

# 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：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、獨木舟委員會

## 五、講習日期：112 年 12 月 2 日至 4 日(含教學實習，共計 3 日，訓練時數合計 24 小時)。

## 六、講習地點及相關事項：

- (一) 學科：新北市坪林北勢溪。
- (二) 術科：新北市坪林北勢溪。
- (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】附件一。

## 八、招生人數：15 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 5,000 元（含保險費、證照費、講師及助教費、場地器材租賃費、午餐便當及行政作業支出等），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)，可減免報名費 500 元，學員自備水母衣、防滑鞋、手套及防曬用品等。
- (三) 講習期間，交通住宿自理。
- (四) 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 11 月 25 日或額滿為止，逾期不予受理。

十二、截止日前所需繳交資料內容及方法：

報名一律以 Line 方式報名 ( Line : 0932344218 )

- (一) 報名表+切結書【附件二】。
- (二) 大頭照【電子檔，請標註姓名】。
- (三) 身份證正反面影本【電子檔】。
- (四) 良民證【電子檔】。
- (五) 個人資料提供同意書【電子檔】附件三。
- (六) 報名費繳費窗口：報名費請於報名時以電匯方式匯入「朱金燦」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  |
|--------------|------|--------------|-----|
| 聯邦銀行<br>中壢分行 | 803  | 006500309774 | 朱金燦 |

十三、報名單位聯絡窗口：

中華民國水中運動協會獨木舟委員會 主任委員朱金燦 0932 344218

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) 主辦單位，得依實況調整課程。
- (四) 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 年丙級立式划槳教練課程講習課表  |                                     |                                                         |                                                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日期<br>時間                        | 12/2 ( 星期六 )                        | 12/3 ( 星期日 )                                            | 12/4 ( 星期一 )                                                                                      |
| 07：30<br>08：00                  | 學員報到                                | 學員報到                                                    | 教學實習<br>【航前裝備安全檢查<br>+ 人員編組要領 + 航<br>前安全規定 + 綜合技<br>術演練 + 突發緊急狀<br>況處理 + 長程航行<br>等】<br>講師：朱金燦/嚴亞孟 |
| 08：10<br>09：00                  | 水域遊憩管理辦法暨規<br>則 ( 運動規則 )<br>講師：朱金燦  | 技術練習、體能訓練法<br>講師：朱金燦                                    |                                                                                                   |
| 09：10<br>10：00                  | 划槳指導技術<br>( 運動基本技術 )<br>講師：嚴亞孟      | 技術練習、運動傷害防護<br>( 跪臥立划姿、前進後<br>退、S 型繞標、直線後<br>退 ) 講師：嚴亞孟 |                                                                                                   |
| 10：10<br>11：00                  | 水中運動協會簡介 ( 含<br>生態及生態保育 )<br>講師：朱金燦 | 救援技術練習<br>講師：嚴亞孟                                        |                                                                                                   |
| 11：10<br>12：00                  | 性別平等教育<br>講師：朱金燦                    | 救援技術練習<br>(拖救技術等)<br>講師：嚴亞孟                             |                                                                                                   |
| 12：00<br>13：20                  | 午餐 ( 休息 )                           | 午餐 ( 休息 )                                               |                                                                                                   |
| 13：30<br>14：20                  | 兒童及青少年運動訓練<br>注意事項<br>講師：朱金燦        | 學科能力檢測<br>( 試講試教 )<br>講師：朱金燦/嚴亞孟                        |                                                                                                   |
| 14：30<br>15：20                  | 戰略與戰術<br>講師：朱金燦                     | 學科能力檢測<br>( 試講試教 )<br>講師：朱金燦/嚴亞孟                        |                                                                                                   |
| 15：30<br>16：20                  | 運動營養學<br>講師：朱金燦                     | 術科能力檢測<br>講師：朱金燦/嚴亞孟                                    |                                                                                                   |
| 16：30<br>18：20                  | 運動科學理論<br>講師：朱金燦                    | 術科能力檢測<br>講師：朱金燦/嚴亞孟                                    |                                                                                                   |
| 附記：講師及總教練保有課程時間增減、課程調換及上課地點調整權。 |                                     |                                                         |                                                                                                   |

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<br><br>名                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 中文         |  | 出生<br>日期      | 年    月    日                                                 | 電子檔照片 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Line<br>名稱 |  | 身分證<br>字號     |                                                             |       |
| 性別：    身高：    體重：    血型： <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食                                                                                                                                                                                                                                     |            |  |               |                                                             |       |
| 通 訊 地 址                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |  |               |                                                             |       |
| 電            話                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |  | 行動<br>電話      |                                                             |       |
| 電 子 信 箱                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |  |               |                                                             |       |
| 最 高 學 歷                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |  | 水域經歷          |                                                             |       |
| 職            業                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |  | 具有 SUP<br>經驗？ | <input type="checkbox"/> 是 說明<br><input type="checkbox"/> 否 |       |
| 緊 急 聯 絡 人                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |  | 聯絡電話          |                                                             |       |
| 關            係                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |  | 聯絡住址          |                                                             |       |
| <p style="text-align: center;"><b>切 結 書</b></p> <p>本人參加中華民國水中運動協會辦理『丙級運動教練課程講習』，充分瞭解水域活動具有一定風險性並同意遵守下列事項：</p> <p>一、未患有心臟病、高血壓、家族性疾病、懷孕及身體不適等，身心健康，適宜從事水域活動。</p> <p>二、活動前已充分瞭解水域活動安全規範，願遵守相關安全規定事項。</p> <p>三、講習會期間，願遵從講師及教練技術指導及相關安全要求。</p> <p>四、講習期間，遵守上課紀律，不遲到早退，並於指定日期完成教學實習。</p> <p>五、填寫報名表後，即確認並同意切結書各項規範事項。</p> |            |  |               |                                                             |       |

附件三

中華民國水中運動協會

丙級立式划槳教練課程講習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)將如何處理蒐集到的個人資料。當您簽署本同意書時，表示已瞭解並同意接受本同意書所有內容及其後修改變更規範。若您未滿十八歲，應請法定代理人行使，始得報名參訓，並應遵守以下所有規範：

一、基本資料之蒐集、更新及保管：

- 1.本會蒐集您的個人資料，係依中華民國「個人資料保護法」與相關法令及本會【隱私權政策聲明】規範，蒐集處理及使用。
- 2.請務必提供您本人正確、最新及完整的個人資料。
- 3.本會因辦理講習蒐集個人資料包括：姓名、電話、傳真、email、身分證、住址等。
- 4.若您提供不完整或錯誤資料，您將損失相關權益。
- 5.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相關權益。
- 6.因行使上述權利而導致對您的權益產生減損時，本會免除相關賠償責任。另依個人資料保護法第 14 條規定，得酌收相關行政作業費用。

二、蒐集個人資料之目的：

辦理 SUP 丙級立式划槳教練講習相關作業需要。

三、基本資料之保密：

您的個人資料受本會【隱私權政策聲明】保護及規範。如因天災、事變或其他不可抗力因素，致您的個人資料被竊取、洩漏、竄改、遭其他侵害者，將於查明後以電話、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.當簽署本同意書時，表示您已同意所有內容。
- 2.本會保留隨時修改同意書內容權利，於修改規範時，於網頁(站)公告修改之事實，不另作個別通知。
- 3.您自本同意書取得的任何資訊，無論是書面或口頭形式，除非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，及有關之爭議，均依中華民國法律予以處理，並以臺灣臺北地方法院為管轄法院。

☐我已閱讀並接受上述同意書內容

姓名: (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  
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   |     |