

114 年開放水域休憩 SUP 立式划槳教練課程-弘光運休專班

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：運動部

四、主辦單位：弘光科技大學運動休閒系

五、承辦單位：中華民國海爆協會

六、活動日期：114 年 10 月 30~31 日(星期四-星期五)

七、活動地點：弘光科技大學 O 棟視聽教室、日月潭月牙灣水域

八、參加名額：每梯次 30 人，依繳費收據時間決定順序，額滿截止。

九、參加對象：學校教師、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、救生員、對於體育運動及水域運動有熱誠及熱愛者。

十、研習費用：4.000 元（含課程及裝備使用、考核證費、講義、保險、餐費、住宿 4 人房）PS：如果報名人數：滿 30 人運休系同學完成證照補助 1000 元，不滿 30 人運休系同學完成證照補助 500 元

十一、報名網址：<https://forms.gle/BWJgE7cDRmR6wtQMA>

十二、報名方式：

海爆協會 SUP 立式划槳教練講習電子檔報名表

姓名	中文		出生日期		電子檔 照片
	英文		身分證字號		
性別：____ 身高：____ 體重：____ 血型：____ <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食					
通訊地址：					
電話：					
電子信箱：					
最高學歷：_____ 水域經歷：_____					
職業/職稱：_____ 具有 SUP 經驗？ <input type="checkbox"/> 否					
<input type="checkbox"/> 是有 SUP 經驗說明：					
緊急聯絡人：_____ 聯絡電話：_____ 關係：_____					
聯絡住址：_____					
切 結 書					
<p>本人參加協會辦理『SUP 教練講習會』，充分瞭解水域運動具有一定風險性並同意遵守下列事項：一、未患有心臟病、高血壓、家族性疾病、懷孕及身體不適等，身心健康，適宜從事水域運動。二、運動前已充分瞭解水域運動安全規範，願遵守相關安全規定事項。三、講習會期間，願遵從講師及教練技術指導及相關安全要求。四、講習期間，遵守上課紀律，不遲到早退。五、填寫報名表後，即確認並同意切結書各項規範事項。</p>					
簽名：_____					
年 月 日					

十三、課程內容

日期/時間	第一天
08:00~12:00	學員報到 (地點：弘光科技大學 O 棟健身中心-日月潭)
	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 4.運動心理學、性別平等學
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	第二天
08:00~12:00	學員報到 (地點：日月潭-月牙灣水域訓練中心)
	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	口試演練 SUP 教學術科動作講解試教演練 術科檢測 SUP 教學術科動作講解試教 1. 基本動作講解 2. 運動基本技術 3. 指導技術 4. 團體運作指導 5. 戰略戰術 6. 賦歸