

# 中華民國水中運動協會

## 110 年度丙級溯溪教練暨溯溪指導員講習會

- 一、依據：教育部體育署及中華民國體育運動總會非亞奧運運動項目教練、裁判講習與授證實施計劃辦理。
- 二、目的：響應政府制訂各式專項人員考照政策，藉由教練訓練課程，學習水域救援技巧及吸收新知技能，培訓溯溪(業者)開放水域救援人才，順利取得溯溪教練證照。
- 三、主辦單位：中華民國水中運動協會
- 四、承辦單位：花蓮縣水中運動協會
- 五、協辦單位：中華民國水中運動協會 溯溪、攀岩委員會
- 六、活動日期：110 年 4 月 23、24、25 日 五、六、日 ( 共 3 天 )
- 七、活動地點：室內課—花蓮縣客家文化會館  
攀岩課—德興運動場攀岩牆  
溯溪課—花蓮溪谷
- 八、參加資格：
  - (一)年滿 18 歲以上，高中(職)或同等學歷，對溯溪、攀岩、山野活動有興趣的民眾均可參加。
  - (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。
- 九、報名費用：\$ 4,500 元 (含保險費、共用裝備器材費、證照費、講師費、場地費、行政費)
- 十、報名日期：即日起至 4 月 16 日止 (名額 25 人為限，額滿為止)
- 十一、報名方式：報名表、身分證影印本、大頭照等電子檔 E-mail 至 [peace.diving@msa.hinet.net](mailto:peace.diving@msa.hinet.net)(張冠正 0952-009770)
- 十二、測驗方式：
  1. 學科：採筆試測驗，70 分及格 (溯溪基本常識、山野活動常識)
  2. 術科：採實際操作方式測驗，由主考官依「術科檢測評分表」評定成績。  
(基本繩結、5.5 級攀登路線、升降技術、溪谷架繩)

3. 「術科檢測評分表」成績 A 等者，報請中華民國體育運動總會核准，發給「丙級溯溪教練證照」，成績 B 等者，發給中華民國水中運動協會「溯溪指導員證照」。

### 十三、注意事項：

- 1、學員請假室內課及攀岩課均以一小時為限（溯溪戶外課不得缺席），未能完成全部課程，本會僅能發給研習時數證明（本課程為區域性規畫開班，無法補考、補課）。
- 2、個人攀岩、溯溪裝備請自備，團體共用裝備由本會提供。
- 3、室內課、攀岩課午餐由本會提供便當，溯溪課午餐請學員自行準備
- 4、溯溪請自備個人技術裝備、小背包、礦泉水、午餐、餅乾零嘴、泳鏡、換洗衣物等。
- 5、溯溪課請學員自行驅車至指定集合地點報到（視當時氣候環境、水量，再確定）。
- 6、溯溪課投保溪谷場地 300 萬公共意外責任險，攀岩課投保旅平險 300 萬。
- 7、若遇颱風或人力不可抗拒之天然災害，本單位有權宣佈取消、延期等相關事宜。
- 8、請自行考量身體狀況，如有心臟病、高血壓、癲癇、暈眩、孕婦等不適合參與運動訓練之疾病，請勿報名參加。
- 9、參與者於溯溪活動進行中，應於教練或指導人員指定之路線範圍內行走，教練或指導人員並應隨時注意參與者之活動情形，不宜有落單或單獨行走其他路線之情事。
- 10、本會於活動當日之三日、十二小時及一小時前，分別參酌中央氣象局所發布溯溪地點之氣象、風力及累積雨量等情形，採取應變機制；其有安全疑慮者，應取消活動。
- 11、本會於活動過程中，會隨時注意水流、土石及天候等環境狀況；遇有河川、溪(谷)上游開始烏雲密佈、溪水混濁、聽到落雷聲或開始降下驟雨時，應停止活動，並即刻撤離至安全區域。
- 12、溪谷活動應注重環境保護，禁止學員、教練或指導人員及其他人員丟棄物品、垃圾或廚餘等，以保護自然環境生態及水資源。
- 13、本研習依實際情況、學員能力程度或天氣環境，本會保有更動研習地點或課程內容之權利。
- 14、上課期間請將手機轉為震動，請勿攜帶寵物及小孩等不相關人員來上課。

