

水中運動協會 110 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：本會游泳委員會、樹德科技大學休閒遊憩與運動管理系
- 五、講習時間：110 年 11 月 06~11 月 08 日(星期六~一)共三日。
- 六、講習地點：
學科:樹德科技大學
術科:大社游泳池
- 七、報到時間：110 年 11 月 06 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) 具外國籍者，檢附原護照國開具之行為良好證明文件，無下列之罪章情事。
 - 1. 犯傷害罪章。但其屬過失犯，不包括之。
 - 2. 犯性侵害犯罪防治法第二條第一項所定之罪、妨害風化罪章及妨害自由罪章。
 - 3. 犯毒品危害防制條例之罪。
 - 4. 犯殺人罪。
 - 5. 違反運動禁藥管制辦法相關規定。
- 九、報名時間：自即日起至 110 年 11 月 04 日中午 12 點止，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/5LPVorFbvB1gn7pT8>（照片及身分證影本報到時繳交）。
 - (二) 報名費：每人 3500 元，優待樹德科技大學師生 500 元(繳交 3000 元，報到時請檢附證明)，中途退訓者，概不退費。
 - (三)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。

(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) 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。

水中運動協會 110 年丙級游泳教練講習會課程表

日期 時間	11 月 06 日 (星期六)	11 月 07 日 (星期日)	11 月 08 日 (星期一)	備考
08:00 08:30	報 到	蛙泳技術分析 (運動基本技術)	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)		
09:00 09:50	性別平等教育	蝶泳技術分析 (運動基本技術)		
10:00 11:50	初級游泳教學	游泳體能訓練法		
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)	游泳戰略與戰術		
14:00 14:50	如何成為 成功的游泳教練	游泳運動營養學		
15:00 15:50	捷泳技術分析 (運動基本技術)	游泳技術指導要領		
16:00 16:50	運動傷害防護	學科測驗		
17:00 17:50	運動科學理論	術科教學測驗		