

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。
- 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：111 年 9 月 19~21 日（共 3 天）
- 七、活動地點：室內課－花蓮縣勞工育樂中心（花蓮縣花蓮市富安路 199 號）
攀岩課－德興運動場攀岩牆
溯溪課－花蓮溪谷
- 八、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。
- 九、活動費用：\$ 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）

可用臨櫃匯款、ATM 轉帳方式，
匯款帳號：023-01-11557-2 兆豐國際商業銀行 銀行代號 017 和平潛水 張冠正

- 十、活動名額：即日起至 111 年 9 月 13 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：peace.diving@msa.hinet.net 或 Line ID：0952009770
- 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、5.5 級攀登路線、升降技術、溪谷架繩）
 - 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	9/19 (星期一)	9/20 (星期二)	9/21 (星期三)
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

滿意調查問卷：<https://forms.gle/RcXzkeGdbQh4vnWi6>

請學員於講習會後，填寫如上表單，感謝您的填答！

Google 表單



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	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	血型：	腳長： 公分 分
生日	年 月 日	電話	手機： 宅： 公：		
學歷	<input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>					
最近三年是否患有 以下疾病或 症狀	<input type="checkbox"/> 冠狀動脈心臟病 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟衰竭 <input type="checkbox"/> 心律不整 <input type="checkbox"/> 慢性肺病 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 貧血 <input type="checkbox"/> 癲癇 <input type="checkbox"/> 腦中風 <input type="checkbox"/> 腦瘤 <input type="checkbox"/> 暈眩 <input type="checkbox"/> 腎臟病 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 甲狀腺疾病 <input type="checkbox"/> 肝硬化 <input type="checkbox"/> 胃或十二指腸潰瘍 <input type="checkbox"/> 懷孕 <input type="checkbox"/> 下肢肌腱或韌帶損傷 <input type="checkbox"/> 癌症 <input type="checkbox"/> 免疫性疾病 <input type="checkbox"/> 紅斑性狼瘡 <input type="checkbox"/> 關節炎 <input type="checkbox"/> 視力障礙 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 無				
過敏原	(例如:藥物、食物、其它...等) 有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 過敏原：				
最近三年曾經接過 的(重大)手術 名	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 手術名：				
切結書					
<p>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。</p>					
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。					