

中華民國水中運動協會

111 年度國家 (A) 級蹺泳教練講習會(第 5 期)暨增能進修研習實施辦法

一、宗旨：發展全民蹺泳運動，建立蹺泳三級教練制度，增強蹺泳教練技術水準，提升國內游泳競技實力。

二、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會

三、主辦單位：中華民國水中運動協會

四、承辦單位：中華民國水中運動協會蹺泳委員會

五、協辦單位：高雄市左營國中、高雄市苓雅區四維國小

六、講習日期：111 年 8 月 6.7.13.14 日（六、日），共四天（如附件一）。

七、講習地點：高雄市苓雅區四維國民小學-A 教室（高雄市苓雅區青年一路 103 號）。

八、報名資格：

（一）依據中華民國體育運動總會「111 年度全國各運動協會建立教練三級制度實施準則」規定辦理。

（二）晉級國家(A)級蹺泳教練須符合下列條件，並提出相關證明文件始得受理報名：

1. 具本會 B 級蹺泳教練證 3 年以上，並註冊為本會教練，且擔任帶隊教練(講習日)滿三年以上持有證明者。
2. 年滿 20 歲及高中職畢業以上者。
3. 最近一個月內核發之無違反本計畫第十四點規定之警察刑事紀錄證明；具外國籍者，應檢附原護照國開具之行為良好證明文件。

（三）增能進修研習(12 小時)：111 年 8 月 6 日(六)，已持有 A、B、C 級教練證者可參加增能進修研習。

九、報名費用：（一）A 級教練：講習報名費新台幣 4500 元整，本會會員及在校師生各項優惠價 4,000 元(須出具證明影本)。【含教材、講師費、午餐、保險、證照 300 元、裁判服、紅帽】。

（二）增能進修研習(12 小時)：已持有 A、B、C 級教練證者可參加增能進修研習。每人新台幣 1,200 元整【含教材、講師費、午餐、保險、證明書】，於報名時一併繳交。

十、考試規定：

（一）組訓計劃書：(25%)

1. 請自擬一份組訓計畫（理事長盃全國蹺泳錦標賽、全國蹺泳分齡賽、全國蹺泳錦標賽、全民運動會、亞洲蹺泳錦標賽、世界蹺泳錦標賽、世界青少年蹺泳錦標賽）自選一場賽事製作詳細訓練計畫。
2. 請製作一場詳細的訓練規劃課表，內容包含陸上訓練及水中訓練等課程。
3. 組訓計畫範列如附件三。

（二）參賽報告書：(25%)

1. 請自擬一份帶隊參加本會全國性、全民運動會或國際蹺泳比賽報告書。

2. 參賽報告書範列如附件四。

(三) PPT 簡報：(30%)

1. 請將組訓計畫及參賽報告書製作成 10 分鐘 PPT 檔。

(四)口試：(20%)

1. 口試時間約 20 分鐘 (1 分鐘自我介紹、10 分鐘報告、5-10 分鐘提問)。

2. 請依前列第 1、2 項個人所提交之組訓計畫書及參賽報告書，製作一份 10 分鐘電腦 ppt 簡報檔，並於排定之口試時間做口頭報告。

(四)其他規定：

1. 未提交「組訓計畫書」或「參賽報告書」或「製作電腦 ppt 簡報檔」或「參加口試」者，不予發證，應參加下期講習會，並應依考試規定提交各項資料，同時通過口試後始發證。

2. 「組訓計畫書」或「參賽報告書」不得抄襲，如內容有抄襲者皆以零分計，不予發證，並應重新再參加講習會考證。

3. 提交「組訓計畫書」或「參賽報告書」ppt 簡報書面一式五份，請自行製作封面裝訂成一冊，並拷貝成一份電子檔光碟片，光碟片上書寫個人姓名，於 111 年 8 月 5 日星期五(郵戳為憑)寄至「中華民國水中運動協會」，會址：『826 高雄市梓官區信義路 68 巷 10 號』。

4. 需組訓 6 名選手參加 111 年全國蹺泳錦標賽(暫定嘉義中正大學)。

十一、報名辦法：

(一)網路報名連結：<https://www.beclass.com/rid=2648a61627deec7a7b0>。

111 年 7 月 29 日(五)報名截止

(二)學員如舊證遺失需先辦妥補證手續。

(三)報名費每人新台幣 4,500 元，會員價 4,000 元(有繳交 110 年會費者)請至郵局購買現金袋，郵寄至本會或者於講習會現場繳交、匯款。

(四)報名截止人數以 30 人為限，超過以報名先後順序錄取。

(五)開課日前七天或額滿截止報名，依報名達最低開班人數公布是否開班、延期或取消，以簡訊通知。

(六)如未繳齊報名資料(如報名表、相片、繳費收據影本、相關證照影本)，則視為報名手續未完成，拒絕上課。

(七)人數不足 10 人將取消開班。

(八)掛號函寄：「中華民國水中運動協會」，會址：『826 高雄市梓官區信義路 68 巷 10 號』。洽詢電話：07-6171126、手機：0975-676583、傳真：07-6194895。證件不齊全或逾期、額滿及傳真報名，恕不予接受報名。

