

臺東縣109年度「海洋運動推展計畫」

ACA海洋平臺舟國際領隊教練培訓計畫(認證)

一、依據：臺東縣109-112年海洋運動推展計畫。

二、緣起：

積極推動臺東水域運動發展，推廣水域初級獨木舟運動教練培訓，讓學員可在靜水從事獨木舟運動基礎教學，並學習正確獨木舟基本動作教學概念，同時培養水域安全自救能力與休閒運動的能力，從中習得專業知識與技能，進而培養更多水域運動獨木舟專業人才。

三、策略：

- (一) 首先培養在地獨木舟運動水域教練，以利未來辦理學校體驗活動，有足夠之獨木舟運動水域初級專業人員協助推動事宜。
- (二) 由活動加強學員對於水域活動相關知識，並提升學員水域活動的安全意識及緊急處理能力。
- (三) 聘請ACA獨木舟國際認證授證指導教練進行授課與操作，提供學員體驗獨木舟運動之趣味、學習水上安全、水中自救及救援之技能。
- (四) 在完成訓練及通過認證考試後，須完成實習實務4次，即獲核發「ACA海洋平臺舟國際領隊教練(ACA Kayaking Trip Leader)證照」。
- (五) 此證照為國際證照，課程內容及鑑定考核之項目比照ACA美國獨木舟協會認證系統，以期培育在地教師擔任海洋平臺舟領隊教練人才，積極推動平臺舟體驗行程，迅速累積不同年齡層體驗人次，舉辦學生體驗教學活動，帶動地方水域運動並發展產業。

四、主辦單位：臺東縣政府

五、承辦單位：臺東縣東河國民小學

六、協辦單位：ACA獨木舟國際認證系統臺灣辦事處

※邀請ACA獨木舟國際認證授證指導教練針對本講習內容進行教學與指導。

七、活動日期：

- (一) 本獨木舟培訓計畫為套裝課程，須全程參加初級及認證培訓共計4天課程，不提供只參與初階研習之教師報名。
- (二) 初級日期：109年7月4日（六）。
- 認證日期：109年7月5日（日）、109年7月11日（六）、109年7月12日（日）。

八、活動地點：

- (一) 學科：臺東縣東河鄉東河國小。
- (二) 術科：馬武窟溪或活水湖等遊憩區域。

九、參加對象：

- (一) 本縣國中小擔任運動教學之教師或有興趣之教師。
- (二) 人數：限18人（須參與初級課程）。

十、研習內容：課程表如附件1。

十一、研習證書：

- (一) 全程參與者由教育處核發研習證書。
- (二) 另通過學術科測驗者，可自費申請ACA海洋平臺舟國際領隊教練認證。

十二、報名方式：

- (一) 自即日起至109年6月30日（星期二）止，免報名費，但可自費繳納申請國際證照費用。
- (二) 報名方式：請先填妥報名表並郵寄東河國小959臺東縣東河鄉16鄰35號，水域專案盧永暖小姐收，洽詢電話089-896160分機207，待通過資料審查後，承辦學校始開立教師進修網提供報名。
- (三) 欲申請國際證照者，報到當天請繳交兩吋半身脫帽照片一張。

十三、研習內容(計4天)：

- (一) 海事概念、獨木舟各類裝備、領隊安全裝備介紹應用。
- (二) 通訊、救援、定位、導航等器材應用介紹。
- (三) 船隻搬運與上下船技巧、槳法（前進、後退、轉向、側身、旋轉、低壓手側身壓槳等）進離岸、槳語等。
- (四) 綜合風險評估、氣象預測工具、航程計畫擬定、LNT無痕生態。
- (五) 救援技巧（自主復位、傷者、馬鐙環、救生衣提拉救援協助、船串聯拖曳拖船、拖載游泳者等）。
- (六) 第4天為領隊教練資格術科認證。

※訓練詳細項目：

● 操控技巧Maneuvering Skills：

1. 前進後退槳 Forward and reverse paddling
2. 前進轉彎和後退轉彎 Turning with forward and reverse momentum
3. 原地旋轉(前進划槳360轉旋轉、後退划槳360後旋轉) Static turns and 360° rotation with forward and reverse strokes
4. 橫移側槳 Sideways movement static

