

中華民國水中運動協會 113 年丙級獨木舟教練講習會實施計畫

一、宗旨：響應國家體育運動發展政策、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，培育對獨木舟運動知能及專業能力，培養水域專業教練人才及師資。

二、目的：

- (一) 配合行政院海洋委員會『向海致敬』政策，推廣水域遊憩運動活動，藉由獨木舟活動提升民眾水域活動參與度及水域活動安全意識與觀念。
- (二) 推廣獨木舟水上遊憩活動，提升國人水域活動參與度，藉由獨木舟活動提升民眾水域活動安全意識。
- (三) 藉由活動加強學員對於水域活動的相關知識，並提升學員在水域活動的安全意識及緊急處理能力。
- (四) 引導民眾親近水域資源，培育水域運動愛好者，落實國民運動政策指標。

三、主辦單位：中華民國水中運動協會、金門縣立述美國小。

四、協辦單位：本會獨木舟委員會、金門縣水中運動協會。

五、講習日期：113 年 3 月 16 日至 18 日 (含教學實習，共 24H)。

六、講習地點：

- (一) 學科：金門縣立述美國小。
- (二) 術科：官澳龍鳳宮前水域。
- (三) 教學實習：由協辦單位於課程結束後指定日期地點實習 8 小時。

七、講習內容：【如課程表】。

八、招生人數：30 人。

九、報名資格：

- (一) 年滿18歲，高中(職)以上畢業，身體健康，對水域休閒運動有興趣者。
- (二) 近三個月內核發良民證，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。
- (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。

十、報名費：

- (一) 每人 4,000 元 (含保險、證照費、講師助教費、午餐便當及礦泉水等)，本會會員 3,000 元，中途退訓或未參與全程訓練者，不予退費。

- (二) 器材與場地使用費，由學校支付。
- (三) 由協辦單位提供講習學員所需裝備及器材，學員自備防寒衣、手套、盥洗用具及防曬用品等。
- (四) 講習期間，交通住宿自理。
- (五) 退費辦法：
 - 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、報名截止日期：113 年 3 月 1 日止下午 17 時前（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：

報名網址：https://docs.google.com/forms/d/1rdTo2tq83-linUUtz_KoAHIdeYT6G52DX-oqum6HtU8/edit#responses

- (一) 【電子檔】報名表+切結書。《相片貼於報名表》
- (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》
- (四) 【現場繳交】近三個月內核發之警察單位警察刑事紀錄證明。《良民證》
- (五) 【現場繳交】個人資料提供同意書。《附件三》
- (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」。繳款回報：於本次講習 line 群組記事本留後五碼

銀行分行別	銀行代號	帳號	戶名
台灣土地銀行 金城分行	005	128-001-015709	金門縣水中運動協會

十三、報名洽詢專線：

邱教練 0933-776-876。

十四、附 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) 結訓成績合格人員，由承辦單位於指定日期教學實習 8 小時。

(五) 教學實習項目，由承辦單位訂定，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【主辦單位保有以下最後決定權】：

- (一) 報名人員得否參訓。
- (二) 因天候狀況或疫情因素，致講習會日期更動，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) 教學實習 8 小時，保有指定日期及考核項目決定權。
- (五) 總教練及講師，保有課程及上課地點調整決定權。

