

# 中華民國水中運動協會 110 年度帆船(風浪板)丙級教練講習會實施辦法

一、宗旨：提升民眾體適能、落實海洋國家概念、加強水域運動發展普及性及豐富性，培育教師對於風浪板運動知能，建立個人專業之多元，以增進大專學生海洋運動課程之豐富性。

二、主辦單位：中華民國水中運動協會。

三、承辦單位：高雄市水中運動協會。

四、協辦單位：樹德科技大學休運系

五、講習日期、時間：110 年 6 月 5-7 日（星期六、日、一），共計 3 日。

六、講習地點：樹德科技大學行政大樓 A403 教室、蓮池潭

七、講習內容：講習課程表（附件一）

（一）帆船與風浪板基本原理介紹、基本救生常識講解、運動傷害急救處置、競賽須知。

（二）裝備介紹、組合及拆卸（組帆、卸帆、搬運、保養等基本常識）、陸上模擬操作（起帆、平衡、操控、轉向等基本技術）。

（三）帆船課程設計實務基本動作操作原理水域演練：基本救生、起帆、平衡練習、航行操作。

（四）風浪板教練演練實習。

八、舉辦方式：

（一）邀請國內相關學者專家針對本講習內容進行教學。

（二）風浪板基本原理術科示範教學及帶動練習。

（三）展示風浪板基本原理相關書籍及各類輔助用品。

九、參加對象資格及人數：

（一）年滿 18 歲以上，高級中學（含同等學力）以上畢業者。

（二）預計參加人數 30 人。具有駛帆或風浪板經驗者優先錄取。

（三）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。

1-1. 犯傷害罪章。但其屬過失犯，不包括之。

1-2. 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。

1-3. 犯毒品危害防治條例之罪。

1-4. 犯殺人罪。

1-5. 違反運動禁藥管制辦法相關規定。

十、報名費：報名費每人 4500 元，優待樹德科技大學師生，憑證報名僅需繳交 3500 元。中途退訓者，概不退費。

(一)退費基準：

- 1.開課前 5 日，退還 100%報名費。
- 2.開課前 2 日，退還 90%報名費。
- 3.開課當日，不予退還。

(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。。

十一、報名手續：

- (一)填寫報名表及切結書(附件二)。
- (二)繳交 2 吋半身相片 1 張，身份證正反面影本乙份。
- (三)報名費：隨報名表一併郵寄掛號。
- (四)報名日期：即日起至 6 月 1 日，額滿為止。
- (五)報名地點：高雄市楠梓區加宏路 48 號(高雄市水中運動協會)

十二、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。

十三、附則：

- (一)本講習會依據行政院體委會及中華民國體育運動總會建立教練三級制度。
- (二)學科及術科測驗各達 70 分以上為及格。
- (三)講習會期間未參加學、術科測驗，或未實際教學繳交紀錄報告，或請假超過五分之一，或無故缺課者，不發給證書，僅核實頒予研習證明。
- (四)講習期間供應午餐及礦泉水。
- (五)參加學員請攜帶泳衣、泳帽或防寒衣、毛巾及個人盥洗用具。
- (六)附課程表、報名表、切結書各乙份，如不敷使用請自行影印。
- (七)報名費繳交後非本會或天然災害因素恕不退還。

## 課程表

日期 時間	6月5日 (星期六)	6月6日 (星期日)	6月7日 (星期一)	備考
08:00 08:50	性別平等教育	裝備組裝練習	教學實習	
09:00 09:50	帆船與風浪板基本原理介紹(運動科學理論)、基本救生常識講解	水域演練(指導技術-基本技術介紹與練習) 1. 橫風行進操控		
10:00 10:50	運動傷害急救處置(運動傷害防護)、競賽須知	水域演練(指導技術-基本技術介紹與練習) 2. 逆風行進操控		
11:00 11:50	裝備介紹、組合及拆卸(組帆、卸帆、搬運、保養等基本常識)	水域演練(指導技術-基本技術介紹與練習) 3. 逆風轉向操控		
12:00 13:00	午餐 (運動營養學) 影片欣賞	午餐 (運動營養學) 影片欣賞		
13:00 13:50	陸上模擬操作(起帆、平衡、操控、轉向等基本技術)(運動基本技術)	水域演練 (戰略與戰術)		
14:00 14:50	基本動作操作原理 水域演練：基本救生(體能訓練法)、起帆、平衡練習、航行操作(運動規則)	水域演練 (基本技術介紹與練習)		
15:00 15:50		1. 岸邊起帆		
16:00 16:50		2. 順風行進操控 3. 順風轉向操控		
17:00 17:50		4. 裝備拆卸練習/器材保養 5. 術科測驗		

中華民國水中運動協會丙級帆船(風浪板)教練講習會報名表

姓 名	中文		生日	年 月 日	照 片
	英文		身分證字號		
通訊 地址					郵遞區號 _____
電 話	公		行動電話		
	宅				
電 子 信 箱					
學 歷		經 歷			
現 職		具有駛帆 或風浪板 經驗	<input type="checkbox"/> 是 說明_____ <input type="checkbox"/> 否		
<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食					
備註： 1. 報名費：4500 元，優待樹德科技大學師生，憑證僅需繳交 3500 元。 2. 報名請填寫活動切結書。 3. 報名自即日起至 110 年 6 月 1 日止。 4. 本講習會不提供住宿，住宿請學員自理。 5. 講習地點：樹德科技大學行政大樓 A403 教室、蓮池潭 6. 參加學員請攜帶泳衣、泳帽、防磨衣或防寒衣、毛巾及個人盥洗用具。 <u>請附寄報名表、切結書、2 吋半身相片 1 張，身份證正反面影本乙份、報名費。</u>					

## 中華民國水中運動協會丙級帆船(風浪板)教練講習活動切結書

本人\_\_\_\_\_，將於110年6月5-7日參加高雄市水中運動協會丙級帆船(風浪板)教練講習會，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、孕婦及身體不適者，請勿參加。
- 二、參加本講習會期間，願意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，適宜從事風浪板活動。

具結人\_\_\_\_\_ (簽章)

緊急聯絡人：

姓名：

地址：

電話：

\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日