### 十四、退費方式：基於講師、教練、助教、場地等團體性的費用，均已安排完成，故報名後無法參加的學員，因人員空缺之成本因素，僅能退款

- (1) 開課前 15 天，退還 100% 學費
- (2) 開課前 10~14 天，退還 75% 學費
- (3) 開課前 7~9 天，退還 50% 學費
- (4) 開課前 4~6 天，退還 25% 學費

(5)開課前3天內,全額無法退費

十五、証照年限：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。

十六、個人溯溪、攀岩裝備：

| 項次 | 技術裝備       | 數量 | 項次 | 技術裝備                         | 數量       |
|----|------------|----|----|------------------------------|----------|
| 1  | 安全頭盔       | 1只 | 2  | 普魯士繩(6mm 1.6米)<br>(6mm 1.9米) | 2條<br>1條 |
| 3  | 安全吊帶       | 1條 | 4  | 溯溪手套                         | 1雙       |
| 5  | 有鎖鈎環(大D)   | 2只 | 6  | 溯溪鞋                          | 1雙       |
| 7  | 無保險鈎環(D型)  | 3只 | 8  | 防寒衣                          | 1套       |
| 9  | 8字環(標準型)   | 1只 | 10 | 救生衣                          | 1件       |
| 11 | 扁帶(一吋寬3米長) | 2條 | 12 | 防水袋                          | 1只       |

十七、課程

| 第一天(4/23)   |                     |     |        |      |
|-------------|---------------------|-----|--------|------|
| 時間          | 內容                  | 講師  | 上課地點   | 備註   |
| 08:00~08:50 | 開訓、證照制度簡介<br>(運動規則) | 教練團 | 客家文化會館 | 攀岩課程 |
| 09:00~09:50 | 溯溪與溪谷分級             | 教練團 | 客家文化會館 | 攀岩課程 |
| 10:00~10:50 | 郊山溪谷安全規範            | 教練團 | 客家文化會館 | 攀岩課程 |
| 11:00~11:50 | 溯溪裝備                | 教練團 | 客家文化會館 | 攀岩課程 |
| 12:00~13:00 | 午餐                  |     |        |      |
| 13:00~13:50 | 繩結及應用               | 教練團 | 客家文化會館 | 攀岩課程 |
| 14:00~14:50 | 地圖及座標(戰略與戰術)        | 教練團 | 客家文化會館 | 攀岩課程 |
| 15:00~15:50 | 山野運動與傷害防護           | 教練團 | 客家文化會館 | 攀岩課程 |
| 16:00~16:50 | 學科測驗                | 教練團 | 客家文化會館 | 攀岩課程 |
| 第二天(4/24)   |                     |     |        |      |
| 08:00~08:50 | 攀岩安全規則              | 教練團 | 德興運動場  | 室內課  |

|             |                         |     |       |     |
|-------------|-------------------------|-----|-------|-----|
| 09：00~09：50 | 人工岩場使用方式複合性<br>(性別平等教育) | 教練團 | 德興運動場 | 室內課 |
| 10：00~10：50 | 攀登平衡技巧<br>(體能訓練法)       | 教練團 | 德興運動場 | 室內課 |
| 11：00~11：50 | 確保與繩索操作                 | 教練團 | 德興運動場 | 室內課 |
| 12：00~13：00 | 午餐(營養學)                 | 教練團 | 德興運動場 | 室內課 |
| 13：00~13：50 | 高度攀登                    | 教練團 | 德興運動場 | 室內課 |
| 14：00~14：50 | 難度路線攀登(指導技術)            | 教練團 | 德興運動場 | 室內課 |
| 15：00~15：50 | 基本繩結(運動基本技術)            | 教練團 | 德興運動場 | 室內課 |
| 16：00~16：50 | 術科測驗                    | 教練團 | 德興運動場 | 室內課 |
| 第三天 (4/25)  |                         |     |       |     |
| 08：00~08：50 | 救生安全教育                  | 教練團 | 花蓮溪谷  | 溯溪課 |
| 09：00~09：50 | 拋繩袋救援                   | 教練團 | 花蓮溪谷  | 溯溪課 |
| 10：00~10：50 | 深潭協力救援(運動科學)            | 教練團 | 花蓮溪谷  | 溯溪課 |
| 11：00~11：50 | 溪谷溯行技巧                  | 教練團 | 花蓮溪谷  | 溯溪課 |
| 12：00~13：00 | 午餐                      |     |       |     |
| 13：00~13：50 | 溪谷固定點架設                 | 教練團 | 花蓮溪谷  | 溯溪課 |
| 14：00~14：50 | 深潭泳渡及架繩                 | 教練團 | 花蓮溪谷  | 溯溪課 |
| 15：00~15：50 | 溪谷高繞與撤退                 | 教練團 | 花蓮溪谷  | 溯溪課 |
| 16：00~16：50 | 術科測驗                    | 教練團 | 花蓮溪谷  | 溯溪課 |

