

# 中國華民國獨木舟協會-花蓮分會

一、主辦單位：中華民國獨木舟協會 <http://kayaking.org.tw/>

二、指導單位：教育部體育署、中華民國體育總會

三、承辦單位：中華民國獨木舟協會-花蓮分會 <http://kayaking.org.tw/hua>

## 四、培訓宗旨：

將獨木舟與站板 SUP 運動透過研習、實務教學訓練方式推廣至全縣各級學院、海水浴場、社區游泳池及附設游泳池之健身俱樂部，提供實際獨木舟與站板 SUP 運動指導者應具備的基本專業知識及技術，將有效及安全運動方式真正落實在教學當中；以協助推廣台灣東海岸地區獨木舟與站板 SUP 運動為己任。

## 五、培訓目標：

為提升我國獨木舟與站板 SUP 教練素質及技術水準，培養專業教練人才，並有效提升觀光休閒產業及協助就業輔導；至全縣各海水浴場、學校社團及救生單位教授獨木舟與站板 SUP 之課程，培育種子帶領學子們開枝散葉，然而傳承獨木舟與站板 SUP 技術及協助學員們為教練人才就成講習最重要的目標。

六、培訓梯次：共八期。

獨木舟	站板 SUP
第 01 期 2015 年 03/19-20 日 (星期六、日)。	第 01 期 2015 年 03/26-27 日 (星期六、日)。
第 02 期 2015 年 05/07-08 日 (星期六、日)。	第 02 期 2015 年 05/28-29 日 (星期六、日)。
第 03 期 2015 年 10/15-16 日 (星期六、日)。	第 03 期 2015 年 10/22-23 日 (星期六、日)。
第 04 期 2015 年 12/03-04 日 (星期六、日)。	第 04 期 2015 年 12/10-11 日 (星期六、日)。

七、培訓地點：花蓮鯉魚潭(月彎舟碼頭/東北碼頭)。

八、限定名額：每梯次 24 人，依繳費收據時間決定順序，額滿截止。

九、培訓資格：凡 20 歲以上，學校教師、學生社團幹部、救生員、游泳教練及對獨木舟運動有興趣之社會青年，皆歡迎報名參加。

十、研習費用：NT\$2,000 元整( 含船隻裝備使用、簽證費、講義、保險、午餐 )

## 十一、報名方式：

### 01. 銀行匯款或 ATM 轉帳方式

→ 彰化銀行士林分行 ( 銀行代碼 009 )

→ 銀行帳號：5178-51-44348-400。

02. 網路填寫報名資料 <http://aruba.org.tw/hua/modules/eguide/event.php?eid=1>

填上相關資料及匯款帳號尾四碼，然後寄出即完成報名手續。

註：所謂-帳號尾四碼-為提款卡帳號，非交易序號。

匯款學員匯款四碼請填上 8888

03. 本會收到匯款資料，將立即核對報名資料並告知注意事項。

## 十二、課程內容：詳見花蓮分會課程表

## 十三、注意事項：

- 01、為求學員能接受完整課程之訓練，凡培訓期間缺課者，將不予核發研習證書。
- 02、本計劃將視課程第二天下午之檢測成績，視評分頒發 C 級休閒獨木舟教練證照。
- 03、持有 C 級獨木舟教練證照者，可優先獲協會推薦至各單位授課教學。
- 04、為確保學員學習狀況安全，本協會活動期間提供學員意外保險。
- 05、學員請自備溯溪鞋(指定裝備無者扣考)、防寒衣及毛巾、換洗衣物。
- 06、協會提供所有獨木舟相關器材及午餐供應。
- 07、本課程嚴禁照相錄影，違者退訓，恕不退費。
- 08、本課程嚴禁親友陪同，違者退訓，恕不退費。
- 09、報名者若有特殊病史請務必告知，以便教練授權在有條件下裁奪是否可以進行課程，未告知者將視同健康者，本會概不負責。
- 10、培訓因事無法到達者需事先告知，當天才告知或未告知事因者，視同自願放棄，恕不退費。



