**臺東縣海洋運動推展計畫**

**109年度初級SUP運動指導員研習實施計畫**

1. 目的：積極推動臺灣東部水域運動發展，推廣靜水初級SUP運動指導員，讓學員可在靜水從事SUP運動基礎教學，並學習正確SUP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SUP專業人才。
2. 策略：

（一）首先培養在地SUP運動靜水初級指導員，以利未來辦理學校體驗活動，有足夠之SUP運動靜水初級指導員協助推動事宜。

（二）SUP運動靜水初級指導員，指導時數累積達8小時後，可參加進階課程。

（三）取得SUP運動進階課程後，可協助本縣學校辦理SUP課程助教工作，並可成為考取C級証照之實習課程。

（四）培養SUP運動靜水指導員、C級教練證照及B級教練證照，培育大量基礎教練人才，積極辦理SUP運動體驗課程，迅速累積不同學層體驗人次，落實推動學生體驗教學活動，最終發展朝向運動競技層面，同時也帶動地方水域運動觀光。

1. 對象與目標：

|  |  |
| --- | --- |
| 對象 | 目標 |
| 開發潛在選手 | 針對各學層學生及特殊族群(游泳、衝浪及輕艇選手)舉辦SUP體驗活動，增加SUP觸及人數，讓從中發掘未來潛在的國手。 |
| 培訓潛在地教練 | 臺東縣國小、國中有興趣擔任水域運動教學之教師。 |

1. 主辦單位：臺東縣政府
2. 承辦單位：臺東縣東河國民小學
3. 協辦單位：中華民國衝浪運動協會、SUP中華立槳運動協會、臺東縣體育

 會衝浪委員會

1. 活動日期：109年5月15日（星期五），計1日。
2. 活動地點：

（一）室內：東河國小。

（二）術科：金樽漁港、東河河口。

1. 參加對象：國小、國中有興趣擔任水域運動教學之教師，限30人。
2. 研習內容：課程表如附件1。

十一、研習證書：

（一）全程參與者頒發研習證書。

（二）另通過學術科測驗者，由本縣頒發初級SUP運動指導員及ASI證書**（ASI證書需上滿5月15及16號課程才能取得證照）**。

十二、報名方式：

（一）報名日期：即日起至109年5月12日（星期二）止，報名費：新臺幣200元**於當天上課付款（ASI證照費）（證照費）**。

（二）2吋半身照片貼於報名表照片欄，身份證正反面影本乙份於報到時繳交。

（三）郵寄報名，填妥報名表，地址：臺東縣東河鄉東河村16鄰35號，東河國小水域中心行政助理：盧永暖小姐。

十三、報名注意事項：

（一）研習會期間未參加學、科測驗及未參加教學實習者，不發給證照。

（二）研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）附課程表、報名表、切結書各乙份，如不敷使用請自行影印。

（五）研習期間遵守講師、教練、助教指導及相關規定，並簽結切結書以玆

 負責，切結書如附件2。

（六）洽詢專線：東河國小阮文彬老師，電話：089-896160。

十四、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，致研習會日期需更動，得提前或延後辦理。

（三）研習會如因報名人數不足，保有開班與否決定權。

**附件1 臺東縣109年初級SUP運動指導員研習會課表**

| 時間 | 課程內容 | 講師 |
| --- | --- | --- |
| 08:00-08:20 | 報到 |  |
| 08:20-08:30 | 始業式 | 校長 |
| 08:30-10:00 | 介紹SUP、發展史、環境，包含天候、路上與水上場地(活動範圍/路線、潛在危險) | 如講師名單 |
| 10:00-10:10 | 休息 |  |
| 10:10-11:00 | 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) | 如講師名單 |
| 11:00~11:10 | 休息 |  |
| 11:10-12:00 | 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) | 如講師名單 |
| 12:00-13:10 | 休息 |  |
| 13:10-14:00 | 水上操作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)1. 轉板教學
 | 如講師名單 |
| 14:00-14:10 | 休息 |  |
| 14:10-15:00 | 水上操作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)1. 轉板教學
 | 如講師名單 |
| 15:00-15:10 | 休息 |  |
| 15:10-16:00 | 水上操作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)1. 轉板教學
 | 如講師名單 |
| 16:00-16:10 | 休息 |  |
| 16:10-17:00 | 鑑定考核 | 如講師名單 |

※**講師(教練)名單**

| 項次 | 姓名 | 資歷 |
| --- | --- | --- |
| 1 | 胡建凱(建凱) | 體育署丙級攀樹師中華SUP立槳運動協會交通部觀光局華語領隊職業證照臺灣急救心肺復甦術合格證照中華民國健行登山會確保技術證照PMAX全功能戶外活動教練證照國民旅遊領團人員合格證照社團法人臺灣生態旅遊協會證照國際高空彈跳俱樂部資深教練臺灣高空彈跳俱樂部資深教練新北市潛水搜救大隊中華民國紅十字會水上安全救生員中華民國紅十字會陸上急救員體育署開放式合格救生員體育署游泳池合格救生員新北市義消雙園分隊義勇救生隊ASI國際衝浪學院 SUP立槳教練吉普車極地救援PADI OPEN WATER DIVERPADI ENRICHED AIR DIVERPADI ADVENTURE DIVERPADI ADVANCED OPEN WATER DIVEREMERGENCY RESPONDER CPR/AED/FIRST AID-ADULT |
| 2 | 羅子翔 (小羅) | 中華SUP立槳運動協會中華民國紅十字會水上安全救生員中華民國紅十字會陸上急救員體育暑開放式合格救生員體育暑游泳池合格救生員義勇救生隊ASI國際衝浪學院 SUP立槳教練 |
| 3 | 鄭達暄 (上N) | 中華民國紅十字會水上安全救生員中華民國紅十字會陸上急救員ASI國際衝浪學院 SUP立槳教練SDI國際潛水教練 |
| 4 | 劉泰成（Tiger) | 中華民國水上救生協會救生員中華SUP立槳運動協會 立槳運動員ASI國際衝浪學院SUP立槳教練 |

|  |
| --- |
| **臺東縣109年初級SUP運動指導員研習報名表暨切結書** |
| 姓名 | 中文 |  | 生日 |  | 照片 |
| 英文 |  | 身分證字號 |  |
| 通訊地址 |  |
| 電話 | 公 |  | 現職 |  |
| 行動電話 |  |
| 電子信箱 |  |
| 參與SUP運動相關經驗 |  |
| **切結書**本人參加臺東縣109年初級SUP運動指導員研習，願意同意下列事項，如有違規而造成事故時願自行負責。一、心臟病、氣喘、高血壓、孕婦及身體不適者，請勿參加。二、參加本研習會期間，願意從老師及教練之指導及要求，否則一切後果自 行負責。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。四、本人認為身心健康，適宜從事SUP 水域活動及教育訓練。  具結人 (簽章)緊急聯絡人：姓名：地址：電話： 109年 月 日 |

**附件2**