5. 低壓手側身壓槳 Preventing capsize with low braces

● **救援和拖船Rescues and Tows :**

1. 獨木舟並排救援協助Side by side with stabilization assisted rescue
2. 跨越獨木舟救生衣提拉救援協助Cross kayak PFD grab assisted rescue
3. 受傷或無反應划手救援EX.上帝的手，船隻翻覆救援
Injured or unresponsive paddler rescue, e.g., Hand-of-God, boat flip rescue
4. 馬鐙環救援Stirrup rescue
5. 游泳並自救覆位Efficient self-rescue from swimming start
6. 拖載游泳者（船頭，船尾和後甲板）Swimmer carries (bow, stern and back deck)
7. 接觸式拖曳拖船（前進與後退）Contact tow (forward and reverse)
8. 單船和多船串聯拖曳拖船Tow-single boat and multiple boat inline
9. 筏式拖曳拖船Rafted tow

● **技術Technical :**

1. 導航技術Navigation
2. 船隻維修Boat repair

● **領導技能Leadership :**

1. 團隊能力Group abilities
2. 環境覺察Environmental awareness
3. 團隊覺察Group awareness
4. 團隊管理Group management
5. 風險評估Risk assessment
6. 溝通技巧Communications
7. 領隊位置Positioning
8. 下水和上岸規劃Launching and landing

● **知識Knowledge :**

1. 天氣Weather
2. 潮汐和洋流Tides and currents
3. 環境條件Conditions
4. 航行計畫Trip planning
5. 通訊和信號Communication and signaling
6. 海上交通規則Rules of the road
7. 無痕生態和道德規範Leave No Trace skills and ethics
8. 預防和管理失溫與中暑Prevention and management of hypothermia and hyperthermia

十四、報名注意事項：

- (一) 本訓練課程依據ACA美國獨木舟協會認證系統授課，完成訓練課程即可參與認證，通過認證評估項目者取得證照。
- (二) 訓練課程期間未參與課程、實際演練及未參加教學實習者將不核發證照。
- (三) 訓練課程期間僅供午餐及飲用水，其餘餐點請自備。
- (四) 參加學員請攜帶下水服裝及個人盥洗用具。
- (五) 結訓成績及格人員通過鑑定認證者，須由承辦單位於指定日期配合活動擔任服務實習領航人員計4次，經考核合格後始發給證照。
- (六) 訓練期間遵守講師、教練、助教指導及相關規定，並簽結釋權書以茲負責，切結書如附件2。

十五、聲明條款【承辦單位保有以下最後決定權】：

- (一) 報名人員得否參訓。
- (二) 因天候狀況或非人為因素，致講習會日期需更動，得提前或延後辦理。
- (三) 講習會如因報名人數不足，保有開班與否決定權。
- (四) 領隊人員實習4次，保有指定日期及考核項目決定權。

ACA海洋平臺舟國際領隊教練培訓課程(認證)

課程內容(7/5)	課程內容(7/11)	課程內容(7/12)
報到 08:30 前 (東河國小)	報到 07:30 前 (東河國小)	報到 07:30 前 (東河國小)
09:00~10:00(1) 綜合風險評估 氣象預測工具	<p style="text-align: center;">時間(8) 0800~17:00 短距航行演練</p> <p style="text-align: center;">內容： 前兩日課程演練 + 海象觀察判斷 海蝕洞穿越 礁岩區穿越 多船同時翻覆</p>	07:30~08:00 公用、領隊教練器材領取並定位。
10:00~11:00(1) 航程計畫擬定		08:00~10:00(1) 槳法 行進：前進、後退、轉向、側身。 原地：旋轉、側身壓槳。
11:00~12:00 LNT 無痕生態(1)		10:00~11:00(1) 行前 電子通訊、救援器材應用 綜合風險評估規劃 氣候預測評估 實際海象觀察
12:00~13:00 午餐		11:00~12:00(1)航行 槳語 進離岸：自主、協助。
13:00~17:00(4) 救援： 自主覆位、傷者、馬鐙環、船翻轉救援、串聯並排、水中攜行。		12:00~13:00午餐
		13:00~16:00(3)救援 自主翻船覆位。 協助覆位：傷者、馬鐙環、滾船、並排。 人員水中攜行（船頭，船尾和後甲板）。 多船同時翻覆處理。
		16:00~17:00 整理 公用、領隊教練器材清潔並定位。
17:00~18:00 器材清整定位、賦歸	器材清整定位	17:00~18:00(1)評核 個人面談評鑑結果、頒發合格證明。

