

中華民國水中運動協會

110 年度丙級溯溪教練講習會

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：本會溯溪攀岩委員會

六、活動日期：110 年 11 月 12-14 日（五~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 11 月 6 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 (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）

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(6 mm 1.6 米) (6 mm 1.9 米)	2 條 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 (一寸寬 3 米長)	2 條	12	防水袋	1 只

十七、課程

第一天 (11／12)				
時間	內容	講師	上課地點	備註
08：00~08：50	開訓、證照制度簡介 (運動規則)	教練團	客家文化會館	室內課
09：00~09：50	溯溪與溪谷分級			
10：00~10：50	郊山溪谷安全規範			
11：00~11：50	溯溪裝備			
12：00~13：00	午餐			
13：00~13：50	繩結及應用	教練團	客家文化會館	室內課
14：00~14：50	地圖及座標(戰略與戰術)			
15：00~15：50	山野運動與傷害防護			
16：00~16：50	學科測驗			
第二天 (11／13)				
08：00~08：50	攀岩安全規則	教練團	德興運動場	攀岩課
09：00~09：50	人工岩場使用方式複合性 (性別平等教育)			
10：00~10：50	攀登平衡技巧 (體能訓練法)			
11：00~11：50	確保與繩索操作			
12：00~13：00	午餐(營養學)			

13：00~13：50	高度攀登	教練團	德興運動場	攀岩課
14：00~14：50	難度路線攀登(指導技術)			
15：00~15：50	基本繩結(運動基本技術)			
16：00~16：50	術科測驗			
第三天（11/14）				
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			
10：00~10：50	深潭協力救援(運動科學)			
11：00~11：50	溪谷溯行技巧			
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			
15：00~15：50	溪谷高繞與撤退			
16：00~16：50	術科測驗			

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。

中華民國水中運動協會 110 年丙級溯溪教練班報名表

姓 名				身分證字號			
英文姓名 (同護照)				性別	☐ 男 ☐ 女	血型：	體重： 身高：
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							
E-mail							
緊 急 連絡人		關係		電話		手機	
游泳技能： ☐ 怕水 ☐ 不會游泳 ☐ 稍會游泳 ☐ 會游泳 ☐ 擅長游泳							
切結書 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。 切結人：_____ (簽名) 中華民國 年 月 日							