

中華民國水中運動協會 110 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 立式划槳運動知能及專業能力，培養水域專業教練人才及師資。

二、講習目的：

- (一)配合行政院海洋委員會『向海致敬』政策，推廣水域遊憩活運動，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

四、承辦單位：中華民國水中運動協會 SUP 委員會、屏東縣水中運動協會

五、訓練時間：110 年 03 月 27 日~110 年 03 月 29 日(週六、日及教學實習 1 日，共計 3 日，訓練時數合計 24 小時)

六、訓練地點：學科—屏東縣水中運動協會(恆春鎮棟林南路 56 巷 35 弄 2 號)。
術科—恆春半島海域

七、參加對象資格及人數：

- (一)年滿 18 歲，高中以上畢業，身體健康，對水域休閒運動有興趣者。
- (二)報名人數 15 人始開班，30 人額滿。
- (三)沒有刑事案件犯罪紀錄。

八、報名費用：每人 3500 元、會員 3000 元(含保險、證照費、講師費、助教費、場地租賃費、器材及運費、IRB 油資、午餐便當及礦泉水等)，中途退訓或未參與全程訓練者，不予退費。

九、報名方式：

- (一)線上報名：請先完成匯款，再填寫報名表單完成後傳回此信箱 E-mail：ptuf102@gmail.com (將匯款或轉帳後匯款帳號後五碼填寫至報名表右下角，才算完成報名手續。)或進入報名網站填寫報名表：



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdi47ufbplwn5WhcNKcFgTIpDKeorWeNZw6uyMjVbTDcg7rlA/viewform>

(二)匯款帳號：第一銀行恆春分行：(007) 753-10-060486，戶名：屏東縣水中運動協會。

(三)2 吋半身照片一張、資料蒐集告知、切結書及身分證正反面影本，敬請報名資料請於報名截止日前完成繳交所有資料。

(四)報名時請同時提交最近一個月內核發之良民證。

(五)報名期限:即日起至 110 年 3 月 22 日 12 點止。

十、洽詢方式：

TEL：08-8883337、0936636150

FAX：08-8882686；

E-mail：ptuf102@gmail.com。

聯絡人：周向明 (LINE ID:0936083166)。



十一、證照年限: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。

十二、注意事項：

(一)本講習會依據教育部體育署及中華民國體育運動總會建立教練三級制度。

(二)活動當日中餐及飲用水由承辦單位提供。

(三)學科及術科測驗各達 70 分以上為及格者，由中華民國水中運動協會函送中華民國體育運動總會核備後授予丙級 SUP 立式划槳教練證，未達標準者，不發給證照。

(四)請自備私人藥品、防曬用品及換洗衣物。

(五)若遇天候不佳等不可抗之因素須予以延期，本會將另行個別電話告知。

(六)結訓成績及格人員，由承辦單位於辦理教學實習 8 小時。

(七)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。

(八)請學員自行抵達目的地上課並考照，並請留心注意交通安全。

附件一

中華民國水中運動協會丙級 SUP 立式划槳教練講習會課程表			
日期 時間	03 月 27 日（星期六） 地點：屏東水中運動協會 恆春辦公室	03 月 28 日（星期日） 地點：屏東水中運動協會 恆春辦公室	03 月 29 日 （星期一） 地點：恆春半島水域
07:30~08:00	學員報到	學員報到	實習
08:00~08:20	始業式		
08:30~09:20	1. SUP 歷史發展 2. SUP 器材簡介 3. SUP 教練守則 （運動規則）	不同場域 SUP 教學 術科動作講解試教 （內容包含：運動傷害防 護、運動營養學、戰略技術 指導）	
09:30~10:20	1. SUP 活動簡報 2. 體能訓練法		
10:30~12:00	SUP 救生技術運用 運動基本技術、指導技術		
12:10~13:00	午餐及休息	午餐及休息	
13:00~14:00	運動心理學	學科測驗	
14:00~15:20	性別平等教育		
15:30~17:00	體能訓練法 SUP 動作術科演練 龍舟 SUP 板術科演練	術科能力檢測	

附件二

中華民國水中運動協會丙級教練立式划槳(SUP)教練講習會報名表

姓 名	中 文		出生 日期	年 月 日	2 吋半身照片 一張
	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		
● 報名截止日期：110 年 03 月 22 日止，敬請於報名截止前完成所有資料。					

附件三

中華民國水中運動協會丙級教練講習活動個人資料蒐集告知

中華民國水中運動協會丙級教練講習活動個人資料蒐集告知事項，您的報名資料將用於以下目的：

- 一、您參加本次研習的聯繫(姓名、電話、地址、電子信箱)。
- 二、依據「中華民國體育運動總會輔導全國性非亞奧運體育運動團體建立教練制度實施原則」之規定，須請您提供身分證正面影本以供驗證年齡，並於講習結束後會將您的姓名、性別、生日、身分證字號、學歷、職務、電話、地址、活動拍照等資料連同活動檔案由中華民國體育運動總會檔案室保管。
- 三、您有通過本活動測驗後將製作本活動證照，需利用到您所提供的姓名、生日、身分證字號、2吋半身照片等資料，並於有效期限內保留您上述的資料以供證照遺失補辦之身分驗證及證照有效期限查詢用。
- 四、您的報名資料係由中華民國水中運動協會委由**承辦單位屏東縣水中運動協會**蒐集處理，講習會完成後製成報告送交中華民國水中運動協會，其後承辦單位即不再保存與利用您的個人資料。

課程執行前，您可向承辦單位詢問、更正或取消您的報名資料。課程完畢後您可向中華民國水中運動協會詢問您的報名資料。

請勾選以下兩個選項，未勾選者不受理報名，並將喪失上述部分權利。

一、您的個人資料供以上之處理與利用：☐ 同意 ☐ 不同意

二、您的個人資料供於證照到期後仍保留姓名、電話、地址、電子信箱等資料，
用

於證照過期後開立訓練時數證明及通知本會相關講習活動訊息使用：

☐ 同意 ☐ 不同意

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 110 年丙級 SUP 立式划槳教練證照班切結書

本人_____將於 110 年 3 月 27 日~29 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。

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 SUP 立式划槳水域活動。

具結人_____ (簽章)

中華民國 110 年 月 日

緊急聯絡人：

姓名：

地址：

電話：