ACA 海洋平臺舟國際領隊教練人員培訓報名表暨釋權書					
姓名	中文		生日		照片
	英文		身分證 字號		
通訊地址					
行動電話			現職		
電子信箱					
參與戶外活動之 背景經歷					
獨木舟經歷					
參與訓練動機					
專長興趣			擁有證照		
ACA海洋平臺舟國際領隊教練培訓課程釋權書					
<p>以下聲明，視同你已經放棄先訴抗辯權及放棄提出民事求償。當你決定對善意人、單位或團體提出任何告訴時，本文件可能會成為法庭的證物，因此請在簽署此文件前，詳細閱讀清楚，並且在空白處簽上本人姓名。</p> <p>本人 _____ 於心智狀況正常及充份理解本釋權書內容之情況下聲明下列事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本人同意參加本次獨木舟培訓活動，並確定按照指導教練指示之獨木舟活動計劃，進行獨木舟活動及接受監督，如有違反活動計劃或監督指示而發生意外概由本人自行承擔負責。 2. 我在此鄭重聲明，對於活動危險的潛在性，以及活動中所有可能引發的意外，我在從事活動前，就已經被充分的告知。我清楚的知道，活動有可能面臨意外傷害，甚至生命的損失。而獨木舟活動的進行地點，通常遠離海岸。 3. 在此同時，我謹聲明我將承擔個人獨木舟活動所引發的危險，以及意外傷害和生命損失的結果。同時本人的家屬、繼承人或有關係屬將無法對上述之善意個人、單位或團體提出任何告訴或民事求償。 4. 我在此聲明：我已達到法定年齡也已經讀完本釋權書內容，完全理解相關條文，沒有任何異議。 5. 本研習已為學員投保特定活動綜合保險新臺幣100萬元/人。現場並配有救生員及AED等相關設備。 <p>立書人簽名：_____</p> <p>立書人身分證字號：_____</p> <p>見證人簽名：_____</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>					

ACA 海洋平臺舟國際領隊教練培訓課程資料使用說明

訓練活動個人資料蒐集告知事項，您的報名資料將用於以下目的：

- 一、您參加本次研習的聯繫及保險個資(姓名、電話、生日、身分證字號、地址、電子信箱)。
- 二、依據“ACA美國獨木舟協會”之規定，認證結束後即會將您的姓名、性別、生日、身分證字號、電話、地址、活動拍照等資料連同活動檔案傳回總部ACA美國總部。
- 三、若您通過本次訓練測驗後將製作認證，需利用您所提供的姓名(中英文)、生日、身分證字號、2吋半身照片等資料，並於有效期限內保留您上述的資料以供證照遺失補辦之身分驗證及證照有效期限查詢用。
- 四、您的報名資料係由東河國小委由協辦單位 ACA獨木舟國際認證系統臺灣辦事處 蒐集處理，講習會完成後製成報告送交，其後承辦單位即不再保存與利用您的個人資料。
- 五、請勾選以下選項，未勾選者不受理報名，並將喪失上述部分權利。
 - (一) 您的個人資料供以上之處理與利用：
同意 不同意
 - (二) 您的個人資料於證照到期後仍保留姓名、電話、地址、電子信箱等資料，用於通知本會相關活動訊息使用：
同意 不同意
 - (三) 評鑑過程將以影音及平面拍攝等方式紀錄，並於往後ACA課程推廣宣傳時使用，您是否同意授權其肖像畫面：
同意 不同意

簽名：

日期：