)請求刪除。您因行使上述權利而導致對您的權益產生減損時，本處不負相關賠償責任。另依個人資料保護法第 14 條規定，本處得酌收行政作業費用。

二、蒐集個人資料之目的

- 1.本會為執行 112 年中華民國水中運動協會丙級立式划槳(SUP)教練講習會相關業務所需(保險、證照)，需蒐集您的個人資料。
- 2.當您的個人資料使用方式與當初本處蒐集的目的不同時，我們會在使用前先徵求您的書面同意，您可以拒絕向本處提供個人資料，但您可能因此喪失您的權益。
- 3.本會利用您的個人資料期間為講習期間，使用地區為台灣地區。

三、基本資料之保密

您的個人資料受到本處【隱私權政策聲明】之保護及規範。請閱讀【隱私權政策聲明】以查閱本處完整【隱私權政策聲明】。本處如違反「個人資料保護法」規定或因天災、事變或其他不可抗力所致者，致您的個人資料被竊取、洩漏、竄改、遭其他侵害者，本處將於查明後以電話、信函、電子郵件或網站公告等方法，擇適當方式通知您。

四、同意書之效力

- 1.當您勾選「我同意」並簽署本同意書時，即表示您已閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容，您如違反下列條款時，本處得隨時終止對您所提供之所有權益或服務。
- 2.本處保留隨時修改本同意書規範之權利，本處將於修改規範時，於網頁(站)公告修改之事實，不另作個別通知。如果您不同意修改的內容，請勿繼續接受本服務。否則將視為您已同意並接受本同意書該等增訂或修改內容之拘束。
- 3.您自本同意書取得的任何建議或資訊，無論是書面或口頭形式，除非本同意書條款有明確規定，均不構成本同意條款以外之任何保證。

五、準據法與管轄法院

本同意書之解釋與適用，以及本同意書有關之爭議，均應依照中華民國法律予以處理，並以臺灣高雄地方法院為管轄法院。

☐我已閱讀並接受上述同意書內容

此致 中華民國水中運動協會

姓名： (親簽名) 中華民國 年 月 日

附件四

中華民國水中運動協會 112 年丙級立式划槳(SUP)教練講習會 切結書

本人_____將於 112 年 10 月 14 日至 16 日共 3 日參加中華民國水中運動協會丙級立式划槳(SUP)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。

- 1、心臟病、氣喘、高血壓及身體不適者，請勿參加。
- 2、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。
- 3、活動前已充分瞭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。
- 4、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 年 月 日

緊急聯絡人：

姓名：

地址：

電話：

附件五、 中華民國水中運動協會 112 年丙級立式划槳(SUP)教練講習會
教學實習報告

姓名：	時間：	地點：
1、器材說明教學	2、劃槳動作指導	
3、救生衣示範	4、岸上下板指導	
5、趴劃教學	6、跪劃教學	
7、立劃教學	8、落水上板	