

中華民國水中運動協會

丙級溯溪教練暨溯溪指導員 講習會實施計畫

- 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、南澳鄉公所
- 四、承辦單位：中華民國水中運動協會 溯溪、攀岩委員會
- 五、協辦單位：宜蘭罔仔活動企劃顧問有限公司
- 六、活動日期：110 年 5 月 14－16 日（共 3 天）
- 七、活動地點：室內課－南澳文化館教室（南澳鄉蘇花路二段 379 巷 2 號）
戶外課－南澳南溪（鹿皮溪）
- 八、參加資格：
 - (1)年滿 18 歲以上，高中(職)或同等學歷，對溯溪、山野活動有興趣的民眾均可參加。
 - (2)近三個月內核發之良民證且無下列罪章情事；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訂之罪，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：\$ 5500 元（證照及講義費、教練費、個人與團體裝備費、旅平險及溪谷公共意外險、車馬運送費、教練食宿、行政費）15 人開班
- 十、報名日期：即日起至 4 月 29 日止，活動前 15 天截止（名額 25 人為限，額滿為止）
- 十一、報名方式：
 - (1)本課程為專案計畫，請貴單位承辦人於開課 15 天前，收齊參加人員名單、報名表、身分證影印本、大頭照等電子檔或照相方式 E-mail oh.song@msa.hinet.net 加 LINE：0933396177
行政祕書：李美燕（06）237-4804
 - (2) 報名費請以匯款方式：台南東門郵局 700 局號 0031266 帳號 0186489 戶名:歐鴻祥

十二、測驗方式：

- 1、學科：採筆試測驗，70 分及格（溯溪基本技能、山野活動知識）
- 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、攀登路線、溪谷架繩、拋繩救援、協力救生）
- 3、成績 A 等者，發給中華民國體育運動總會「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」。
- 4、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、注意事項：

- 1、學員請假室內課以一小時為限（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、個人溯溪裝備(安全帽、救生衣、溯溪鞋、防滑手套)及團體共用裝備、器材由本會提供，上課期間三天午餐請學員自行準備。
- 3、二天溯溪課，請學員自行準備，小背包、礦泉水、餅乾零嘴、泳鏡、遮陽帽、換洗衣物、防寒衣等(請穿著長袖運動衣褲溯溪)。
- 4、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)。
- 5、上課期間保險由本會統一辦理，旅平險 300 萬醫療 20 萬及 300 萬公共意外責任保險，學員可視需要自行再投保人身險。
- 6、請貴單位提供上課期間室內課教室、電腦、螢幕、投影機等器材。
- 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、課程

第一天				
時間	內容	講師	上課地點	備註
08：00~8：50	一、開訓、證照制度簡介 (性別平等教育)	教練團	泰雅文化館 3 樓會議室	室內課
9：00~12：00	二、複合性溯溪與溪谷分級 (戰略與戰術) 三、郊山溪谷安全規範 (運動規則) 四、溯溪裝備	教練團	泰雅文化館 3 樓會議室	室內課
12：00~13：00	午 休			
13：30~17：00	一、溯溪繩結 (運動基本技術) 二、繩索應用 三、溪谷通訊與定位 (運動科學) 四、學科測驗	教練團	泰雅文化館 3 樓會議室	室內課
第二天				
08：00~12：00	一、深潭泳渡 (體能訓練法) 二、拋繩袋救援 (指導技術) 三、溪谷協力救生	教練團	鹿皮溪谷	溯溪課
12：00~13：00	溪谷炊煮午餐 (運動營養學)			

13：00~17：00	一、溪谷繩索應用 二、先鋒深潭架繩 三、渡溪拖拉系統 四、術科測驗	教練團	鹿皮溪谷	溯溪課
第三天				
08：00~17：00	一、溯溪安全教育 (運動傷害防護) 二、溪谷溯行技巧 三、深潭泳渡及架繩 四、溪谷固定點架設 五、術科測驗	教練團	鹿皮溪谷	溯溪課

中華民國水中運動協會 110 年 丙級暨指導員溯溪教練報名及健康諮詢表

姓 名				身分證字號			
英文姓名 (同護照)				性別	☐ 男 ☐ 女	血型：	腳長： 公分
						身高：	體重：
生日	年 月 日	電話	手機： 宅： 公：				
學歷	☐ 國中 ☐ 高中(職) ☐ 專科 ☐ 大學 ☐ 碩士 ☐ 博士	服務 單位				職務	
通訊地址							
電子通訊							
緊急 連絡人		關		電		手機	
我身體狀況適合溯溪運動，沒有醫生所禁止運動的先天或後天之疾病和症狀 有 ☐ 無 ☐							
最近三年是否患有 以下疾病或症狀		☐ 冠狀動脈心臟病 ☐ 高血壓 ☐ 心臟衰竭 ☐ 心律不整 ☐ 慢性肺病 ☐ 氣喘 ☐ 貧血 ☐ 癲癇 ☐ 腦中風 ☐ 腦瘤 ☐ 暈眩 ☐ 腎臟 病 ☐ 糖尿病 ☐ 甲狀腺疾病 ☐ 肝硬化 ☐ 胃或十二指腸潰瘍 ☐ 懷孕 ☐ 下肢肌腱或韌帶損傷 ☐ 癌症 ☐ 免疫性疾病 ☐ 紅斑性狼瘡 ☐ 關節炎 ☐ 視力障礙 ☐ 其他_____ ☐ 無					
過敏原		(例如:藥物、食物、其它…等) 有 ☐ 無 ☐ 過敏原：					
最近三年曾經接過 的(重大)手術名		有 ☐ 無 ☐ 手術名：					
切結書 我已充分瞭解溯溪運動的原理，以及存在的潛在風險，可能造成個人身體及心理的傷害、癱瘓或死亡，甚至造成他人身體及財產上的傷害和損失。這些風險可能是個人身心狀態不適合溯溪運動、不純熟或不適當的技術、不合適或不熟練的裝備和器材、不熟悉或不符合能力的場地等所引起的。為保障本人及他人身心安全，本人同意確實遵守。如因本人疏忽、過失或故意，違反溯溪運動安全守則造成自身及他人身體與財物損害者，本人應自行負擔所有責任。此致中華民國水中運動協會。 學員簽名：_____ 中華民國 年 月 日							
註：健康諮詢表內容因涉及個人隱私，本會將依個資法相關規定妥善保管。							