

水中運動協會 109 年丙級游泳教練講習會實施計畫

一、宗旨：發展全民游泳運動，提升游泳教練技術水準及介紹游泳教學方法，建立游泳教練制度。

二、主辦單位：中華民國水中運動協會

三、承辦單位：高雄市水中運動協會

四、協辦單位：樹德科技大學休運系

伍、講習時間：109 年 11 月 28 日～11 月 30 日(星期六～一)共三日。

六、講習地點：

學科:高雄市燕巢區橫山路 59 號(樹德科技大學行政大樓)

術科:高雄市大社區金龍路 42 號(大社游泳池)

七、報到時間：109 年 11 月 28 日(六)08:00-0830

八、報名資格：

(一) 年滿 18 歲以上，高中(職)或同等學歷以上。

(二) 具備基本游泳能力，捷、蛙式各 50 公尺者(術科測驗)。

(三) 對游泳教學有熱誠者。名額 50 人為限，20 人以上開班。

九、報名時間：自即日起至 109 年 11 月 26 日中午 12 時止，逾期不予受理。

十、證照年限:修畢全部學程通過本會考核，並經中華民國體育運動總會審核製發丙級運動教練證，有效期限四年。持照人應於有效期限內參加專業進修。

十一、報名方式：

(一)網路報名：請先完成匯款，上網填寫報名表，

<https://forms.gle/3paQ5WANGZJEfw9L6> 並將轉帳後五碼填寫至報名表中，才算完成報名手續(大頭照片及身分證影本請於報到時繳交)。

(二)報名費：新台幣 3000 元整，優待樹德科技大學師員生 500 元(繳交 2500 元)，中途退訓者，概不退費。

(三)收退費基準：

1. 開課前 5 日，退還 100%報名費。

2. 開課前 2 日，退還 90%報名費。

3. 開課當日，不予退還。

(四)匯款帳號：陽信商業銀行右昌分行：(108)096420009350 戶名~高雄市水中運動協會。【若利用 ATM 轉帳，明細表請註明姓名】

(五)洽詢方式：TEL：07-3652491、0930-305555；FAX：07-3652635；

E-mail：ctuf999@gmail.com。林榮男總幹事。

十二、預期效益：

- (一) 提升學生、民眾體適能、落實海洋國家概念、加強水域運動發展普及性。
- (二) 培育游泳教練指導人才，充實專業管理及人力推廣。
- (三) 全程參與並通過測驗的學員，將為社會宣導發展游泳教練增添生力軍，提升就業能力。

十三、附則：

- (一) 本講習會依據教育部體育署及中華民國體育運動總會建立教練三級制度。
- (二) 學科及術科測驗各達 70 分以上為及格。
- (三) 講習會期間未參加學、術科測驗，及未實際教學繳交報告，或無故缺課者，不發給證照，僅核發研習證明。
- (四) 附報名表、課程表各乙份，如不敷使用請自行影印。
- (五) 本計畫同時刊登於中華民國水中運動協會網站 www.cmas.tw 及高雄市水中運動協會網站 www.khccmas.org

十四、備註：

- (一) 參加學員請攜帶泳衣、泳帽、泳鏡、毛巾及個人清洗用具，禦寒衣物。
- (二) 本講習會不提供住宿，住宿請學員自理。

高雄市水中運動協會 109 年丙級游泳教練講習會課程表

日期 時間	11 月 28 日 (星期六)	11 月 29 日 (星期日)	11 月 30 日 (星期一)	備考
08:00 08:30	報 到	蛙泳技術分析 (運動基本技術) (講師:楊春玉)	游泳教學實習	講習會後 必須實際 教學初學 者 3 人以 上，並填 寫實習報 告表(或 教案)郵 寄高雄市 楠梓區加 宏路 48 號，由本 會審查後 轉總會核 發證照。
08:30 09:00	始業式 宣布注意與規定事項	仰泳技術分析 (運動基本技術) (講師:楊春玉)		
09:00 09:50	性別平等教育 (講師:林榮男)	蝶泳技術分析 (運動基本技術) (講師:楊春玉)		
10:00 11:50	初級游泳教學 (講師:吳三嘉)	游泳體能訓練法 (講師:歐陽昭勇)		
12:00 13:00	午 餐 影片欣賞	午 餐 影片欣賞		
13:00 13:50	最新游泳規則 (游泳運動規則) (講師:吳三嘉)	游泳戰略與戰術 (講師:歐陽昭勇)		
14:00 14:50	如何成為 成功的游泳教練 (講師:林榮男)	游泳運動營養學 (講師:林榮男)		
15:00 15:50	捷泳技術分析 (運動基本技術) (講師:歐陽昭勇)	游泳技術指導要領 (講師:歐陽昭勇)		
16:00 16:50	運動傷害防護 (講師:林榮男)	術科教學測驗		
17:00 17:50	運動科學理論 (講師:林榮男)	綜合座談 結業式		