

## 中華民國輕艇協會 109 年度 A 級輕艇水球教練講習會 實施計畫

- 一、依據：依據中華民國體育運動總會輔導特定體育團體建立運動教練制度章則第五點第四項規定辦理。
- 二、目的：為提昇我國輕艇水球教練專業教學技術水準及規則認知，研習最新國際輕艇水球規則及教練教材教法。
- 三、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會。
- 四、主辦單位：中華民國輕艇協會
- 五、協辦單位：臺北市南港高中
- 六、舉辦日期：中華民國 109 年 10 月 30 日(星期五)至 11 月 2 日(星期一)四天，共計 40 小時。
- 七、舉辦地點：台北市南港高中（台北市南港區向陽路 21 號）。
- 八、參加對象及資格：
  - (一)參加人員需為本會會員，如非本會會員者及未繳 109 年度會費者，應先完成入會手續及繳交入會費(1,000 元)及 109 年費(每年 1,000 元)。
  - (二)應年滿 20 歲以上，並具備下列資格之一者：
    1. 取得輕艇水球 B 級教練證 3 年以上，具從事輕艇教練實務工作經驗。
    2. 獲得 2 等 1 級以上國光體育獎章。
- 九、報名方式：
  - (一)即日起至民國 109 年 9 月 14 日止。
  - (二)繳交報名費每人新台幣 4,000 元整。請以匯款方式繳交，合作金庫銀行(006)北新分行，帳號：5333-717-500781，戶名：中華民國輕艇協會。
  - (三)採網路報名 <https://forms.gle/aFW82E46AXUvrQXy8>
- 十、報到時間/地點：109 年 10 月 30 日上午 8:10，地點：臺北市南港高中簡報室。  
報到時需繳交：
  - (一)B 級輕艇水球教練證正反面影本或 2 等 1 級以上國光體育獎章證書影本。
  - (二)最近一個月內核發之警察刑事紀錄證明(良民證)。
- 十一、課程內容：課程表如附表。
- 十二、及格標準：全程參與本次講習會之課程並通過學術科考試(80 分以上，滿

分 100)。

十三、發證方式：經主考官認可通過後，報中華民國體育運動總會核備後，由中華民國體育運動總會核發輕艇 A 級教練證。

十四、其他注意事項：

(一) 參加各級教練講習會缺課四小時(含)以上者，不得參加學術科測驗。

(二) 參加者請自備水上運動之服裝及換洗衣物。

(三) 參加學員所需之教材講義、午餐、晚餐由大會提供，其餘膳宿、交通費用自理。

十五、本計畫報請中華民國體育運動總會核備後實施，修正時亦同。

# 中華民國輕艇協會 109 年度 A 級輕艇水球教練講習會

## 課程表

地點：臺北市南港高中

| 時 間         | 10 月 30 日<br>(星期五)            | 10 月 31 日<br>(星期六)            | 11 月 1 日<br>(星期日)          | 11 月 2 日<br>(星期一)                       |
|-------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|
| 08:10-09:00 | 08:10-08:30<br>報到<br>(教室：簡報室) | 運動教練<br>訓練學<br>(教室：視聽教室)      | 運動競賽技術<br>及戰術<br>(教室：視聽教室) | 運動疲勞及恢復<br>(教室：視聽教室)                    |
| 09:10-10:00 | 輕艇運動沿革及其<br>發展現況<br>(教室：簡報室)  | 教練職責及素養<br>(教室：視聽教室)          |                            |   |
| 10:10-11:00 | 輕艇運動規則<br>(教室：簡報室)            | 輕艇運動術語〔專<br>業外語〕<br>(教室：視聽教室) | 技術操作<br>(教室：游泳池)           | 教練管理學<br>(教室：視聽教室)                      |
| 11:10-12:00 |                               | 性別平等教育<br>(教室：視聽教室)           |                            |   |
| 12:00-13:10 | 午餐                            |                               |                            |   |
| 13:10-14:00 | 運動心理學<br>(教室：簡報室)             | 運動禁藥<br>(教室：視聽教室)             | 技術操作<br>(教室：游泳池)           | 運動團隊<br>經營管理<br>(教室：視聽教室)               |
| 14:10-15:00 |                               | 奧會模式<br>(教室：視聽教室)             |                            | 運動情報蒐集及其分<br>析<br>(教室：視聽教室)             |
| 15:10-16:00 | 運動生理學<br>(教室：簡報室)             | 技術、分析與運用<br>(教室：視聽教室)         |                            | 運動傷害防護及急救<br>(教室：視聽教室)                  |
| 16:10-17:00 |                               | 運動選才學<br>(教室：視聽教室)            |                            |   |
| 17:00-18:10 | 晚餐<br>(教室：簡報室)                | 晚餐<br>(教室：視聽教室)               | 晚餐<br>(教室：視聽教室)            | 晚餐<br>(教室：809 教室)                       |
| 18:10-19:00 | 運動生物力學<br>(教室：簡報室)            | 體能測驗、評估及<br>訓練<br>(教室：視聽教室)   | 運動員健康管理<br>(教室：視聽教室)       | 學術科測驗<br>劉昌鴻<br>(教室：809 教室)<br>(術科：游泳池) |
| 19:10-20:00 |                               | 訓練計畫擬定<br>(教室：視聽教室)           | 運動營養學<br>(教室：視聽教室)         | 綜合座談<br>劉昌鴻<br>(教室：809 教室)              |