

中華民國水中運動協會

111 年丙級溯溪教練講習會實施計畫

- 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：本會溯溪、攀岩委員會、弘光科大運動休閒系、原資中心南投縣仁愛鄉廬山社區發展協會
- 五、活動日期：111 年 5 月 14~16 日（共 3 天）
- 六、活動地點：室內課－廬山部落教室（南投縣仁愛鄉精英村中興巷 27 號）
戶外課－廬山溪谷（馬海僕溪）
- 七、參加資格：
 - (1)年滿 18 歲以上，高中(職)或同等學歷畢業，對溯溪、山野活動有興趣的民眾、學生均可參加。
 - (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、活動費用：個人證照費用 600 元（講義費、中餐費、教練費、團體裝備費、旅平險及溪谷公共意外險、車馬運送費、行政費由弘光科大支出）
- 十、活動名額：廬山部落族人 20 人，弘光科大原住民學生 5-10 人共約 30 人
- 十一、報名方式：

本課程為專案計畫，請貴單位承辦人於開課 15 天前，收齊參加人員名單、報名表、身分證影印本、大頭照、良民證等電子檔或照相方式給廬山社區發展協會彙整再統一轉弘光科技大學及
本會溯溪行政祕書：李美燕（06）237-4804 0933396177
- 十二、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、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」；未合格人員發給中華民國水中運動協會「溯溪指導員證照」。
 - 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。
- 十三、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，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，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.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、請協辦單位提供上課期間教練簡易食宿及室內課教室、電腦、螢幕、投影機等器材。
- 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、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、課程

日期 時間	5/14 (星期六)	5/15 (星期日)	5/16 (星期一)
08：00 08：50	證照制度簡介 (性別平等教育)	深潭泳渡 (體能訓練法)	溯溪安全教育
09：00 09：50	複合性溯溪與溪谷 (戰略與戰術)	拋繩袋救援 (指導技術)	溪谷溯行技巧
10：00 10：50	郊山溪谷安全規範 (運動規則)	溪谷協力救生	深潭泳渡及架繩
11：00 11：50	溯溪裝備 (基本技術)	溯溪繩結	溪谷固定點架設
12：00 13：00	午 餐 影片欣賞	溪谷炊煮午餐 (運動營養學)	午 餐
13：00 13：50	繩結及應用	溪谷繩索應用	溪谷行進路線判斷
14：00 14：50	地圖及座標 (運動科學)	先鋒深潭架繩	判別高繞路線
15：00 15：50	山野運動與傷害 (運動傷害防護)	渡溪拖拉系統	溪谷高繞與撤退
16：00 16：50	學科測驗	術科測驗	術科測驗

中華民國水中運動協會
111 年 丙級溯溪教練報名及健康諮詢表

姓 名				身分證字號						
英文姓名 (同護照)				性別	☐ 男 ☐ 女	血型：	腳長： 公 分	身高： 體重：		
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					職務		
通訊地址										
電子通訊										
緊急 連絡人			關			電			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 ☐ 無 ☐										
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。										