

弘光科技大學運動休閒系

初級 SUP 立式划槳指導員實施計畫

- 一、目的：響應政府制訂各式專項人員考照政策，藉由教練訓練課程，學習水域救援技巧及吸收新知技能，培訓 SUP(業者)開放水域救援人才，順利取得 SUP 教練證照。
- 二、主辦單位：弘光科大運動休閒系
- 三、承辦單位：日月探索悠閒育樂公司
- 四、活動日期：10 月 2 日（日）集合地點：07：30 弘光行政大樓門口集合
- 五、活動地點：日月潭
- 六、參加資格：對 SUP 活動有興趣的運休系學生均可參加
- 七、報名費用：1500 元。（含保險費、教材費、證照費、講師費、行政費）
- 八、報名日期：30 名（額滿為止）
- 九、報名方式：填上相關參加資料，以 GOOLE 表單報名，繳費完成後即完成報名手續。
姓 名：
身分證字號：
出生年月日：
聯絡電話：
緊急聯絡人/聯絡人電話：
- 十、測驗方式：採實際操作方式測驗，由主考官依「術科檢測評分表」評定成績。
經測驗合格人員，發給「初級 SUP 立式划槳指導員」。
- 十一、注意事項：
 - 1.個人水域服裝請自備，團體共用裝備由本會提供。
 - 2.課程中午本會提供便當。
 - 3.上課期間保險由本會統一辦理(意外險 200 萬、醫療 5 萬)，學員可視需要自行再投保人身險。
 - 4.若遇颱風或人力不可抗拒之天然災害，本單位有權宣佈取消、延期等相關事宜。
 - 5.請自行考量身體狀況，如有心臟病、高血壓、癲癇、暈眩、孕婦等不適合參與運動訓練之疾病，請勿報名參加。
 - 6.參與者於 SUP 活動進行中，應於教練或指導人員指定之路線範圍內，教練或指導人員並應隨時注意參與者之活動情形，不宜有落單之情事。
 - 7.本會於活動當日之三日、十二小時及一小時前，分別參酌中央氣象局所發布之氣象、風力及累積雨量等情形，採取應變機制；其有安全疑慮者，應取消活動。
 - 8.本研習依實際情況、學員能力程度或天氣環境，本系保有更動研習地點或課程內容之權利。

十二、時程表

時間	課程內容	負責人
0830-0930	SUP 場域安全介紹	教練群
0930-1200	術科實作	
1200-1300	午餐	
1300-1500	分組練習	
1500-1630	術科測驗	
1630-1730	回程 弘光科技大學	

運動活動自我評估表

本問卷旨在了解您的健康狀況，以增加活動的安全性；本問卷參考美國運動醫學會(1986)之 Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)，修正後使用。如果您是不常運動，或是體重過重者，且在下列問卷中的任何一題回答為「是」的話，那麼為了您的安全，在運動前，務必請示醫師，並經同意或治療後，並附醫生診斷同意書確認健康無慮後再參加活動。

是	否	問 題
		1. 醫生曾告訴您，您的心臟有問題嗎？
		2. 您經常覺得胸部疼痛嗎？
		3. 您經常覺得虛弱或頭昏眼花嗎？
		4. 您的血壓過高嗎？(正常舒張壓/收縮壓：130/85mmHg)
		5. 醫師曾告訴您，您患有因運動而惡化的骨骼關節問題嗎？ (例如：關節炎)？
		6. 醫生目前是否開立血壓或心臟藥物給您服用？
		7. 有其他上述未提及而不能參加運動的理由嗎？ 理由：_____

我已瞭解並確實回答上列七項問題，健康評估勾“是”者，請附醫生診斷同意書確認身體健康無疑慮後，再參加活動。