

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、協辦單位：本會溯溪攀岩委員會。
- 五、活動日期：111 年 11 月 05 ~ 07 日 (共 3 天) 。
- 六、活動地點：室內課 - 臺南大學附屬高級中學 (台南市永康區中山南路 948 號)
戶外課 - 1.南大附中探索教育園區 (台南市永康區永華路 600 號)
2.屏東縣三地門鄉沙漠溪 (屏東縣三地門鄉民族巷)
- 七、參加資格：
 - (一) 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。
 - (二) 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：\$ 6,000 元 (含證照費、教練費、講義費、團體共用裝備費、教練及裝備運送車馬費、行政費、200 萬旅平險及公共意外險) 。
- 九、報名日期：即日起至 10 月 24 日或額滿截止。(名額 25 人為限)
- 十、報名方式：
 - (一) 本課程為專案計畫，請承辦人於開課 15 天前，收齊參加人員名單、費用、報名表、身分證影印本、大頭照、良民證等電子檔 (開課當天再簽繳，切結書正本) 。E-mail : oh.song@msa.hinet.net，或加 LINE : 0933396177
本會溯溪行政祕書：李美燕 (06) 237-4804，0933396177
 - (二) 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：

- (一) 學科：採筆試測驗，70 分及格（溯溪基本技能、山野活動知識）
- (二) 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、溪谷架繩、拋繩救援、協力救生）
- (三) 經本會測驗 A 等人員，報請中華民國體育運動總會核准，發給「丙級溯溪教練證照」；B 等人員發給中華民國水中運動協會「溯溪指導員證照」。
- (四) 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。
- (五) 證照（遺失、誤植、更名）補發：每張 300 元整。

十二、注意事項：

- (一) 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）。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 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）。
- (五) 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。
- (六) 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。
- (七) 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。
- (八) 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。
- (九) 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。
- (十) 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。
- (十一) 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）上游開始烏雲密布、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。

(十二) 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。

(十三) 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。

(十四) 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、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 1 條
3	安全吊帶	1 條	4	染指橡膠手套	1 雙
5	有鎖鈎環 (大 D)	2 只	6	溯溪鞋	1 雙
7	無保險鈎環 (D 型)	3 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 (一吋寬 3 米長)	2 條	12	防水袋	1 只

上課守則與活動規範

(一) 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。

(二) 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。

(三) 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。

(四) 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。

(五) 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) 。

(六) 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。

(七) 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) 。

(八) 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。

(九) 團體及私人垃圾請全部攜帶出溪谷，做好環保維護生態。

(十) 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。

十四、課程

日期 時間	11/05 (星期六)	11/06 (星期日)	11/07 (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

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	☐ 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 單位				職務	
通訊地址							
電子通訊							
緊急連絡人		關係		電話		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。							