

# 國立清華大學 113 年 SUP 立式划槳丙級教練證暨種子教師研習會

## 一、計畫緣由：

響應國家體育運動發展之政策、推動水域活動普及性，提升國人親水觀念，減少溺水事故，豐富國人正當休閒水域活動，培育對 SUP 立式划槳運動與專業技能的教練及運動員，建立正確的水域安全觀念。特此辦理本研習會，培養 SUP 立式划槳教學人員，未來可協助推展 SUP 立式划槳課程教學為目的。

## 二、主辦單位：國立清華大學體育室

## 三、承辦單位：中華民國運動訓練協會

教育部體育署北區開放水域運動教育中心(國立臺灣海洋大學)

## 四、研習日期：2024 年 7 月 8 日(一)至 9 日(二)・08:00-17:30，共 2 日及教學實習 1 日。

(含教學實習共 3 日，總時數合計 24 小時，教學實習時段可以自行選擇。)

## 五、研習地點及相關事項：

(一)學科：國立清華大學校本部學生活動中心蒙民偉樓一樓 102 演講廳

(新竹市光復路二段 101 號)

(二)術科：國立清華大學校本部成功湖

(新竹市光復路二段 101 號)

(三)教學實習：國立清華大學校本部成功湖於 2024 年 7 月 18 日(四)至 21 日(日)及  
2024 年 7 月 25 日(四)至 28 日(日)時段擇一，時數為 1 天 8 小時。

## 六、課程內容：

水域運動知識、水域環境認識、水域安全教育、SUP 運動技能學習、SUP 岸上動作技能學習、SUP 水上技能體驗、平衡、操控、轉向、基本救生、體能訓練法、平衡練習、航行操作等技能。

## 七、招生人數：30 位。

## 八、報名資格：年滿 18 歲，身體健康，對水域休閒運動有興趣者。

## 九、報名及繳費方式：

(一)報名方式：網路線上報名，即日起至 113 年 6 月 30(日)止或額滿為止。

報名由體育室網頁進入，網址：<https://nthupeo.site.nthu.edu.tw>

如有疑問請洽傅士育先生(03)571-5131 # 34617；email：fu2@mx.nthu.edu.tw

(二)繳費方式：完成報名，3 日內將通知繳費。請至自動櫃員機、網路 ATM 或超商繳款。(ATM 轉帳證明及超商繳款，請將繳費證明、繳款人姓名及帳號後五碼 email 至傅士育先生 fu2@mx.nthu.edu.tw)

十、報名費及退費機制：

- (一)每人 3,000 元(含保險、器材費、證照費、講師費、午餐便當及礦泉水等)，中途退訓或未參與全程訓練者，不予退費。
- (二)活動助教值勤換證機制，配合主辦單位辦理之水域推廣活動體驗營，擔任 2 場次之活動助教（每 1 場次 1 天計算），且經審核通過，始可退回全額報名費。
- (三)研習會期間提供學員所需裝備及器材，學員需自備防寒衣、水母衣、手套、盥洗用具及防曬用品等。
- (四)研習期間，交通住宿自理。
- (五)退費基準：
  - 1.開課前 5 日，退還 80%報名費。
  - 2.開課前 2 日，退還 50%報名費。
  - 3.開課當日，不予退還。

十一、教學師資：國立清華大學教師或薦派

中華民國運動訓練協會薦派

教育部體育署北區開放水域運動教育中心（國立臺灣海洋大學）薦派

十二、訓練注意事項：攜帶個人泳衣褲、防寒衣褲、防滑鞋參加訓練，參訓學員繳交身份證影本及 2 吋照片 2 張。

十三、結訓發證：全程無缺席者，經學術科測驗成績合格，由中華民國運動訓練協會相同證照效力之單項協會核發「SUP 立式划槳丙級教練證」。

十四、活動助教值勤換證機制

- (一)學員於報名時需繳交 3,000 元報名費用，唯可向主辦單位登記加入「活動助教值勤換證機制」，需完成本校本年度辦理之水域推廣活動體驗營，擔任 2 場次之活動助教（每 1 場次 1 天計算），且經現場活動總教練考核，簽請主辦單位審核通過，始可退回全額報名費。
- (二)本「活動助教值勤換證機制」需配合主辦單位辦理之水域推廣活動體驗營期程登記值勤，未於活動時間內完成者，將不予退費。水域推廣活動體驗營辦理日期時間：
  - 第一梯次：113 年 7 月 18 日(四)至 21 日(日) 09:00~17:00。
  - 第二梯次：113 年 7 月 25 日(四)至 28 日(日) 09:00~17:00。