# 中華民國獨木舟教練講習(C級)

## 花蓮分會教學課程表

	【時間】	【課程大綱】	【講師】	【備註】
第一天	08:30-09:00	學員報到		引導學員報到上課
	09:00-09:50	協會介紹及認識學員 獨木舟歷史發展介紹	游浩煒 張秉樵 王學仁	花蓮鯉魚潭-創藝空間 (會議廳)
	10:00-10:50	獨木舟分類及裝備介紹 水域活動管理辦法 各水域安全規範	張秉樵 游浩煒 王學仁	花蓮鯉魚潭-創藝空間 (會議廳)
	11:00-11:50	獨木舟搬運 獨木舟槳語 哨音判別	黃海昀 王學仁 游浩煒	花蓮鯉魚潭-創藝空間 (會議廳)
	12:00-13:30	午餐休息 換下水衣物		創藝空間享用學員餐
	13:30-14:20	獨木舟基本槳法 獨木舟學員分組 獨木舟上下船教學	游浩煒 張秉樵 王學仁	鯉魚潭碼頭
	14:30-15:20	獨木舟水上平衡 獨木舟水上航行	游浩煒 張秉樵	分兩小隊練習
	15:30-16:30	獨木舟路上操作訓練 獨木舟水上航行技巧	張秉樵 游浩煒	鯉魚潭碼頭
	16:30-17:00	整理裝備 盥洗 賦歸		
第二天	08:30-09:10	學員報到 換下水衣物		創藝空間
	09:10-09:50	鯉魚潭巡禮 航行編排 危機處理	王學仁 張秉樵 游浩煒	鯉魚潭
	10:00-12:00	路上操槳訓練 水上操舟訓練 獨木舟翻船救援與協助	游浩煒 張秉樵 黃海昀	鯉魚潭碼頭
	12:00-13:30	午餐休息		創藝空間享用學員餐
	13:30-14:20	筆試測驗	游浩煒	花蓮鯉魚潭-創藝空間 (會議廳)
	14:20-14:30	換下水衣物/抬船		鯉魚潭碼頭
	14:30-15:20	獨木舟術科測驗	黃海昀 張秉樵 游浩煒	鯉魚潭碼頭
	15:20-15:40	整理獨木舟器材/換裝		鯉魚潭碼頭
	15:40-17:00	檢討 與 分享	張秉樵 游浩煒 黃海昀	鯉魚潭碼頭
	17:00	賦歸		



# 中華民國休閒站板 SUP 教練講習(C級)

## 花蓮分會教學課程表

	【時間】	【課程大綱】	【講師】	【備註】
第一天	08:30-09:00	學員報到		引導學員報到上課
	09:00-09:50	協會介紹及認識學員 站板歷史發展介紹	游浩煒 劉冠佑 黃海昀	花蓮鯉魚潭-創藝空間 (會議廳)
	10:00-10:50	站板分類及裝備介紹 水域活動管理辦法 各水域安全規範	游浩煒 劉冠佑 黃海昀	花蓮鯉魚潭-創藝空間 (會議廳)
	11:00-11:50	站板搬運 站板基本動作講解	黃海昀 游浩煒	花蓮鯉魚潭-創藝空間 (會議廳)
	12:00-13:30	午餐休息 換下水衣物		創藝空間享用學員餐
	13:30-14:20	活動前熱身 站板學員分組 站板上下船教學	游浩煒 劉冠佑 黃海昀	鯉魚潭碼頭
	14:30-15:20	站板岸上操槳 站板趴划練習	游浩煒 劉冠佑	分兩小隊練習
	15:30-16:30	站板跪划練習 站板站划練習 站板翹板平衡	游浩煒 劉冠佑 黃海昀	鯉魚潭碼頭
	16:30-17:00	整理裝備 盥洗 賦歸		
第二天	08:30-09:10	學員報到 換下水衣物		創藝空間
	09:10-09:50	鯉魚潭巡禮 航行編排 危機處理	游浩煒 劉冠佑 黃海昀	鯉魚潭
	10:00-12:00	航行直線訓練 航行轉彎訓練 站板翻船救援與協助	游浩煒 劉冠佑 黃海昀	鯉魚潭碼頭
	12:00-13:30	午餐休息		創藝空間享用學員餐
	13:30-14:20	筆試測驗	游浩煒	花蓮鯉魚潭-創藝空間 (會議廳)
	14:20-14:30	換下水衣物/抬船		鯉魚潭碼頭
	14:30-15:20	站板術科測驗	游浩煒 劉冠佑 黃海昀	鯉魚潭碼頭
	15:20-15:40	整理站板器材/換裝		鯉魚潭碼頭
	15:40-17:00	檢討 與 分享	游浩煒 劉冠佑	鯉魚潭碼頭
	17:00	賦歸		