

中華民國水中運動協會

111 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、協辦單位：本會峽谷探險委員會
- 五、活動日期：111 年 3 月 18~20 日(共 3 天)
- 六、活動地點：室內課－水門活動中心
戶外課－至情谷
實習課－至情谷
- 七、參加資格：
 - 1.年滿 18 歲以上，高中(職)或同等學歷以上，對溯溪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。
- 八、報名費用：\$ 5000 元（含保險費、證照費、講師費、場地費、行政費）
- 九、報名日期：即日起至開課日一週前截止（名額 20 人為限，額滿為止）
- 十、報名方式：報名表
- 十一、測驗方式：
 - 1.學科：採筆試測驗，70 分及格（溯溪、繩索技術、激流技術等常識）
 - 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、繩索行進技術、固定點、繩索架設）
 - 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「丙級溯溪教練證照」。
- 十二、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、個人裝備請自備(短缺的當天可登記租用)，團體共用裝備由本會提供。
- 3、室內課午餐自理，溯溪課午餐統一由主辦單位準備。
- 4、溯溪請自備個人技術裝備、小背包、礦泉水、行動糧、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、溯溪課投保場域責任險。
- 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。

十三、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

十四、證照年限：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。

十五、個裝備：

個人裝備	數 量	個人裝備	數 量
登山用頭盔 (EN12492) 激流用頭盔 (EN1385)	1	浮力衣 PFD (救生衣)	1
防寒衣(非必要)	1	手套	1
吊帶 (EN12277C)	1	6mm 輔助繩 (普魯士繩)EN564	2~3
溯溪鞋	1	4M 扁帶 扁帶環(EN566)	2~3
D、O、梨型鈎環 登山用 (EN12275) 工業用 (EN362)	3~5	割繩刀(非必要)	1
手動制停下降器 (EN15151-2)	1	高音哨(非必要)	1

UIAA 國際攀山聯盟委員會、EN / CEN 歐洲標準委員會

EN12492 Mountaineering Equipment-Helmets. Safety requirements and test methods. 頭盔；安全規範及測試方法。

EN12277C Mountaineering Equipment-Climbing Sit Harnesses. 攀登坐 式安全吊帶。

EN12275 Mountaineering Equipment-Connectors. Safety requirements and test methods. 登山鈎環；安全規範及測試方法。

EN15151-2 Mountaineering equipment. Braking devices. Manual braking devices. safety requirements and test methods. 無自動鎖死功能(即手動確保器)。

EN566 Mountaineering Equipment-Slings. 扁帶環。

EN1891 PPE for the prevention of falls from a Height-Low Strength Kernmantel ropes. 低彈性繩。

※ 無論使用通過UIAA、CEN檢驗的任何裝備，專業的訓練是絕對必要。

※ 對裝備的誤用或是對系統的誤解，都可能導致嚴重受傷或死亡。

十六、課程

日期 時間	3月18日 (星期五) 水門活動中心	3月19 日 (星期六) 至情谷	3 月20 日 (星期日) 至情谷	備考
08：00 08：10	報 到	報 到	報 到	
08：10 09：00	開訓、證照制度 簡介	溪谷行進技術	綜合演練 (實習)	
09：10 10：00	溯溪與峽谷探險 概念與風險管理	攀登技術 (戰略戰術)		
10：10 11：00	溯溪裝備 (體能訓練法)	確保系統架設		
11：10 12：00	結繩技術 (運動基本技術)	運動營養學		
12：00 13：00	午 餐 影片欣賞	午 餐 影片欣賞		
13：00 13：50	性別平等教育	攀登技術 岩壁橫渡繩架設 (運動規則)		
14：00 14：50	繩索系統架設與 轉換、激流分級	繩索上攀		
15：00 15：50	渡河法 (運動科學理論)	繩索下降與下方 確保指導技術		
16：00 16：50	野外急救 (運動傷害防護)	救援技術		

中華民國水中運動協會 111 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 111 年「丙級暨指導員溯溪教練班」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							

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。