

中華民國水中運動協會 109 年度丙級水中有氧教練講習會第 25 期實施計畫

- 一、宗旨：提升民眾健康體適能之能力、落實海洋國家之概念、加強水域運動發展的普及性與豐富性，以培育水中有氧運動指導人才，充實專業管理及人力推廣為目標。
- 二、主辦單位：中華民國水中運動協會
- 三、承辦單位：中華民國水中運動協會水中有氧委員會、新北市水中運動協會
- 四、講習日期：109 年 12 月 26 日（星期六）至 28 日（星期一），共計 3 日
- 五、講習地點：三鶯國民運動中心 地址：23741 新北市三峽區文化路 210 巷 12 號
- 六、研習內容：肌力訓練的操作原理、水中有氧課程設計原則、水中有氧課程設計實務、水中團體遊戲課程設計、水中伸展操作原則
- 七、舉辦方式：
 - （一）專題演講：中華民國水中運動協會水中有氧主任委員針對本講習內容進行教學。
 - （二）術科操作：教授水中有氧術科示範教學與帶動練習。
- 八、課程表：如附表一
- 九、參加對象及人數：各級學校教職員、大專院校學生及社會相關人士，名額 30 人為限。
- 十、資格：年滿 18 歲、高級中學（含同等學力）以上畢業者。
- 十一、報名費：每人 4500 元、（含研習手冊、證照費）。
- 十二、報名方式：
 - 1、填寫報名表。
 - 2、繳交二吋相片 2 張。
 - 3、自即日起以通訊、傳真、E-mail 方式報名均可。
 - 4、報名費匯至新北市水中運動協會 土地銀行三峽分行 112001012081。
 - 5、加入群組並完成繳費才算報名成功。

<http://line.me/ti/g/AVkiG400hb>
- 十三、報名地點：聯絡人：張淑玲，E-mail：bizinn88@gmail.com
LINE ID：bizin88 以 LINE 聯絡為佳
- 十四、報名表：如附
- 十五、附則：
 - （一）研習期間有關交通及住宿事宜請上網查詢。
 - （二）參加學員請攜帶泳衣、泳帽、蛙鏡、毛巾及個人盥洗用具。
 - （三）為保障學員權益及安全，研習課程進行期間均為學員投保意外險。
 - （四）全程參與者，由中華民國水中運動協會頒發研習證書。
 - （五）研習全程參與無缺課，並通過學科與術科檢定測驗及格者（70 分為及格），由本會陳報中華民國體育運動總會核備後，頒發水中有氧運動丙級教練證。
- 十六、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。

附表一

中華民國水中運動協會 109 年丙級水中有氧教練講習會(第 25 期)課程表
109 年 12 月 26 日 (星期六)

時 間	課 程 內 容	主 講 者	活 動 地 點
08:00~08:30	報 到		
08:30~08:50	始 業 式	張助道	
09:00~12:00	肌肉骨骼概論與 運動傷害防護、運動基本技術	張淑玲	
12:10~13:30	午餐(運動營養學)		
13:30~15:30	學科 2 小時(性別平等教育) 水中有氧課程設計原則(運動規則)	張淑玲	
15:30~16:00	休 息 時 間		
16:00~18:00	學科 2 小時(運動科學理論) 水中有氧基本動作操作原理	張淑玲	

109 年 12 月 27 日 (星期日)

時 間	課 程 內 容	主 講 者	活 動 地 點
08:00~10:00	學科 2 小時 肌力體能訓練法與伸展原理	張淑玲	
10:20~12:20	學/術科各 1 小時(指導技術) 水中有氧課程實務教學 I	張淑玲	
12:20~13:30	午餐		
13:30~15:30	學/術科各 1 小時(戰略與戰術) 水中有氧課程實務教學 II	張淑玲	
15:30~16:00	休息時間		
16:00~17:00	學科 1 小時 術科測驗 (分組測驗)	張淑玲	

109 年 12 月 28 日 (星期一)

時 間	課 程 內 容	主 講 者	備 考
08:00~12:00	水中有氧教學實習	教練團	審查後核發證書
14:00~18:00	水中有氧教學實習	教練團	

講師現職：

張淑玲：中華民國水中運動協會水中有氧委員會 主任委員

國立臺灣師範大學體育系運動科學研究所

三鶯國民運動中心運動教練

教育部體育署國民體適能指導員

教育部體育署運動企業認證合作講師

衛生福利部國民健康署運動保健師

衛生局預防及延緩失能護照方案指導員

教育部體育署蹺泳 B 級裁判自由潛水 C 級裁判

中華民國水中運動協會救生教練、救生員、游泳教練、水中有氧教練、潛水員

附表二

中華民國水中運動協會 109 年丙級水中有氧教練講習會(第 25 期)報名表

姓 名	中 文		生 日	民 國 年 月 日	性 別	_____男 _____女
	英 文		身 分 證 號			
職 業	____教練（包括健身、有氧或游泳等）____教師____社青 ____學生（_____學校_____系所）____其他_____				服 務 單 位	
通 訊 處	地址： 電話或手機： 電子信箱：					
日期地點	日期：109 年 12 月 26 日（星期六）至 28 日（星期一），共計 3 日 地點：三鶯國民運動中心 23741 新北市三峽區文化路 210 巷 12 號					
費 用	☐ 水中有氧教練講習會 每人 4500 元（含研習手冊、證照費）					
報名須知	1、填寫報名表 2、繳交二吋之半身相片 2 張，身分證正反面影本乙份 3、報名費匯至新北市水中運動協會 土地銀行 005 三峽分行帳號 112001012081 4、自即日起以通訊、E-mail 方式報名均可 5、即日起至 109 年 12/22 止 報名後請加入 LINE 群 6、加入群組並完成繳費才算報名成功 http://line.me/ti/g/AVkiG400hb 7、匯款完成請於 LINE 群組記事本留言帳號末五碼或拍照上傳 留言請加本名, 例如 王小強 末五碼 12345 E-mail: bizinn88@gmail.com LINE ID: bizin88 以 LINE 聯絡為佳					
附 則	1. 講習期間有關交通及住宿事宜請上網查詢。 2. 參加學員請攜帶泳衣、泳帽、蛙鏡、毛巾及個人盥洗用具。 3. 全程參與者，由中華民國水中運動協會頒發水中有氧丙級教練結業證書。 4. 講習全程參與無缺課，並通過學科與術科檢定測驗及格者（70 分為及格），由本會向中華民國體育運動總會核備後，頒發水中有氧丙級教練證。					