

# 教育部 109 年補助推動學校「游泳及水域運動」

## 區域性水域體驗推廣活動

### 海洋獨木舟初級培訓計畫

一、依據：教育部109年補助推動學校區域性水域體驗推廣活動。

二、緣起：

積極推動臺東水域運動發展，推廣水域初級海洋獨木舟運動技能培訓，讓學員可在開放水域從事獨木舟運動，並學習正確獨木舟基本動作教學概念，同時培養水域安全自救能力與休閒運動的能力，從中習得專業知識與技能，進而培養更多水域運動獨木舟專業人才。

三、策略：

- (一) 首先培訓在地海洋獨木舟運動教師之技能，以利未來辦理學校體驗活動，有足夠之獨木舟運動水域初級專業人員協助推動事宜。
- (二) 由活動加強學員對於水域活動相關知識，並提升學員水域活動的安全意識及緊急處理能力。
- (三) 聘請ACA獨木舟國際認證授證指導進行授課與操作，提供學員體驗獨木舟運動之趣味、學習水上安全、水中自救及救援之技能。
- (四) 在完成訓練及通過認證考試後，協助申請核發「ACA海洋獨木舟初級證照」。
- (五) 此證照為國際證照，課程內容及鑑定考核之項目比照ACA美國獨木舟協會認證系統，以期培育在地教師擔任海洋獨木舟人才，積極推動海洋獨木舟體驗行程，迅速累積不同年齡層體驗人次，舉辦學生體驗教學活動，帶動地方水域運動並發展產業。

四、主辦單位：教育部

五、承辦單位：均一學校財團法人臺東縣均一國際教育實驗高級中等學校

六、協辦單位：台東孩子的書屋

七、活動日期：

- (一) 課程日期：109年10月24日（六）。
- (二) 考核日期：109年10月25日（日）。

#### 八、活動地點：

- (一) 學科：均一學校財團法人臺東縣均一國際教育實驗高級中等學校。
- (二) 術科：新蘭漁港、都蘭杉原海域、活水湖等開放水域。

#### 九、參加對象：

- (一) 本縣國高中小實際擔任水域推廣教學之教師或有獨木舟經驗之教師。
- (二) 人數：限10人。

#### 十、研習內容：課程表如附件1。

#### 十一、研習證書：

- (一) 全程參與者由本校核發研習證書。
- (二) 另通過學術科測驗者，可自費申請ACA海洋獨木舟初級認證。

#### 十二、報名方式：

- (一) 自即日起至109年10月19日（星期一）止，報名保證金3000(10/24當日繳交)，全程無缺席者，將退還保證金。但須自費繳納申請國際證照費用。
- (二) 報名方式：請先進行線上GOOGLE表單填寫<https://forms.gle/h3wQynVFATi9HpqZA>，專案負責教師黃柏融先生收，洽詢電話089-223301分機302，待通過資料審查後，承辦學校會利用簡訊通知報名成功之研習者。
- (三) 欲申請國際證照者，報到當天請繳交兩吋半身脫帽照片一張。

#### 十三、課程器材與個人裝備

##### (一) 課程器材：

座艙式海洋獨木舟、槳及備槳、浮力袋、幫浦、防水裙、救生衣。

##### (二) 個人裝備：

非棉質排汗衣或防磨衣防、非棉質防曬或防風保暖衣物、防寒衣(乾式或濕式)、遮陽帽、防曬用品、水瓶、筆記本、筆、換洗衣物、午餐行動糧、適合的水鞋(毛氈底的溯溪鞋或運動涼鞋替代，不可穿拖鞋下水)。

##### (三) 建議裝備：

可自備浮潛面鏡(練習翻船水下復位使用)

有戴眼鏡的學員請加附眼鏡帶確保掉落，或選擇戴隱形眼鏡

非防水的電子產品請勿帶下水，或是自備防水袋放船艙內

暈船體質者課前請先服用暈船藥，防止暈船影響學習效果

#### 十四、課程內容：

- (一) 簡介與預期目標：
- (二) 岸邊解說課程：
- (三) 下水與上岸/翻船拖出與適應船隻：
- (四) 槳法：前進槳(Forward Stroke)、前掃槳(Forward Sweep)、後掃槳(Backward Sweep)、定點轉向(Pivot Turn)、側划槳(Draw Stroke)、倒退槳(Reverse Stroke)、急停(Emergency Stop)、支撐(Brace)
- (五) 復位與救援：  
翻船脫出(Wet exit)、T-X救援與排水(T-X Rescue)、浮力袋復位(Paddle Float Self Rescue)、愛斯基摩救援 T & H (Eskimo Rescue)

#### 十五、報名注意事項：

- (一) 本訓練課程依據ACA美國獨木舟協會認證系統授課，完成訓練課程即可參與認證，通過認證評估項目者取得證照。
- (二) 訓練課程期間未參與課程、實際演練將不核發證照，並不退還保證金。
- (三) 訓練課程期間僅供午餐及飲用水，其餘餐點請自備。
- (四) 參加學員請攜帶下水服裝及個人盥洗用具。
- (五) 結訓成績及格人員通過鑑定認證者，經考核合格後始發給證照。
- (六) 訓練期間遵守講師、教練、助教指導及相關規定，並簽結釋權書以茲負責，切結書如附件2。