十五、課程內容與時間配置表

國立清華大學 113 年 SUP 立式划槳丙級教練證暨種子教師研習會課程			
時間	第一天	第二天	第三天
07:30~08:00	學員報到	學員報到	<b>教學實習</b>  地點：國立清華大學校本部 成功湖  教學實習為 1 天 8 小時，以下時段擇一。  第一梯次： 113 年 7 月 18 日(四)至 21 日(日) 09:00~17:00。  第二梯次： 113 年 7 月 25 日(四)至 28 日(日) 09:00~17:00。  <b>教學實習方式</b> 講授 動作示範 安全規定 裝備安全檢查 人員編組檢查 綜合技術演練 突發緊急狀況處理
08:00~08:15	開幕儀式 地點：蒙民偉樓 102 演講廳	<b>裝備組裝練習</b>  地點：成功湖	
08:15~09:00	<b>海洋生態及生態保育</b> 地點：蒙民偉樓 102 演講廳		
09:10~10:00	<b>運動科學理論</b> SUP 基本原理介紹、基本救生常識講解 地點：蒙民偉樓 102 演講廳	<b>開放性水域安全教育、技術練習、水域演練</b>  基本技術介紹與練習、轉向操控、逆風轉向、定板轉向、操控、轉向操控、人員落水復位、人員落水救援。 地點：成功湖	
10:10~11:00	<b>運動傷害防護</b> 運動傷害之預防 地點：蒙民偉樓 102 演講廳		
11:00~12:00	<b>性別平等</b> 運動場域之兩性平等議題 地點：蒙民偉樓 102 演講廳		
12:00~13:00	中餐時間		
13:00~14:00	<b>裝備介紹、組合及拆卸</b> SUP 組裝、裝備拆卸、搬運、器材保養等基本常識。 地點：成功湖	<b>水域演練</b>  戰略與戰術。 地點：成功湖	
14:00~17:00	<b>開放性水域安全教育、指導技術、水域演練</b> 基本救生、體能訓練法、趴姿徒手划行、坐姿划行、跪姿划行、站姿划行、平衡練習、前進後退、S 型繞標、直線後退、航行操作。 地點：成功湖	<b>模擬練習 / 術科測驗</b>  技術教學試教 口語試教 個人技術測驗 地點：成功湖	
17:00~17:30	綜合座談	綜合座談	
備 註	1. 進行 SUP 教學實習 8 小時，為完成整體課程，方可核發 SUP 立式划槳丙級教練證。 2. 若未完成教學實習，僅核發研習會證明。 3. 本研習會依據行政院體委會及中華民國體育運動總會建立教練三級制度。 4. 學科及術科測驗各達 70 分以上為及格。 5. 全程無缺席者，經學術科測驗成績合格，由中華民國運動訓練協會協會相同證照效力之單項協會核發「SUP 立式划槳丙級教練證」。		

# 國立清華大學 113 年 SUP 立式划槳丙級教練證暨種子教師研習會

## 切結書

本人\_\_\_\_\_，將於 113 年\_\_\_\_\_月期間參加國立清華大學 113 年 SUP 立式划槳丙級教練證暨種子教師研習會課程，並願意同意下列事項，如有違規而造成事故時願自行負責。

- 一、請患有「心臟病、氣喘、高血壓、癲癇、糖尿病、血友病、癌症、孕婦及精神病等重大傷病或其他特殊疾病史」，請勿參加，如有隱瞞需自行負責。
- 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 活動。

具結人\_\_\_\_\_ (簽章)

緊急聯絡人：\_\_\_\_\_

關係：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

# 國立清華大學 113 年 SUP 立式划槳丙級教練證暨種子教師研習會

## 「助教值勤換證機制」切結書

本人\_\_\_\_\_將於 113 年\_\_\_\_\_月期間參加國立清華大學 113 年 SUP 立式划槳丙級教練證暨種子教師研習會課程，於實習完成後，登記加入「活動助教值勤換證機制」，皆已瞭解「**助教值勤換證機制**」需完成本校本年度辦理之水域推展活動，擔任 2 場次之活動助教（每 1 場次 1 天計算），且經現場活動總教練考核，簽請體育室主任審核通過，始可退回全額報名費之安排，且需配合主辦單位規劃之水域活動體驗辦理期程登記值勤，若未於活動時間內完成者，將不予退費，並願意配合遵守所有規定事項。

具結人

（簽章）

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日