

臺東縣 111 年度海洋運動推展計畫 SUP 運動指導員講習實施計畫

一、依據：臺東縣 109-112 年海洋運動推展計畫

二、活動緣起：

臺灣為四面環海的海島國家，活水湖是臺東著名人工湖，也是遊客必到之遊憩觀光據點。海洋及水上運動是國人日趨盛行的休閒場域，SUP 立式划槳為水域活動較易上手、對生態環境影響較低的海洋活動之一，也是現代國人推崇低碳無動力水上遊憩運動項目，為提升臺東水域活動專業技能、落實海洋國家概念、加強水域運動發展普及性及豐富性，培育教學者對於 SUP 運動知能，建立專業之多元，以增進臺灣人民對海洋運動課程之豐富性，積極培育臺東水域活動運動專業人才及師資，推廣水域遊憩運動。

三、活動目的：

- (一) 配合教育部宣導海洋教育政策，推動水域運動體驗活動，藉此活動培養水域專業人才及師資。
- (二) 透過循序規畫推廣 SUP 等水上遊憩活動，提升國人水域活動參與度。
- (三) 藉由活動加強學員對於水域活動相關知識、提升學員水域活動的安全意識及緊急處理能力，配合辦理水域安全研習。
- (四) 引導民眾親近湖泊愛護湖泊與海洋，培育湖泊及海洋水域運動愛好者，落實海洋興國政策。

四、主辦單位：臺東縣政府教育處。

承辦單位：臺東縣東河鄉東河國民小學。

協辦單位：SUP 中華立槳運動協會。

五、講習日期：

- (一) 日期：111 年 5 月 6-8 日(五、六、日)，共計 3 日。

(二) 時間：依附件 1 課程表

六、講習地點：

(一) 室內：臺東縣東河國小。

(二) 術科：金樽漁港、馬武窟溪或活水湖等適合之戶外水域。

七、參加對象：

(一) 本縣國小、國中有興趣擔任水域運動教學之教師為優先。

(二) 有意願協助本計畫推廣 SUP 活動之人員。

(三) 報名人數以 24 人為上限。

八、研習內容：課程表如附件 1

(一) SUP 基本原理介紹、基本救生常識講解、運動傷害急救處置。

(二) SUP 各類裝備介紹。

(三) SUP 課程設計實務基本動作操作原理水域演練。

(四) SUP 教練教學、帶團情境演練實習。

(五) SUP 競賽流程及裁判基礎觀念。

九、報名繳交資料：

(一) 報名表暨切結書(如附件 2)

(二) 欲製作實體卡片證照者須自費 200 元，於課程第一日繳交。

十、報名方式：

(1) 自即日起至 111 年 04 月 15 日 (星期五) 16:00 止。

(2) 報名方式：請填妥報名表並郵寄至東河國小 959 臺東縣東河鄉 16 鄰 35 號，或傳真 089-896415，水域專案吳明庭先生收，洽詢電話 089-896160 分機 208。

待通過資料審查後，承辦學校始開立教師進修網提供報名。

十一、報名注意事項：

- (一) 講習會期間未參加學、術科測驗及未參加教學實習者，不發給證書。
- (二) 講習期間僅供午餐及飲用水，其餘餐點請自備。
- (三) 參加學員請攜帶下水服裝及個人盥洗用具。
- (四) 講習期間遵守講師、教練、助教指導及相關規定，並簽結切結書以茲負責，報名表暨切結書如附件 2。
- (五) 結訓成績及格人員，由承辦單位於指定日期擔任教學實習 4 次，完成實習次數後發給證書(ASI 立槳衝浪 Lv.1 證書)。
- (六) 需擔任教學實習助教，由承辦單位排定內容，實習期間助教費減半，由承辦單位供應便當、飲用水及保險及補休。
- (七) 參與實習次數列為未來本計畫活動報名之優先順序考量。

十二、聲明條款【承辦單位保有以下最後決定權】：

- (1) 報名人員得否參訓。
- (二) 因天候或非人為因素，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) 教學實習 4 次，保有指定日期及其他項目決定權。

