

# 中華民國輕艇協會 112 年 C 級立式划槳 SUP 教練講習會 實施辦法

112 年 月 日體總業字第 0000000 號備查

- 一、依據：依據中華民國體育運動總會輔導特定體育團體建立運動教練制度章則第五點第四項規定辦理。
- 二、目的：中華民國輕艇協會（以下簡稱本會）為推廣立式划槳 SUP 運動，提升我國技術水準，培養立式划槳 SUP 教練人才，提高教練素質，特訂定本實施計畫。
- 三、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會
- 四、主辦單位：中華民國輕艇協會
- 五、協辦單位：離海 5min
- 六、講習日期：中華民國 112 年 3 月 3-5 日（星期五-日）、共三天
- 七、舉辦地點：
  - （一）學科：恆春鎮大光里活動中心（屏東縣恆春鎮大光路 26-6 號）。
  - （二）術科：小巴里島岩水域。
- 八、報名資格：對於立式划槳教練有興趣者，願受運動專業訓練，熟悉運動之競賽規則，並須具備下列條件：
  - （一）需年滿 20 歲（民國 92 年 3 月 2 日以前出生者）。
  - （二）高級中等學校以上畢業，品行端正愛好體育運動之人員。
- 九、報名手續：
  - （一）日期：即日起至民國 112 年 2 月 20 日止。
  - （二）報名：填寫 google 表 <https://forms.gle/AHjzVmosur6kShjX8>
  - （三）報到時繳交最近一個月內核發之警察刑事紀錄證明（良民證），具外國籍者，應檢附原護照國開具之行為良好證明文件。（所填報名參加本活動之個人資料，僅供本活動相關用途使用）。
  - （四）報名費：新台幣 2,500 元整（含講義、午餐便當、保險費、證照檢定費）。請以匯款方式繳交，匯款帳戶-合作金庫銀行北新分行，帳號：5333-717-500781，戶名：中華民國輕艇協會。匯款轉帳後請拍照或截圖上傳，未完成報名費繳交者，視同未報名。
  - （五）預計培訓 40 人，如未參加，所繳費用於扣除相關行政作業所需支出後退還餘款。
  - （六）報名人數未達 15 人時，或因疫情等重大事件影響，則本講習會取消辦理，已繳費用無息退還。
  - （七）聯絡人：黃秋譯小姐，電話：（02）2918-5151  
E-mail: [tpedragon@yahoo.com.tw](mailto:tpedragon@yahoo.com.tw)

- 十、報到時間及地點：112年3月3日上午8時20分；大光里活動中心（屏東縣恆春鎮大光路26-6號）。
- 十一、證書核發：全程參與本次講習會之課程並通過筆試（滿分100，及格80分）及術科考試，經主考官認可通過後，由本會核發研習證書並報請中華民國體育運動總會核備後發給C級教練證。
- 十二、注意事項：
- （一）凡參加講習會學員，缺課達四小時以上，不得參加測驗；未參加教練實習者，無術科成績。
  - （二）參加學員差旅費請向原屬服務單位申請報支。
  - （三）課程次序依邀請講師日期時間可能會有調整，參加學員所需之教材講義及午餐由主辦單位提供，其餘膳宿、交通費用自理。
- 十三、本辦法經中華民國體育運動總會備查後實施，修正時亦同。

**中華民國輕艇協會 112 年 C 級立式划槳 SUP 教練講習會  
課程表**

時 間	3 月 3 日 (星期五)	3 月 4 日 (星期六)	3 月 5 日 (星期日)
上課地點	大光里活動中心 (屏東縣恆春鎮大光路 26-6 號)		小巴里島岩水域
08:10-09:00	報到與始業式	立式划槳基本認識	SUP 基本技術 (上下板、趴划、 跪划、立划、 轉彎與側划、 行進間轉彎、 定軸 360 度迴轉、 落水自救)
09:10-10:00	立式划槳歷史與 近代發展趨勢	立式划槳活安全須知 及相關法令	
10:10-11:00	教練素養與職責	運動教練、訓練學	
11:10-12:00	運動團隊經營管理		
12:00-13:00	午休		
13:10-14:00	性別平等教育	運動生物力學	立式划槳教學 (分組教學及 實習演練)
14:10-15:00	兒童訓練安全 與權利認知	運動營養學	
15:10-16:00	SUP 國際規則	運動傷害防護及急救	
16:10-17:00		運動禁藥	結業測驗 綜合座談