十六、證照年限與補發：

- (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內參加專業進修。
- (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 113 年丙級獨木舟教練講習會課表			
日期 時間	3 月 16 日(六)	3 月 17 日(日)	3 月 18 日(一)
08：00 08：10	報到、始業式	學員報到	實習教學 【由承辦單位指定日期及地點，實習 8 小時】 講師：朱金燦/嚴亞孟
08：10 09：00	(兒童及青少年運動訓練 注意事項) 講師：朱金燦	開放性水域安全教育 (運動傷害防護) 講師：朱金燦	
09：10 10：00	性別平等教育 講師：朱金燦	體能訓練法 (S 型前進後退、繞標、直線後退) 講師：朱金燦	
10：10 11：00	運動科學理論 (舟艇翻正、單雙艇救援、拋繩救援) 講師：朱金燦	獨木舟團體運作教學指導 技術及術科動作講解 S 型前繞標、舟艇翻正 講師：嚴亞孟	
11：10 12：00	水域遊憩管理辦法暨規則 (運動規則) 講師：朱金燦	獨木舟技術練習及長距離航行(術科演練) 講師：嚴亞孟	
12：00 13：20	午餐 運動營養學	午餐 (休息)	
13：30 14：20	划槳指導技術 (運動基本技術) 講師：朱金燦	術科能力檢測 (計時操舟、試講試教) 講師：朱金燦/嚴亞孟	
14：30 15：20	划槳指導技術 (戰略與戰術) 講師：朱金燦	術科能力檢測 (計時操舟、試講試教) 講師：朱金燦/嚴亞孟	
15：30 16：20	指導技術 (操槳技術、搬運技術、上下岸技術) 講師：朱金燦/嚴亞孟	術科能力檢測 (計時操舟、試講試教) 講師：朱金燦/嚴亞孟	
16：30 17：20	綜合座談	綜合座談	
附記：承辦單位保有課程時間增減、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 113 年丙級獨木舟教練講習會報名表

姓 名	中文		出生 日期	年 月 日	一寸照片
	Line 名稱		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)			獨木舟 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：113 年 3 月 1 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。《相片貼於報名表》 (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》 (四)【現場繳交】近三個月內核發之警察單位警察刑事紀錄證明。《良民證》 (五)【現場繳交】個人資料提供同意書。《附件三》 (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》					

中華民國水中運動協會

113 年丙級運動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 112 年丙級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： (親簽名)

中 華 民 國 年 月 日

附件四

中華民國水中運動協會 113 年獨木舟丙級教練講習會 切結書

本人_____將於 113 年 3 月 16 日至 18 日(擇日實習)共 3 日參加中華民國水中運動協會丙級獨木舟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。

一、心臟病、氣喘、高血壓及身體不適者，請勿參加。

二、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。

三、活動前已充分了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。

四、本人認為身心健康，適宜從獨木舟水域活動。

具結人_____ (簽章)

中華民國 113 年 月 日

緊急聯絡人：

姓名：

地址：

電話：



非亞奧運運動競賽種類單項協會

教學實習報告書

非亞奧運單項協會：中華民國水中運動協會

講習會 級別/性質：丙級/獨木舟教練（第 108 期）

講習日期：113/3/16~18

講習地點：

(一)學科：金門縣述美國小

(二)術科：金門縣官澳龍鳳宮前水域

(三)核備文號：中華民國體育運動總會 113 年. 月. 日

體總業字第 1130000 號函

教學實習報告書	
實習人員姓名	
實習日期	年 月 日
實習地點	金門縣官澳龍鳳宮前水域
參加人數	人
指導教練	朱金燦

實習心得 (300~500 字)

範例 (請改成自己的心得)

完成一連串岸上教學及水上技術指導,讓實習教練們對獨木舟有基礎概念,實習在教練的整合教學,把各項水上可能碰到的危險如何化解及避免,還有如何帶領體驗的新手朋友進入到獨木舟的魔力中 :

1、到陌生的水面需要找當地的教練,了解當地該注意那些問題,及當地有那些特性。

2、安全是每次下水最主要功課,哪邊有暗流或禁止戲水的地方需要避免,快樂出門平安回家才是上策。

3、帶團時須先準備好導覽介紹的功課,免得只教體驗者一直划,讓團員在導覽中增加一些想像空間,增添此次體驗中更好的回憶,也可以讓體驗者有再次玩的衝動,或者加入我們一起來推廣水上運動。

4、設備檢查非常重要,救生衣是否完整,舟艇是否破損裂化等都得先檢查好再交給新手來使用,避免中途發生損壞。

5、新手首次體驗都會比較興奮,會比較不受控制,所以要時時掌握好時間,如晨划團欣賞日出景象的時刻稍縱即逝,為了避免遺憾,時間掌握就是非常關鍵技術了

6、經過此次專業訓練,讓我對獨木舟有更專業的知識,也讓我對它再次深深的著迷,也更有信心帶領著熱愛水上運動的玩家,一起來探索令人心曠神怡的台灣秘境!

(113 年 月 日，金門縣官澳龍鳳宮前水域)

教學實作

教學實作

教學實作

教學實作

教學實作

教學實作