中華民國水中運動協會 113 年丙級溯溪教練講習會實施計畫

一、依　　據：中華民國水中運動協會(以下簡稱本會)教練、裁判資格檢定及管理辦法施行。

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：113 年 5 月 3 日至 5 日（3 天，共 24 小時）。

六、活動地點：室內課 - 台南野外協會攀岩場（台南市東區東門路二段 301 巷 22 號）
戶外課 - 屏東縣三地門鄉沙漠溪（屏東縣三地門鄉青山村海神宮）

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：

每人新臺幣 $ 9,000 元（含教練費、講義費、團體共用裝備費、教練及裝備運送車馬費、行政雜項費、旅平險。

註：學、術科測驗通過後，另繳證照費 600 元

九、活動名額：即日起至 4 月 24 日或額滿截止。

十、報名方式：

1. 本課程為專案計畫，請參加人員把繳費收據、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）。
2. 報名費匯款方式：
本會溯溪行政祕書：李美燕（06）237-4804，加 LINE：0933396177
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，70 分及格，由主考官依「術科檢測評分表」評定成績。（基本繩結、先鋒泳渡、溪谷架繩、拋繩救援、協力救生）

（三）學、術科測驗 A 等人員，發給本會「丙級溯溪教練證照」；**B 等人員發給本會「溯溪指導員證照」**。

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，繩索等團體共用裝備由本會提供，上課期間住宿及三餐請學員自理或自費統一訂購。

（三）溯溪課，請學員自行準備，小背包、礦泉水、餅乾零嘴、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 300 萬醫療 30 萬，學員可視需要自行再投保人身險。

（六）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。

（七）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。

（八）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。

（九）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）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。

（十一）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。

（十二）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。

（十三）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，故報名無法參加的學員，因人員空缺之成本因素，僅能退款下列費用。

（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。

（5）開課前 3 天內，全額無法退費。

十四、證照年限與補發：

（一）修畢全部學程通過本會考核，由本會審核並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。

（二）證照（遺失、誤植、更名）補發：每張 600 元整。

十五、課程表

日期 / 時間	5/3（五） 室內課	5/4（六） 攀岩課	5/5（日） 溯溪課
08：00 08：50	開訓、證照制度簡介 （兒童及青少年運動訓練注意事項）	溯溪安全教育 （性別平等教育）	溪谷溯行技巧
09：00 09：50	複合性溯溪與溪谷分級（戰略與戰術）	深潭泳渡	溪谷固定點架設
10：00 10：50	郊山溪谷安全規範 （運動規則）	拋繩袋救援	深潭泳渡及架繩
11：00 11：50	溯溪裝備	溪谷協力救生 （戰略與戰術）	升降技術
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 （運動基本技術）	溪谷繩索應用 （指導技術）	溪谷行進路線判斷
14：00 14：50	地圖及座標 （運動科學理論）	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

十六、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 ㎜ 1.6 米） （6 ㎜ 1.9 米）	2 條 1 條
3	安全吊帶	1 條	4	染指橡膠手套	1 雙
5	有鎖鉤環（大 D）	2 只	6	溯溪鞋	1 雙
7	無保險鉤環（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。

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 113 年丙級溯溪教練報名及健康諮詢表

<table>
<tr><td>姓　名</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">身分證字號</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>英文姓名
(同護照)</td><td colspan="2"></td><td>性別</td><td>□男 □女</td><td>血型：</td><td>腳長：　公分</td><td>身高：
體重：</td></tr>
<tr><td>生日</td><td colspan="2">年　月　日</td><td>電話</td><td colspan="4">手機：
宅：　公：</td></tr>
<tr><td>學歷</td><td colspan="2">□國中□高中(職) □專科
□大學 □碩士 □博士</td><td>服務
單位</td><td colspan="2"></td><td>職務</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">通訊地址</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td colspan="2">電子通訊</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td colspan="2">緊急連絡人</td><td></td><td>關係</td><td></td><td>電話</td><td></td><td>手機</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="9">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□</td></tr>
<tr><td colspan="2">最近三年是否患有以
下疾病或症狀</td><td colspan="7">□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 □關結炎 □視力障礙
□其他＿＿＿＿＿＿ □無</td></tr>
<tr><td colspan="2">過敏原</td><td colspan="7">(例如:藥物、食物、其它...等)
有□ 無□　過敏原：</td></tr>
<tr><td colspan="2">最近三年曾經接過的
（重大）手術名</td><td colspan="7">有□ 無□　手術名：</td></tr>
<tr><td colspan="9">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</td></tr>
<tr><td colspan="9">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。</td></tr>
</table>