

國立暨南國際大學戶外教育休憩 SUP 立式划槳教練課程實施計畫

一、活動宗旨：

在政府推動的各類水域活動方案，「一人一運動，一校一團隊」計畫中，為了推動學生具有正確水域運動觀念與技巧；以 SUP 休閒遊玩為主題，藉由活動中自身體驗，而更加深水上安全與技術的重要性，加強學生對於水域安全的重視，培育水域活動種子教練。

二、活動目標：

提升開放水域休憩 SUP 教練人才，至全國各海水浴場、學校社團及救生單位，教授開放水域休憩 SUP 教練班。

三、指導單位：教育部體育署、國立暨南國際大學

四、主辦單位：教育部USR「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新 plus 計畫」、國立暨南國際大學通識教育中心體育組、水沙連學院地方創生與跨域治理碩士學位學程

五、承辦及發證單位：中華民國海軍水中爆破隊退伍人員協會(簡稱：中華民國海爆協會)

六、活動日期：114/11/22(六)~11/23(日) (08:00~17:00)

七、活動地點：日月潭月牙灣水域

八、參加對象及名額：本活動對象為南投縣各級學校教師(依實際完成報名順次排序；至多5名)、本校運動績優生及運動代表隊學生、體育老師及運動教練、學生社團

幹部、對於體育運動及水域運動有熱誠及熱愛者，總招收人數以 20 人為上限，額滿為止，依繳費時間決定順序。

九、證照研習費用：1,000 元（證照檢定認證費）。

十、報名方式：

(一)為確保學員具備實務操作與教學應用能力，本課程採「培訓＋實作」兩階段方式進行。學員須於 115 年 7 月底前完成 8 小時實習時數，方得取證。(本課程實習施作時間及地點由主辦單位另訂之)。

(二)實習活動為本校 USR「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新 plus 計畫」或合作單位所辦理之水域體驗或推廣活動，擔任助教或現場支援人員。

(三)本階段為課程學習內容之一，活動期間將由主辦單位提供必要之保險與車馬費補貼，前述實作階段之參與規範，視為完成整體課程訓練流程之一部分。

(四)報名期間：即日起至 114 年 11 月 14 日中午 12 時截止。

(五)以網路報名，請依 SUP 立式划槳教練講習電子檔報名表詳實填寫，以利完成報名作業。

(六)報名請掃：<https://forms.gle/LBvtVLnoNrC4fxZJ6>



十一、預定課程內容

日期/時間	11/22(六)第一天
08:30~9:00	學員報到 (地點：日月潭-月牙灣)
9:00~12:00	1.水域運動風險管理與安全宣導 2.SUP 基本介紹 3.SUP 平靜水域技術分析及場域選擇
12:00~13:00	午餐及休息
13:00~17:00	SUP 演練 (包含:基本動作 講解、運動基本技術、指導技術、團體運作指導、戰略戰術)
日期/時間	11/23(日)第二天
08:30~9:00	學員報到 (地點：日月潭-月牙灣)
09:00~12:00	SUP 教練守則 (運動規則) SUP 課程簡報 (包含:體能訓練法、運動基本技術、指導技術、運動傷害防護)
12:00~13:00	午餐及休息
13:00~17:00	運動心理學、性別平等學 口試演練 SUP 教學術科動作講解試教演練

附件 1

課程活動參與同意書

我（正楷填寫姓名）_____同意並接受國立暨南國際大學通識教育中心體育組及教育部USR「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新 plus 計畫」規劃此次課程，存在身體風險和心理挑戰的事實，本人接受並願意承擔過程中該風險和挑戰；

當本人認為本人身心不適合參與某一項活動時，本人有權力不參與，同時本人有主動通知國立暨南國際大學通識教育中心體育組及教育部USR「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新 plus 計畫」的義務，若未履行該義務給第三人造成的風險，本人願意承擔所有責任；

本人自身有任何生理上的限制、如疾病：包括頭頸部、背部、心臟疾病，半年內做過手術，懷孕等，本人都有主動通知國立暨南國際大學通識教育中心體育組及教育部USR「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新 plus 計畫」的義務，若未履行該義務所造成的風險，本人願意承擔所有責任；

本人承諾在參與任何活動作業過程，不貶低、漠視或輕視團隊中的任何一位成員，並且接受對為了他人、自己或團隊的利益所給予回饋和接受建議；本人同意遵照活動教師、教練、助教、場地管理及工作人員的所有安全指令和操作要求，並聲明若因個人行為或未遵照要求操作所帶來的傷害時，願意自行承擔後續責任，與課程教師、助教、主辦單位與工作人員無關；

活動期間對於人身意外保險，本人同意視需要自行購買；

本人同意在活動期間發生意外或產生疾病接受緊急醫療照顧；

本人認可並授權國立暨南國際大學通識教育中心體育組及教育部USR「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新 plus 計畫」在本人參與課程期間拍攝的含有本人肖像權的照片、攝影、錄音資料，並使用或複製上述照片、攝影、錄音資料作為訓練、刊物、網站推廣等用途的行為。（若不同意，請特別注明）

綜上所述，本人願意接受本次課程。

(當天活動前需繳交)

簽名：_____

未滿十八周歲監護人簽名：_____

日期： 年 月 日

健康調查表

感謝您參加在國立暨南國際大學通識教育中心體育組及教育部USR「Walk Tall：戶外教育學習生態系統創新 plus 計畫」規劃戶外教育休憩 SUP 立式划槳教練證照課程，這需要有良好的身體和心理來完成此課程，我們將透過此身體狀況調查表認識您的狀況。請您仔細填寫此身體狀況調查表。

請特別注意，若您有任何宿疾或舊傷並不是無法參加的依據，填寫這份調查表的目的是為了針對參與者個人安全的行前瞭解。若我們對您的調查表有任何問題，我們會跟您討論。我們也秉持保密原則，不會將您的數據外流，請放心填寫。

一、個人資料

姓名：_____；性別：☐男☐女；年齡：____歲
生日：____年____月____日；身高：_____公分；體重：_____公斤
飲食限制：☐葷 ☐素 ☐其他限制：_____（例如不吃牛肉、海鮮...）
聯絡電話/手機：_____；E-mail：_____
緊急聯絡人：_____；關係：_____；聯絡方式：_____

二、身體調查表

您目前有以下的病史或情況嗎？☐有 ☐沒有
☐偏頭痛 ☐中風 ☐癲癇 ☐頭部受創 ☐血壓過高或有高血壓
☐心臟疾病或心臟病 ☐心絞痛、心悸音或心臟雜音
☐有心疾病、高血壓、中風的家族病史
☐糖尿病 ☐低血糖 ☐消化道疾病 ☐腸胃不適 ☐懷孕
☐呼吸系統疾病 ☐氣喘 ☐泌尿系統問題 ☐膀胱感染
☐心理疾病 ☐睡眠障礙 ☐其他_____

若有勾選任項目，請您說明：_____

您半年內受過傷嗎？☐有 ☐沒有（若有，請說明）：_____

您對什麼過敏？若有，請說明：_____

請您列出其他我們需要注意的事項：_____

三、經過評估後您認為自己是否可以參加本體驗課程？☐否☐是

(當天活動前需繳交)

參加者簽章：_____

未滿十八周歲監護人簽章：_____