十三、附則

- (1) 擔任本計畫工作人員於活動圓滿完成後，依「臺東縣政府及所屬各機關學校獎懲案件處理原則」敘獎，以茲鼓勵。
- (2) 辦理研習之工作人員、參與研習之講師及學員請所屬學校惠予公假登記，課務自理，研習當日若適逢假日，得於 1 年內核實補休。

附件 1 課程表

臺東縣 111 年度 SUP 運動指導員講習課程表			
日期	5 月 6 日	5 月 7 日	5 月 8 日
時間	(星期五)	(星期六)	(星期日)
08:10~08:20	學員報到	學員報到	<p>07:00 報到(小漁港)</p> <p>學員報到</p> <p>裝備準備</p> <p>海訓</p> <p>07:30 開始課程</p> <p>1. 風險評估</p> <p>2. 海象資訊</p> <p>3. 進出岸訓練</p> <p>4. 簡易划行、轉板教學、趣味活動設計及教學</p> <p>5. 海上救援、拖帶</p> <p>6. 海上定位及安全注意事項</p> <p>7. 分組帶隊</p> <p>8. 狀況排除</p>
08:20~08:30	始業式	裝備準備	
08:30~09:20 (1)	課程介紹 學員分組 證照展望 證照介紹	海象評估 App 視讀 (風、浪、潮汐) 風險評估	
09:30~10:20 (2)	岸上教學 1. 裝備介紹及使用 2. 划槳技巧-捷式划槳(有槳、無槳) 3. 划槳技巧-3P(position 位置、pose 姿勢、paddle划槳), 五步驟(入水、抓水、力量、出水、回復)	岸上分組試教 裝備:板子、腳繩、舵、槳 操作:前進、後退、轉彎 進出岸注意事項	
10:20~11:30 (3)	岸上教學 1. 如何出入水 2. 划槳技巧-捷式划槳(有槳、無槳) 3. 划槳技巧-3P(position 位置、pose 姿勢、paddle划槳), 五步驟(入水、抓水、力量、出水、回復)	岸上分組試教 裝備:板子、腳繩、舵、槳 操作:前進、後退、轉彎 進出岸注意事項	

11:30~12:30	午餐及休息	午餐及休息	
12:30~16:30	<p>水上操作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何出入水 2. 划槳技巧-捷式划槳(有槳、無槳) 3. 划槳技巧 - 3P(position 位置、pose 姿勢、paddle划槳), 五步驟(入水、抓水、力量、出水、回復) 4. 轉板教學 5. 水上救援 6. 趣味活動設計及教學 	<p>水上操作 分組試教</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 裝備:板子、腳繩、舵、槳 2. 操作:前進、後退、轉彎 3. 進出岸注意事項 4. 槳法 5. 進出岸 6. 風險評估 	<p>11:30-12:30 午餐及休息</p> <p>12:30-15:30 分組試教</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 裝備:板子、腳繩、舵、槳 2. 操作:前進、後退、轉彎 3. 進出岸注意事項 4. 槳法 5. 進出岸 6. 風險評估 7. SUP 競賽流程及裁判基礎觀念。

附件 2 報名表暨切結書

臺東縣 111 年 SUP 運動指導員講習報名表暨切結書				
姓名	中文		生日 (民國)	
	英文		身分證 字號	
通訊地址				
電話	公		現職單位 (職稱)	
	行動電話			
電子信箱				
相關 SUP 經驗				
<p style="text-align: center;">臺東縣 111 年 SUP 運動指導員講習切結書</p> <p>本人參加臺東縣 111 年 SUP 運動指導員講習，並願意同意下列事項，如有違規而造成事故時願自行負責。</p> <p>一、心臟病、氣喘、高血壓、孕婦及身體不適者，請勿參加。</p> <p>二、參加本講習會期間，願意從老師及教練之指導及要求，否則一切後果自行負責。</p> <p>三、活動前已充分了解水域運動安全公約及活動規則，並願意配合遵守所有規定事項。</p> <p>四、本人認為身心健康，適宜從事 SUP 水域活動及教育訓練。</p> <p style="text-align: right;">具結人 (簽章)</p> <p>緊急聯絡人： 姓名： 地址： 電話：</p> <p style="text-align: right;">111 年 月 日</p>				