

# 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、弘光科技大學
- 四、**協辦單位**：中華民國水中運動協會 溯溪、攀岩委員會、弘光科大運動休閒系
  
- 五、**活動日期**：110年10月31日(週日)及11月6-7日(週六日) (共3天)
  
- 六、**活動地點**：
  - (1) 室內課－弘光科大 健身中心 (台中市沙鹿區台灣大道六段 1018 號)
  - (2) 戶外課－苗栗汶水溪、中部溪谷
  
- 七、**參加資格**：
  - (1) 年滿 18 歲以上高中(職)或同等學歷，對溯溪有興趣民眾均可參加
  - (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。
- 八、**報名費用**：4000 元 (證照及講義費、教練費、團體裝備費、旅平險及溪谷公共意外險、器材和教練之車馬運送費、行政費) 15 人開班。
- 九、**報名日期**：即日起至 10 月 21 日止，活動前 10 天截止 (名額 30 人為限，額滿為止)
- 十、**報名方式**：
  - (1) 連結下方網址填寫資料並檢附證件後，按:「提交」。  
<https://forms.gle/SC6zpCSX2rzQomDw5>
  - (2) 報名諮詢：張嚴仁老師 0923-208893 鄭炳宏老師 0932-963248
  - (3) 匯款帳號：戶名：鄭炳宏 郵局局號 0081380 帳號: 0701405  
報名、匯款後請來電(0932963248)或加 line 告知匯款帳號末 5 碼，以便核帳。  
鄭炳宏 LINE ID : superetet1 (末碼是 123 的 1)
  
- 十一、**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、岩壁攀登、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」，  
成績 B 等者，發給中華民國水中運動協會「溯溪指導員證」。
  - (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。

## 十二、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) 個人溯溪裝備請學員自行準備(裝備清單如附件，無裝備者可向主辦單位租用，每套500元)。團體共用裝備、器材由協辦單位提供，上課期間三天午餐請學員自理。
- (3) 溯溪課，請學員自行準備，溯溪裝備、小背包、礦泉水、餅乾零嘴、泳鏡、遮陽帽、換洗衣物、防寒衣等。
- (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.地點再確定）。
- (5) 上課期間保險由本會統一辦理，旅平險 200 萬醫療 20 萬及 300 萬場地公共意外責任保險，學員可視需要自行再投保人身險。
- (6) 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。
- (7) 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。
- (8) 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。
- (9) 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。
- (10) 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)上游開始烏雲密布、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。
- (11) 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。
- (12) 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。
- (13) 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。

## 十三、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

## 十四、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。
- (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。

#### 十五、附註: 個人應備基本溯溪裝備清單 (無裝備者可向主辦單位登記租用，每套 500 元)

1. 半身安全吊帶 \* 1
2. 頭盔 \* 1
3. 溯溪鞋 (無釘，不織布底) \* 1
4. 無鎖勾環 \* 5
5. 有鎖勾環 \* 2
6. 8 字環 \* 1
7. 15~20 米長 (繩徑 6~8mm)浮水繩+拋繩袋，1 組
8. 6mm 普魯士繩環 1~1.5 米，2 條
9. 1 吋扁繩 (傘帶) 3 米長，2 條
10. 救生衣\*1

#### 十六、課程規劃：(主辦單位得視學員程度與學習狀況，彈性修改課程內容與順序)

第一天				
時間	內容	講師	上課地點	備註
08：00~08：50	證照制度簡介 (性別平等教育)	教練團	健身中心	室內課
09：00~09：50	複合性溯溪與溪谷分級 (戰略與戰術)	教練團	健身中心	室內課
10：00~10：50	郊山溪谷安全規範 (運動規則)	教練團	健身中心	室內課
11：00~11：50	溯溪裝備 (基本技術)	教練團	健身中心	室內課
12：00~13：00	午餐			
13：00~13：50	繩結及應用	教練團	健身中心	室內課
14：00~14：50	地圖及座標 (運動科學)	教練團	健身中心	室內課
15：00~15：50	山野運動與傷害防護 (運動傷害防護)	教練團	健身中心	室內課
16：00~16：50	學科測驗	測驗官	健身中心	室內課
第二天				

08：00~08：50	深潭泳渡（體能訓練法）	教練團	溪谷	溯溪課
09：00~09：50	拋繩袋救援（指導技術）	教練團	溪谷	溯溪課
10：00~10：50	溪谷協力救生	教練團	溪谷	溯溪課
11：00~11：50	溯溪繩結	教練團	溪谷	溯溪課
12：00~13：00	溪谷炊煮午餐（運動營養學）			
13：00~13：50	溪谷繩索應用	教練團	溪谷	溯溪課
14：00~14：50	先鋒深潭架繩	教練團	溪谷	溯溪課
15：00~15：50	渡溪拖拉系統	教練團	溪谷	溯溪課
16：00~16：50	術科測驗	測驗官	溪谷	溯溪課
<b>第三天</b>				
08：00~08：50	溯溪安全教育	教練團	溪谷	溯溪課
09：00~09：50	溪谷溯行技巧	教練團	溪谷	溯溪課
10：00~10：50	深潭泳渡及架繩	教練團	溪谷	溯溪課
11：00~11：50	溪谷固定點架設	教練團	溪谷	溯溪課
12：00~13：00	午餐			
13：00~13：50	溪谷行進路線判斷	教練團	溪谷	溯溪課
14：00~14：50	判別高繞路線	教練團	溪谷	溯溪課
15：00~15：50	溪谷高繞與撤退	教練團	溪谷	溯溪課
16：00~16：50	術科測驗	測驗官	溪谷	溯溪課

**中華民國水中運動協會 110 年 丙級溯溪教練暨指導員報名及健康諮詢表**

(紙本請於第 1 天上課報到時簽名繳交)

姓名				身分證字號				
英文姓名 (同護照)				性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	血型：	腳長： 公分	身高： 體重：
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 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士			服務單位	職務			
通訊地址								
電子通訊								
緊急 連絡人		關係		電話		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 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>								
最近三年是否患有 以下疾病或症狀	<input type="checkbox"/> 冠狀動脈心臟病 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟衰竭 <input type="checkbox"/> 心律不整 <input type="checkbox"/> 慢性肺病 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 貧血 <input type="checkbox"/> 癲癇 <input type="checkbox"/> 腦中風 <input type="checkbox"/> 腦瘤 <input type="checkbox"/> 暈眩 <input type="checkbox"/> 腎臟病 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 甲狀腺疾病 <input type="checkbox"/> 肝硬化 <input type="checkbox"/> 胃或十二指腸潰瘍 <input type="checkbox"/> 懷孕 <input type="checkbox"/> 下肢肌腱或韌帶損傷 <input type="checkbox"/> 癌症 <input type="checkbox"/> 免疫性疾病 <input type="checkbox"/> 紅斑性狼瘡 <input type="checkbox"/> 關節炎 <input type="checkbox"/> 視力障礙 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 無							
過敏原	(例如:藥物、食物、其它...等) 有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 過敏原：							
最近三年曾經接過 的(重大)手術名	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 手術名：							
<b>切結書</b>								
<p>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。</p> <p>學員簽名：_____ 中華民國____年____月____日</p>								
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。								