

中華民國水中運動協會 113 年乙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 6 月 21 日至 23 日 (共 3 天) 。
- 六、活動地點：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) 持有本會丙級溯溪教練證且滿 2 年以上之人員。(過期者請先辦理換證)
 - (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、報名費用：

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) 同案溯溪嚮導專案辦理。

註：學、術科測驗通過後，另繳證照費 600 元
- 九、報名日期：即日起至 6 月 17 日或額滿為止。
- 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、丙級證照等電子檔或照相方式傳至本會。(開課當天再簽繳，切結書正本)
 - 2.報名費請以匯款方式：

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、攀岩知識、山野活動技能) 。
 - (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。

(急流泳渡、繩結應用、溪谷架繩、緊急露宿)

(三) 學、術科測驗及格人員，發給本會「乙級溯溪教練證照」。

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。
- (三) 參加本訓練課程之學員，須自備表列全部之個人裝備及宿營山野裝備，始得參加全部課程訓練，溯溪緊急露宿及炊煮食材、器具、爐具均由學員自行準備(3 天 2 夜宿營及野炊均屬本次訓練課程)。
- (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、人力不可抗拒之天然災害或新冠疫情...等，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，故報名後無法參加的學員，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% 學費。

(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，由本會審核並製發乙級運動教練證，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	6/21 (星期五)	6/22 (星期六)	6/23 (星期日)
08 : 00 08 : 50	溪谷氣象與水流 / 雨量判斷 (兒童及青少年運訓 練注意事項)	天然固定點架設 (運動基本技術)	渡溪簡易拖拉系統 (指導技術)
09 : 00 09 : 50	溪谷氣象與水流 / 雨量判斷	天然固定點架設	渡溪簡易拖拉系統
10 : 00 10 : 50	重裝渡溪技巧 (戰略與戰術)	釋放式繩索系統架設 (指導技術)	跳水技術 (體能訓練法)
11 : 00 11 : 50	重裝渡溪技巧	釋放式繩索系統架設	垂降/上升系統轉換
12 : 00 13 : 00	午 餐	溪谷炊煮午餐 (運動營養學)	午 餐
13 : 00 13 : 50	常用手語及哨音 (運動規則)	緊急生火與用火管理	垂降/上升系統轉換
14 : 00 14 : 50	常用手語及哨音	緊急生火與用火管理	高繞路線開闢
15 : 00 15 : 50	安全管理及訊息通報 (性別平等教育)	緊急避難及救援 (運動傷害防護)	高繞路線開闢
16 : 00 16 : 50	學科測驗	緊急避難及救援	術科測驗

十六、個人自備溯溪裝備表：

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
3	安全吊帶	1 條	4	溯溪手套	1 雙
5	有保險鈎環 (大 D)	2 只	6	溯溪鞋	1 雙
7	無保險鈎環 (小 D)	4 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 4 米長)	2 條	12	快扣組	2 組
13	攀岩鞋	1 雙	14	制動器 (ATC)	1 只
15	練習繩 (6mm)	3 米	16	防水背包	1 只

個人宿營裝備：(3 天 2 夜)

項次	裝備、物品	數量	項次	裝備、物品	數量
1	背包 (70 公升以上)	1 只	2	防水袋(或大塑膠袋 2 個)	1 個
3	個人藥品	1 式	4	個人炊具 (套鍋)	1 套
5	盥洗衛生用品	1 套	6	拖鞋	1 雙
7	頭燈 (電池)	1 只	8	睡袋	1 件
9	禦寒衣物	1 件	10	哨子	1 只
11	露宿外帳	1 件	12	垃圾袋	1 個
13	睡墊	1 個	14	更換衣褲	1 套
15	遮陽帽	1 頂	16	爐具、瓦斯	1 組
17	三餐炊煮食材	3 天	18	餅乾、巧克力、零食	1 式
19	飲用水	2 瓶	20	生火器具	1 式

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。

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 年乙級溯溪教練報名暨健康諮詢表

姓 名				身分證字號				
英文姓名 (同護照)				性別	☐ 男 ☐ 女	血型：	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								
電子通訊方式								
緊急 連絡人		關 係		電 話		手 機		
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：						
最近三年曾經接受 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。								