

中華民國水中運動協會

111 年度乙級溯溪教練講習會

- 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、協辦單位：本會溯溪、攀岩委員會、本會分會(花蓮縣水中運動協會)
- 五、活動日期：111 年 3 月 25－27 日(共 3 天)
- 六、活動地點：室內課－大漢技術學院(花蓮縣新城鄉樹人街 1 號)
溯溪課－三棧溪(花蓮縣秀林鄉三棧村溪谷場域)
- 七、參加資格：
 - (1) 領有本會丙級溯溪教練證且滿 2 年以上之人員。
 - (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：\$ 6000 元(含講義費、保險費、行政費、師資教練費、團體器材費、場地費。不含個人裝備、交通、伙食、住宿)
- 九、報名日期：即日起至 3 月 9 日止(名額 15 人)
- 十、報名方式：報名表、身分證影印本、大頭照、良民證等電子檔或照相方式。
(行政祕書：李美燕 06－2374804 加 LINE：0933396177)
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
- 十一、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。
(急流泳渡、繩結應用、溪谷救援、緊急露宿)
 3. 經本會測驗合格人員，報請中華民國體育運動總會核准，發給「乙級溯溪教練證照」。
 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。

十二、注意事項：

- 1、個人溯溪裝備請學員自備，團體共用技術裝備由本會提供。
- 2、第一天於教室上課，學員午餐本會提供便當，第二、三天戶外溯溪訓練課均由學員自理炊煮。
- 3、個人戶外宿營裝備（如附表）露宿及三餐食材、爐具、炊具…等均由學員自行準備（宿營及野炊）均屬本次訓練課程。
- 4、學員請假室內課及戶外課均以一小時為限，未能完成全部課程或學、術科各項測驗不及格者，本會僅能發給研習時數證明。（本課程為區域性專案規劃開班，不及格及缺課者無法補考、補課）
- 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 萬公共意外責任保險，學員可視需要自行再投保人身險。
- 6、受理報名人數若不足，本會得一方逕行取消本次訓練活動，倘延期舉辦另行公告，已受理報名者其效力不受影響，無法延期者得全額退費。
- 7、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）
- 8、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。
- 9、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。
- 10、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。
- 11、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。
- 12、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。
- 13、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。
- 14、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。
- 15、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：

- (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、個人技術裝備：

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
3	安全吊帶	1 條	4	溯溪手套	1 雙
5	有保險鈎環（大 D）	2 只	6	溯溪鞋	1 雙
7	無保險鈎環（小 D）	4 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 4 米長）	2 條	12	快扣組	2 組
13	練習繩（6mm）	3 米	14	防水背包	1 只

個人宿營裝備:

項次	裝備、物品	數量	項次	裝備、物品	數量
1	背包（70 公升）	1 只	2	防水袋(或大塑膠袋 2 個)	1 個
3	個人藥品	1 式	4	個人炊具（套鍋）	1 套
5	盥洗衛生用品	1 套	6	拖鞋	1 雙
7	頭燈	1 只	8	睡袋	1 件
9	禦寒衣物	1 件	10	哨子	1 只
11	露宿外帳	1 件	12	垃圾袋	1 個
13	睡墊	1 個	14	更換衣褲	1 套
15	遮陽帽	1 頂	16	爐具、瓦斯	1 組
17	三餐炊煮食材	4 餐	18	餅乾、巧克力、零食	1 式
19	飲用水	2 瓶	20	生火器具	1 式

十六、課程

日期 時間	第一天	第二天	第三天
08：00 08：50	(性別平等教育)	重裝渡溪 (體能訓練法)	緊急擔架製作
09：00 09：50	溯溪知識與技能、 相關水域裝備 (基本技術)	重裝垂降	緊急擔架製作
10：00 10：50	山野器材	省力拖吊系統 (指導技術)	溪谷傷患運送
11：00 11：50	糧食炊煮 (運動營養學)	省力拖吊系統	溪谷傷患運送
12：00 13：00	午 餐 影片欣賞	午 餐	午 餐
13：00 13：50	溪谷氣象 (運動科學)	緊急生火	高繞路線開闢 (戰略與戰術)
14：00 14：50	水流／雨量判斷 (運動規則)	用火管理	高繞路線開闢
15：00 15：50	山野急救 (運動傷害防護)	緊急露宿	緊急撤退
16：00 16：50	事故處置	緊急露宿	緊急避難

中華民國水中運動協會 111 年乙級溯溪教練報名暨健康諮詢表

姓 名				身分證字號				
英文姓名 (同護照)				性別	☐ 男 ☐ 女	血型：	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								
電子通訊方式								
緊急 連絡人		關係		電話		手機		
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：						
最近三年曾經接受 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。								