

# 中華民國水上救生協會 113 年丙級 SUP 立式划槳教練證照班實施計畫

## 一、 活動緣起：

台灣為四面環海的海島國家，海洋運動是國人日趨盛行的休閒項目之一，且 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海洋運動項目。SUP 立式划槳活動業經本會函請交通部同意認定適用「水域遊憩活動管理辦法」在案，積極培育 SUP 立式划槳運動專業人才及師資，推廣 SUP 立式划槳運動。

## 二、 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，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 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，並提升學員水域活動的安全意識及緊急處理能力。
- (四)引導民眾親近海洋愛護海洋，培育海洋及水域運動愛好者，落實海洋興國政策。

## 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：中華民國水上救生協會

## 五、 協辦單位：國立屏東大學、台灣山水戶外技能暨救援發展協會

## 六、 活動地點：屏東大學、大鵬灣

## 七、 活動時間：113 年 12 月 21-22 日（星期六、日）08:30-17:00

## 八、 參加對象資格及人數：

- (一)凡滿 18 歲，對於水域活動愛好、教學者。
- (二)基礎動作包括：趴划、跪划、立划、行進轉向、持槳動作、定軸 360 度迴轉、落水上板、救援等八項動作。
- (三)如基本動作或無時數證明者在術科測驗未達標準者，本會僅發與結訓證明。
- (四)報名人數 15 人以上開班，30 人額滿。

## 九、 活動費用：屏東大學教職員與學生新台幣 3000 元、校外人士新台幣 4500 元(含證照費用、教材費、入場費、保險費及中餐)。

匯款帳戶：**新光銀行(103)屏東分行：0958-10-003688-9（戶名：山嵐野趣企業社）**

## 十、 報名方式：

請於 113 年 12 月 14 日前檢附報名表、大頭照電子檔、屏東大學教職員證/學生證及匯款帳號後 5 碼寄至信箱：[szcz9115@gmail.com](mailto:szcz9115@gmail.com)。

## 十一、 聯絡方式：

- (一) 山嵐野趣企業社 伍安慶，0958349910；LINE ID: ching9115。
- (二) 周煒霖 0911872532

注意事項：

- (一)本講習會依據教育部體育署及中華民國體育運動總會建立教練三級制度。
- (二)活動當日中餐由承辦單位提供。
- (三)信件主旨請註明姓名+SUP 立式划槳考照報名表字樣。
- (四)學科及術科測驗各達 70 分以上為及格者，由中華民國水上救生協會函送中華民國體育運動總會核備後授予丙級 SUP 立式划槳教練證，未達標準者，本會僅發與結訓證明。
- (五)請自備飲用水、私人藥品、防曬用品及換洗衣物。
- (六)若遇颱風等不可抗之因素須與以延期，本校會另行個別電話告知。
- (七)請學員自行抵達目的地上課並考照，並請留心注意交通安全。

退費方式：基於講師、教練、助教、場地等團體性的費用，均已安排完成，故報名後無法參加的學員，  
因人員空缺之成本因素，僅能退款

- (1) 開課前 15 天，退還 100%學費
- (2) 開課前 10~14 天，退還 75%學費
- (3) 開課前 7~9 天，退還 50%學費
- (4) 開課前 4~6 天，退還 25%學費
- (5) 開課前 3 天內，全額無法退費

## 中華民國水上救生協會 113 年丙級SUP立式划槳教練證照班課程表

日期 時間	第一天 12月21日，星期六 學科：體育學系系圖書館 術科：屏東大學游泳池	第二天 12月22日，星期日 術科：大鵬灣帆船基地	第三天 未訂
07:30~08:00	學員報到	學員報到	實習日
08:00~08:20	始業式	SUP 教學 術科動作講解試教 (內容包含：基本動作講解、運動基本技術、指導技術、團體運作指導)	
08:30~09:20	1. SUP 歷史發展 2. SUP 器材簡介		
09:30~10:20	1. SUP 教練守則 2. SUP 活動簡報 3. 內容包含：體能訓練法、運動基本技術、指導技術、運動傷害防護。		
10:30~12:00	水域技術分析及場域選擇 學科測驗		
12:00~13:00	午餐及休息	午餐及休息	
13:00~14:00	運動心理學	術科演練	
14:00~15:20	SUP 動作術科演練 龍舟 SUP 板術科演練	術科測驗	
15:30~17:00			
17:00	休息	回程	