中華民國水中運動協會 110 年丙級溯溪暨指導員溯溪教練班報名表

|  |   |        |   |          |  |        |            |
|--|---|--------|---|----------|--|--------|------------|
| 姓 名  |   |        |   | 身分證字號    |  |        |            |
| 英文姓名<br>(同護照)  |   |        |   | 性別       | <input type="checkbox"/> 男<br><input type="checkbox"/> 女 | 血型：    | 體重：<br>身高： |
| 生日   | 年   | 月      | 日 | 電話       | 手機：  | 宅：公：   |            |
| 學歷   | <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 專科<br><input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士 |        |   | 服務<br>單位 |  |        | 職務         |
| 通訊地址   |   |        |   |          |  |        |            |
| E-mail   |   |        |   |          |  |        |            |
| 緊 急<br>連絡人   |   | 關<br>係 |   | 電<br>話   |  | 手<br>機 |            |
| 游泳技能： <input type="checkbox"/> 怕水 <input type="checkbox"/> 不會游泳 <input type="checkbox"/> 稍會游泳 <input type="checkbox"/> 會游泳 <input type="checkbox"/> 擅長游泳   |   |        |   |          |  |        |            |
| 切 結 書  |   |        |   |          |  |        |            |
| <p>茲證明本人 _____ 自願參加中華民國水中運動協會舉辦之 110 年「丙級暨指導員溯溪教練班」活動，身體健康狀況良好，無癲癇、心血管疾病、心臟病、高血壓、暈眩、氣喘、及法定傳染病等病史，在訓練期間願意遵守各項上課守則與活動規範，若因本人疏失導致發生危險，本人願自行承擔所有責任；如有意外事故，本人也願意按照保險公司規定，辦理申請手續接受保險理賠，恐口無憑特立此書以資證明。</p> |   |        |   |          |  |        |            |
| 切結人： _____ (簽名) 中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日   |   |        |   |          |  |        |            |

## 上課守則與活動規範

- 1、課程總教練得依當日上課狀況、氣候、時間調整或變更課程順序、地點。
- 2、上課期間請將手機轉為震動，室內及操作課勿穿拖鞋及嚼食檳榔。
- 3、各項課程請聽從教練指揮，因故離開上課場所，必須向總教練報備請假。
- 4、學員請準時出席上課，每一課程請於簽到簿親自簽名，絕對不可代簽。
- 5、溯溪時安全帽、救生衣等防護裝備，必須全程配戴（除了休息、用餐教練指定的安全地點可卸除裝備）。
- 6、溯溪行進中學員聽從【前導教練】指定的路線行走，禁止隨意行走不同的路線。
- 7、溯溪滑水、跳水、潛水…等動作，必須先由教練示範，並於指定的安全水域進行，禁止自行操作規範外的動作（跳水時一律採雙腳直立式入水方式，嚴格禁止頭部入水「海豚式」及其他花式跳水動作）。
- 8、溪谷如廁小心危險區域，並請告知教練，結伴至指定地點，絕不可落單（小號衛生紙請攜帶出溪谷，大號請挖洞掩埋）。
- 9、團體及私人垃圾請全部攜帶出溪谷，做好環保維護生態。
- 10、溯溪是一種團隊性的活動，隊員間必須緊密的互助合作，並觀摩其他小隊的操作方式，依照編組的順序前進，做好每項環結的確保動作，維護周邊同伴的安全。