

中華民國水中運動協會

106年度丙級先鋒舟教練(第3期)講習實施計畫

- 一、宗旨：為提昇我國先鋒舟教練專業教學技術水準及規則認知，研習最新國際先鋒舟規則及教練教材教法。
- 二、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會
- 三、主辦單位：中華民國水中運動協會
- 四、承辦單位：中華民國水中運動協會先鋒舟運動委員會
- 五、參加資格及人數：
 - (一) 具備教育部體育署認可辦理救生員檢定之團體所發之救生員證者、具備先鋒舟指導員證者、具備蹼泳教練證者。
 - (二) 年滿 18 歲、高級中等學校(含同等學力)以上畢業、對先鋒舟運動發展有興趣者。
 - (三) 預計培訓人數：30 人。
- 六、講習時間、地點：
 1. 時間：106 年 10 月 13~14 日。
 2. 地點：貴族水月渡假會館(南投縣水里鄉北埔街 60 巷 20 號，04-92771188)。
 3. 術科實習：106 年 10 月 14、15 日 106 年全國先鋒舟暨蹼泳公開水域錦標賽(水里溪、日月潭)。
- 七、報名截止日期：自即日起至 9 月 15 日止，以郵戳為憑，逾期或額滿均不予受理。
- 八、報名費：新台幣 3,600 元【含先鋒舟租賃、證照、保險、講義、飲用水、中餐，住宿需自理】，會員優惠價 3000 元。
- 九、報名方式：費用請以 報值掛號 併同報名表(如附件)、2 吋近照 2 張「中華民國水中運動協會」，會址：『826 高雄市梓官區信義路 68 巷 10 號』。
- 十、洽詢電話：張家輔(0910-846316)
- 十一、訓練裝備：
 1. 個人裝備(自備)：救生衣、安全頭盔、帶式蛙鞋、防滑鞋、防寒衣。
 2. 團體裝備(協會)：激流護身舟、拋繩袋、協力救生器材等。
- 十二、附則：
 - (一) 本講習會依據教育部體育署委辦「中華民國體育運動總會 106 年輔導全國性非亞奧運體育運動團體辦理教練、裁判講習與授證實施計畫」建立裁判、教練三級制度。
 - (二) 學科及術科測驗各達 70 分以上為合格。
 - (三) 講習期間未參加學術科測驗或缺課者，不發給證書。
 - (四) 持有本會核發之合格先鋒舟教練、裁判證者，始可註冊擔任各項先鋒舟比賽