#### 十六、聲明條款【承辦單位保有以下最後決定權】：

- (一) 報名人員得否參訓。
- (二) 因天候狀況或非人為因素，致講習會日期需更動，得提前或延後辦理。
- (三) 講習會如因報名人數不足，保有開班與否決定權。

附件1

海洋獨木舟初級培訓計畫

DAY1 (10/24)	DAY2 (10/25)
報到 08:30 前	報到 08:30 前
0900~0950 室內課程 開場及簡介 課程大綱及時間表 課程內容簡介、期待、目標 活動場地與資源、Q&A	0900 著裝準備、搬船
1000~1050 準備、搬船 船體各部位介紹裝備設置 陸上脫出教學 上船與坐姿(含防水裙) 下水與上岸 擺臀、側傾	0930 前日教學項目複習 基礎槳法 翻船拖出與救援
1100~1130 搬船綁船教學 領取個人借用水裝	1030 復位與救援 愛斯基摩救援 T-X 救援與排水
1200 午餐休息	1200 午餐休息
1300 水下岸邊 翻船脫出 X 救援-被救者	1300 浮力袋復位 復位與排水
1400 基礎槳法 前進槳教學	1400 綜合演練與情境教學 航程體驗
1500 基礎槳法 前掃槳、後掃槳、定點轉向 側划槳、倒退槳、急停、支撐	1500~1600 收隊換裝 移動回到均一高中
1600~1700 收隊換裝	1600~1700 裝備保養與處存
1700~1730 課程討論	1700~1730 課程討論

附件2

<b>海洋獨木舟初級培訓計畫報名表暨釋權書</b>					
姓名	中文		生日		照片
	英文		身分證 字號		
通訊地址					
行動電話			現職		
電子信箱					
參與戶外活動之背景經歷					
獨木舟經歷					
參與訓練動機					
專長興趣			擁有證照		
<b>海洋獨木舟初級培訓計畫課程釋權書</b>					
<p>以下聲明，視同你已經放棄先訴抗辯權及放棄提出民事求償。當你決定對善意人、單位或團體提出任何告訴時，本文件可能會成為法庭的證物，因此請在簽署此文件前，詳細閱讀清楚，並且在空白處簽上本人姓名。</p> <p>本人 _____ 於心智狀況正常及充份理解本釋權書內容之情況下聲明下列事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本人同意參加本次獨木舟培訓活動，並確定按照指導教練指示之獨木舟活動計劃，進行獨木舟活動及接受監督，如有違反活動計劃或監督指示而發生意外概由本人自行承擔負責。</li> <li>2. 我在此鄭重聲明，對於活動危險的潛在性，以及活動中所有可能引發的意外，我在從事活動前，就已經被充分的告知。我清楚的知道，活動有可能面臨意外傷害，甚至生命的損失。而獨木舟活動的進行地點，通常遠離海岸。</li> <li>3. 在此同時，我謹聲明我將承擔個人獨木舟活動所引發的危險，以及意外傷害和生命損失的結果。同時本人的家屬、繼承人或有關親屬將無法對上述之善意個人、單位或團體提出任何告訴或民事求償。</li> <li>4. 我在此聲明：我已達到法定年齡也已經讀完本釋權書內容，完全理解相關條文，沒有任何異議。</li> <li>5. 本研習已為學員投保特定活動綜合保險新臺幣200萬元/人。現場並配有救生員及AED等相關設備。</li> </ol> <p>立書人簽名： _____</p> <p>立書人身分證字號： _____</p> <p>見證人簽名： _____ 年 月 日</p>					

## 海洋獨木舟初級培訓計畫課程資料使用說明

訓練活動個人資料蒐集告知事項，您的報名資料將用於以下目的：

- 一、您參加本次研習的聯繫及保險個資(姓名、電話、生日、身分證字號、地址、電子信箱)。
- 二、依據“ACA美國獨木舟協會”之規定，認證結束後即會將您的姓名、性別、生日、身分證字號、電話、地址、活動拍照等資料連同活動檔案傳回總部ACA美國總部。
- 三、若您通過本次訓練測驗後將製作認證，需利用您所提供的姓名(中英文)、生日、身分證字號、2吋半身照片等資料，並於有效期限內保留您上述的資料以供證照遺失補辦之身分驗證及證照有效期限查詢用。
- 四、您的報名資料係由台東均一實驗高級中學承辦單位蒐集處理，講習會完成後製成報告送交。
- 五、請勾選以下選項，未勾選者不受理報名，並將喪失上述部分權利。
  - (一) 您的個人資料供以上之處理與利用：  
同意 不同意
  - (二) 您的個人資料於證照到期後仍保留姓名、電話、地址、電子信箱等資料，用於通知本會相關活動訊息使用：  
同意 不同意
  - (三) 評鑑過程將以影音及平面拍攝等方式紀錄，並於往後ACA課程推廣宣傳時使用，您是否同意授權其肖像畫面：  
同意 不同意

簽名：

日期：