

# 獨木舟人才培訓課程通知及注意事項

(一) 課程時間：111年6月25日~111年6月26日，共2天

(二) 課程地點：

國立高雄科技大學(楠梓校區潛水中心)

地圖：<https://goo.gl/maps/VSy3e2dpuwxmp5K9>



蓮池潭水域運動中心

地圖：<https://goo.gl/maps/JAkhZFA2gyCkFrQm8>



(三) 課程內容：

1. 第一天：

- (1) 生態與環境保育：生態旅遊、環境教育、生態導覽解說等。
- (2) 運動相關法規暨規則：水域遊憩活動管理辦法暨規則介紹。
- (3) 運動傷害防護：基本安全觀念、運動傷害防護、運動傷害評估、運動防護。
- (4) 獨木舟教程訓練：獨木舟結構、暖身、操槳、裝備維護等。

2. 第二天：

- (1) 獨木舟操作訓練：直線前後、轉彎。
- (2) 獨木舟入水技巧：裝備解說、水面操槳、搬運技術、上下岸技巧、暖身。
- (3) 獨木舟綜合訓練：舟艇翻正、單雙槳操作。

(四) 課程流程:

地點	國立高雄科技大學 (楠梓校區潛水中心)	蓮池潭水域運動中心
時間	111年6月25日	111年6月26日
08:30 08:40	學員報到	學員報到
08:40 10:10	獨木舟簡介(歷史演進、生態保育、法規說明)	獨木舟入水技巧 (操槳、搬運技術、上下岸技巧)
10:20 11:50	獨木舟教程訓練(講課技巧、暖身、操槳)	基本獨木舟操作訓練 (直線前後、舟艇翻正)
11:50 13:20	午餐(休息)	
13:20 14:50	獨木舟技術訓練(翻船復位、水面操槳、上下岸技巧)	學、術科能力測驗 (試講試教、實際操作)
15:00 16:30	綜合練習(自我練習、學員問答)	

(五) 防疫規定：

依據中央流行疫情指揮中心(以下稱指揮中心)111年5月30日宣布，現行戴口罩等防疫措施維持至今(111)年6月30日，惟從事室內外從事運動、水域活動等易使口罩潮濕之場合，得免戴口罩，但應隨身攜帶或準備口罩，如本身有相關症狀或與不特定對象無法保持社交距離時，仍應戴口罩。

依據指揮中心公布之「公眾集會因應指引」規定，如有發燒等疑似症狀，以及指揮中心「具感染風險民眾追蹤管理機制」所列居家隔離、居家檢疫、加強自主健康管理及自主健康管理者，不得參與活動。

(六) 其他注意事項：

1. 課程期間務必遵守教練及指導員之指示操作浮具設備，如未聽從或不遵守相關規定者，干擾課程或造成浮具損壞，辦理單位有權終止其研習，並依浮具損壞程度要求賠償。
2. 參與學員應衡酌自身健康狀況(如：患有心臟病、高血壓、羊癲症等疾病者)，及體能是否適宜從事水域遊憩活動，並已充分瞭解水域遊憩活動具一定程度之潛在風險，願自行負責活動安全及承擔此一風險。
3. 若有其他未盡事宜，辦理單位得隨時補充，請參與學員遵守規定。