

## 中華民國水中運動協會 110 年度丙級水中有氧教練講習會(第 26 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、協辦單位：本會水中有氧委員會、中區水中運動教練聯盟
- 四、講習日期：110 年 11 月 13 日（星期六）至 15 日（星期一），共計 3 日。
- 五、講習地點：南投縣埔里鎮立游泳池 地址：545 南投縣埔里鎮六合路 230 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：邀請國內相關學者專家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 20 人為限。
- 十、資格：
  - (一)年滿 18 歲以上，高中（職）或同等學歷以上畢業者。
  - (二)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。
- 十一、報名費：每人 4500 元、(含午餐、講師、場地、保險、證照費)。
- 十二、報名方式：
  - (一)填寫報名表。
  - (二)繳交二吋相片 2 張。
  - (三)自即日起以通訊、傳真、E-mail 方式報名均可。
  - (四)報名費可隨報名表一併郵寄掛號。
- 十三、報名地點：南投縣埔里鎮立游泳池 地址：545 南投縣埔里鎮六合路 230 號  
聯絡人：武浪教練，E-mail：balinulang@gmail.com  
Tel：0921-927541 LINE ID：0921927541 以 LINE 聯絡為佳
- 十四、報名表：如附件二。
- 十五、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。
- 十六、附則：
  - (一)研習期間供應午餐，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，頒發丙級水中有氧運動教練證。

附表一

## 中華民國水中運動協會 110 年丙級水中有氧教練講習會(第 26 期)課程表

110 年 11 月 13 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	教練團	
09:00~12:00	肌肉骨骼概論與 運動傷害防護、運動基本技術	教練團	
12:10~13:30	午餐(運動營養學)	教練團	
13:30~14:30	性別平等教育	教練團	
14:30~15:30	水中有氧課程設計原則(運動規則)	教練團	
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	教練團	

110 年 11 月 14 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	教練團	
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	教練團	
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	教練團	
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)	教練團	

110 年 11 月 15 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	

附表二

## 中華民國水中運動協會 110 年丙級水中有氧教練講習會(第 26 期)報名表

姓名	中文		生日	民國	年	月	日	膳食	<input type="checkbox"/> 不拘 <input type="checkbox"/> 素食
	英文		身分證號						
職業	<input type="checkbox"/> 教練 (包括健身、有氧或游泳等) <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社青 <input type="checkbox"/> 學生 ( <input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 系所 ) <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>						服務單位		
通訊處	地址： 電話或手機： 電子信箱：								
日期地點	日期：110 年 11 月 13 日 (星期六) 至 15 日 (星期一)，共計 3 日 地點：南投縣埔里鎮立游泳池 (水中運動協會中區水中運動教練聯盟)								
費用	<input type="checkbox"/> 水中有氧教練講習會 每人 4500 元								
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、報名費請至埔里鎮立泳池櫃檯繳費。 4、自即日起以通訊、E-mail 方式報名均可 5、即日起至 110 年 11/10 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 E-mail: balinulang@gmail.com Tel: 0921-927541 LINE ID: 0921927541 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，頒發丙級水中有氧教練證。								