教練及裁判。

(五) 未報名者不開放旁聽。

十三、缺課達4小時以上者，視同講習不合格，課表如附表一。

十四、本實施計畫報中華民國體育運動總會核備後實施，如有未盡事宜得隨時修正公布之。

中華民國水中運動協會

106 年丙級先鋒舟教練(第 3 期)講習報名表

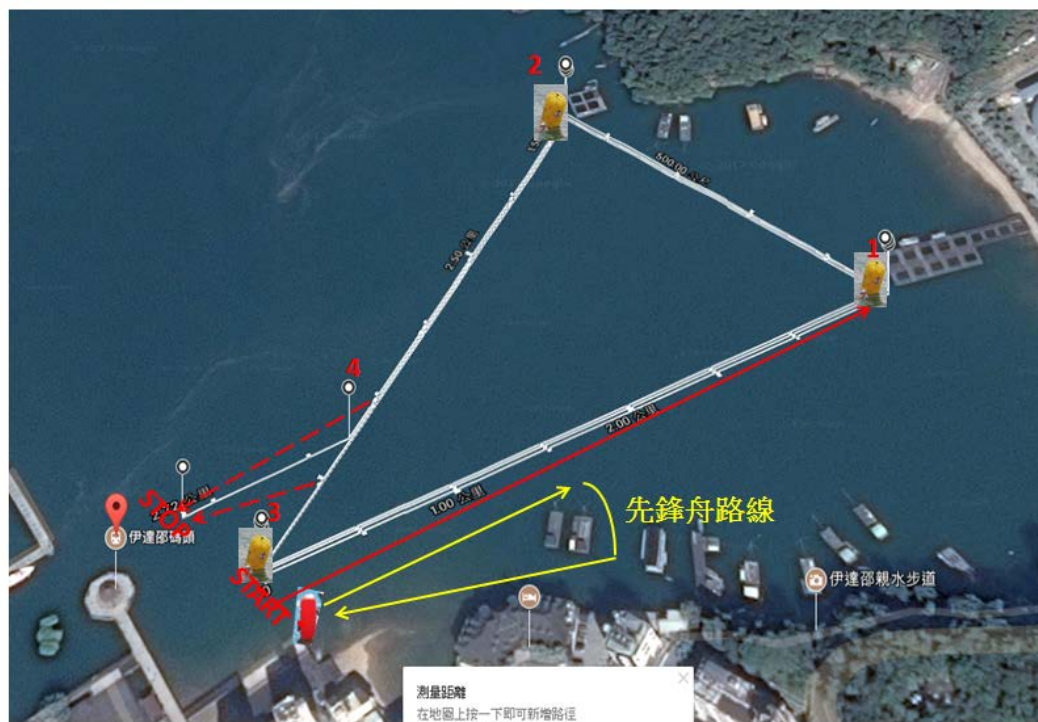
| | | | | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------|-----------------------------|-----------------------------|
| 姓 名 | 中文 | | 生日 | 年 月 日 | 照 片 | |
| | 英文 | | 身分證字號 | | | |
| 電 話 | 公 | | 行動電話 | | | |
| | 宅 | | | | | |
| 電 子 信 箱 | | | | | | |
| 學 歷 | | | 現 職 | | | |
| 通 訊 地 址 | 郵遞區號 | | | | | |
| 衣 服 型 號 | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> M | <input type="checkbox"/> L | 膳 食 | <input type="checkbox"/> 葷食 | <input type="checkbox"/> 素食 |
| | <input type="checkbox"/> XL | <input type="checkbox"/> 2L | <input type="checkbox"/> 3L | | | |
| <p>寄出前請核對下列資料是否齊全：(三項皆必備，缺一即視為報名不成功)</p> <p><input type="checkbox"/>報名表</p> <p><input type="checkbox"/>報名費 3600 元整，<input type="checkbox"/>會員報名費 3000 元整(請以報值掛號寄出)</p> <p><input type="checkbox"/>二吋照片 1 張是否黏貼於報名表上，另 1 張浮貼於報名表及照片背面寫上姓名</p> | | | | | | |
| <p>為辦理/參加「106 年丙級先鋒舟教練講習會(第 3 期)」活動之各項行政業務需要，本人同意提供貴單位使用姓名、身分證字號、出生年月日、電話(手機)、電子信箱、學歷、現職、地址等個人資料，惟僅限使用於本次活動必要之範圍內，且本人個資必須採取安全妥適之保護措施與銷毀程序，非經本人同意或法律規定外，不得揭露於第三者或散佈。</p> <p>本人同意上述內容，確認無誤。</p> | | | | | | |
| <p>填表人簽名： _____ 年 月 日</p> | | | | | | |

106 年丙級先鋒舟教練講習會(第 3 期)課程表 附表一

| 日期 時間 | 10 月 13 日 (五) | 10 月 14 日 (六) | 10 月 15 日 |
|-------------|--------------------|---|--|
| 08:00-08:50 | 報到、開訓 | 先鋒舟裝備介紹與基本推 進技術 | 106 年全國先鋒舟暨蹼泳 公開水域錦標賽- 先鋒舟靜水競速 (日月潭) |
| 09:00-09:50 | 協會簡介 | | |
| 10:00-10:50 | 訓練計畫擬定、戰略與 戰術 | 競速技術指導-先鋒舟靜 水競速 I- II、激流急降 | |
| 11:00-11:50 | | | |
| 13:00-13:50 | 運動科學訓練理論 運動傷害防護 | 106 年全國先鋒舟暨蹼泳 公開水域錦標賽- 先鋒舟激流急降 (水里溪) | 賦歸 備註： 丙級教練講習學員會後 需參加先鋒舟賽事(106 年全國先鋒舟暨蹼泳公 開水域錦標賽)，方可發 照。 |
| 14:00-14:50 | | | |
| 15:00-15:50 | 先鋒舟國際競賽規則 | | |
| 16:00-16:50 | | | |
| 17:00-17:50 | 體能訓練法、運動營養 學 | | |
| 18:00-19:50 | | | |

※本課程表為概定課表※

*106 年全國先鋒舟暨蹼泳公開水域錦標賽-先鋒舟靜水競速路線(日月潭)



Start → 1 → 2 → 3 → 1 → 2 → 3 → 1 → 2 → 4 → STOP 蹼泳暨浮潛游泳悠游

*106 年全國先鋒舟暨蹼泳公開水域錦標賽-先鋒舟激流急降路線(水里溪)

