

中華民國水中運動協會

111 年丙級獨木舟教練講習會實施計畫

一、宗旨：響應國家體育運動發展政策、推動水域活動普及性，提升國人親水觀念，減少溺水事故，豐富國人正當休閒水域活動，培育對獨木舟運動知能及專業能力，培養水域專業教練人才及師資。

二、目的：

(一)配合行政院海洋委員會『向海致敬』政策，推廣水域遊憩活運動，培養水域遊憩專業人才及師資。

(二)推廣獨木舟水上遊憩活動，提升國人水域活動參與度，藉由獨木舟活動提升民眾水域活動安全意識。

(三)藉由活動加強學員對於水域活動的相關知識，並提升學員在水域活動的安全意識及緊急處理能力。

(四)引導民眾親近水域資源，培育水域運動愛好者，落實國民運動政策指標。

三、主辦單位：中華民國水中運動協會

四、協辦單位：本會獨木舟委員會暨花蓮縣水中運動協會
中區水中運動教練聯盟。

五、講習日期：111年3月19~21日(週六、日及教學實習1日，共3日，24小時)

六、講習地點：

(一)學科：柒七潛水旅店(台東縣綠島鄉中寮村 121 號 0989-213305)

(二)術科：綠島海域。

(三)實習地點：由承辦單位於課程結束後指定日期實習8小時。

七、講習內容：如課程表【如附件一課程表】

八、招生人數：20 人。

九、報名資格：

(一)年滿十八歲，高級中學（含同等學力）以上畢業者，具有獨木舟活動經驗(需提出體驗活動紀錄)且對海洋休閒運動有興趣者（協會推薦者優先錄取）。

(二)近三個月內核發良民證（戶籍地警察單位之警察刑事紀錄證明），且無附則第十五項所列之罪章情事；具外國籍者，應檢附原護照國開具之行為良好證明文件。

(三)有下列情形之一，且經判刑確定，不受理報名：

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。

十、報名費：

(一)每人 4500 元(含保險、證照費、講師助教費、場地租賃費、器材租賃及運費、午餐便當等)，中途退訓或未參與全程訓練者，不予退費，不發給證照。

(二)協辦單位提供講習學員所需裝備及器材，自備防曬衣、水母衣、溯溪鞋、帽子、盥洗用具及防曬用品等。

(三)講習期間，交通住宿自理。

十一、報名截止日期：111 年 3 月 11 日止。

十二、報名繳交資料：

(一)報名表【含切結書，如附件二】

(二)報名費

(三)1 吋半身照片【電子檔】

(四)身份證正反面影本【電子檔】

(五)近三個月內核發警察單位警察刑事紀錄證明（良民證）

十三、報名方式(下列方式擇一寄送)：

(一)電子檔寄至 peace.diving@msa.hinet.net

(二)郵寄地址：970 花蓮市和平路341號，

收件人：張教練，電話：03-8326444。

十四、報名洽詢專線：

(一)花蓮縣水中運動協會 張教練 聯絡電話：03-8326444

LIEN ID:0952009770；信箱:peace.diving@msa.hinet.net。

(二)柒七潛水旅店 周教練 聯絡電話0989-213305

十五、附 則：

(一)講習會依據教育部體育署及中華民國體育運動總會建立教練三級制度規定辦理。

(二)學科及術科測驗各達 70 分以上為及格。

(三)講習期間未參加學科測驗或教學實習者，不發給證照。

(四)結訓成績及格人員，由承辦單位於指定日期【假日】擔任教學實習8小時。

(五)教學實習項目，由承辦單位訂定，於實習期間不予支薪，辦單位供應便當飲用水及保險。

十六、證照年限：

修畢全部學程通過本會考核，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參加專業進修。

附件一

中華民國水中運動協會111年丙級獨木舟教練講習課程表			
日期 時間	3月19日 星期六	3月20日 星期日	3月21 星期一
08: 30 08: 50	報到 (編組)	運動基本技術 技術研習(直線前進 倒退槳 掃槳 原地 360度旋轉、轉彎、 舵槳)	實習教學 【由承辦 單位於課 程結束後 之指定日 期實習8小 時】
09: 00 09: 10	始業式注意與規定事項		
09: 10 09: 20	中華民國水中運動協會簡 介、獨木舟委員會簡介		
09: 20 10: 20	水域遊憩管理辦法 、 性別平等教育	指導技術 技術研習(S行前後、繞 標)	
10: 30 11: 10	海洋生態簡介及生態 保育		
11: 10 12: 00	獨木舟發展史 (獨木舟 運動規則)	技術研習 (舟艇翻正、外海 上船救援)	
12: 00 13: 30	午餐 (影片欣賞)	午餐 (休息)	
13: 30 14: 20	運動科學理論 裝備介紹、平台舟構造、操 槳方式、搬運方法、上下岸方 法	綜合練習 (雙人舟航行、8 字航行、長距離航 行、 戰術與戰略)	
14: 30 15: 20	運動基本技術 (體能訓練法)		
15: 30 16: 20	運動科學 運動營養學	學、術科測驗 (計時操舟、試講 試教)	
16: 30 17: 20	運動科學 (運動傷害 、急救 防護)		
附記：講師及承辦單位，保有課程調整及課程時間增減決定權。			

附件二

中華民國水中運動協會 111 年獨木舟丙級教練講習報名表

姓 名	中文		出生 日期		請貼一吋照片
	英文		身分 證 字號		
性別： 身高： 體重： 血型： ☐ 葷食 ☐ 素食					
通 訊 地 址					
電 話			行動 電話		
電 子 信 箱					
最 高 學 歷			水域經歷		
職 業 (職 稱)			具有獨木 舟經驗?	☐ 是 說明_____ ☐ 否	
緊急聯絡人			聯絡電話		
關 係			聯絡住址		
切 結 書 本人 參加中華民國水中運動協會辦理『111 年獨木舟 丙級教練講習會』，充分瞭解水域活動具有一定風險性並同意遵守下 列事項： 一、未患有心臟病、高血壓、家族性疾病、懷孕及身體不適等，身心 健康，適宜從事獨木舟活動。 二、活動前已充分瞭解獨木舟水域活動安全規範，願遵守相關安全規 定事項。 三、講習會期間，願遵從講師及教練技術指導及相關安全要求。 四、講習期間，遵守上課紀律，不遲到早退。 五、填寫報名表後，即確認並同意切結書各項規範事項。 切結人： _____					