(九)轉帳：社團法人中華民國水中運動協會：(郵局)700-01015370323995，若辦理 ATM 轉帳者，請電知協會個人帳號後四碼。

十二、退費辦法：(完成報名繳費後，要求退費者，將依下列辦法辦理退費)

- (一)開課日 3 天前，有正當理由者，酌扣 500 元行政費。
- (二)開課後，未報到上課者，視同放棄不予退費。
- (三)因天災等不可抗拒因素停課或未達開班人數取消開班，全額退費或延至他期參加研習。

十三、附則：

- (一)本講習會依據教育部體育署委辦「中華民國體育運動總會 110 年輔導全國性非亞奧運體育運動團體辦理教練、裁判講習與授證實施計畫」建立裁判、教練三級制度。
- (二)學科/術科測驗各達 85 分以上為合格。
- (三)講習期間未參加學術科測驗或缺課者，不發給證書。
- (四)持有本會核發之合格蹣泳教練證者，始可註冊擔任各項蹣泳比賽教練。
- (五)講習期間供應午餐及礦泉水。
- (六)附課程表各乙份，如不敷使用請自行影印。
- (七)未報名者不開放旁聽。
- (八)參加各級裁判講習會研習時數缺課四小時(含)以上者不得參加學術科測驗。
- (九)未繳交警察刑事紀錄證明者，不得參加講習會。

十四、申請人有下列各款情事之一者，不得參加教練資格之講習：

- (一)犯傷害罪章。但其屬過失犯，不包括之。
- (二)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。
- (三)犯毒品危害防制條例之罪。
- (四)犯殺人罪。
- (五)違反運動禁藥管制辦法相關規定。
- (六)其他(由本會教練委員會或裁判委員會決議事項)。

十五、本實施計畫報中華民國體育運動總會核備後實施，如有未盡事宜得隨時修正公布之。

【附件一】

中華民國水中運動協會

國家 A 級蹺泳教練講習會日程表

日期 時間	8月6日 (星期六) 增能課程	8月7日 (星期日)	8月13日 (星期六)	8月14日 (星期日)	備註
07:10-07:30	報到				需組訓 6名選手 參加 111年 全國蹺泳 錦標賽 暫定 嘉義中正 大學
07:30-08:00	始業式				
08:00-08:50	運動禁藥 (共同科目)	蹺泳運動發展現況 (運動管理)	奧會模式 (共同科目)	專項運動規則 (運動訓練)	
08:55-09:45	性別平等教育 (共同科目)	蹺泳運動規則 (共同科目)	運動教練、訓練學 (運動訓練)	場地與器材 (運動訓練)	
09:50-10:40	運動傷害防護及急救 (運動醫學)	蹺泳運動規則 (共同科目)	運動團隊經營管理 (運動管理)	場地與器材 (運動訓練)	
10:45-11:35	運動選才學 (運動訓練)	蹺泳運動術語 〔專業外語〕 英語(共同科目)	運動團隊經營管理 (運動管理)	蹺泳運動沿革 (運動管理)	
11:40-12:30	體能測驗、評估及訓練 (運動訓練)	運動競賽 技術及戰術 (運動訓練)	運動傷害防護及急救 (運動醫學)	蹺泳運動發展現況 (運動管理)	
12:30-12:40	午餐				
13:00-13:50	運動心理學 (運動科學)	教練管理學 (運動管理)	技術操作 (模擬教練)	筆試	
13:50-14:40	運動心理學 (運動科學)	訓練計畫擬定 (運動訓練)	技術操作 (模擬教練)	筆試	
14:40-15:30	運動生理學 (運動科學)	運動員健康管理 (運動醫學)	技術操作 (模擬教練)	筆試	
15:30-16:20	運動生理學 (運動科學)	運動員健康管理 (運動醫學)	技術操作 (模擬教練)	口試	
16:20-17:10	運動生物力學 (運動科學)	運動疲勞及恢復 (運動醫學)	技術操作 (模擬教練)	口試	
17:10-18:00	運動生物力學 (運動科學)	運動疲勞及恢復 (運動醫學)	技術操作 (模擬教練)	口試	

中華民國水中運動協會
國家 A 級蹺泳教練講習會報名表

中文姓名				教字() 號
英文姓名				-----
出生日期	年	月	日	性別
身份證統號				彩色相片黏(浮)貼處 1 張黏貼，1 張浮貼 相片背面請寫上姓名
學 歷				
現職單位			職稱	
服務單位地址				
聯絡地址				
聯絡電話	公：	宅：	行動電話： e-mail：	
同意條款	<input type="checkbox"/> 本人同意所填寫之個人資料作為本會辦理本講習會使用。			
報名資格 (可複選)	<input type="checkbox"/> 1. 具本會 B 級蹺泳教練證 3 年以上，並註冊為本會教練，且擔任帶隊教練(講習日)滿三年以上持有證明者。 <input type="checkbox"/> 2. 獲得 2 等 1 級以上國光體育獎章，且年滿 20 歲以上者。			
附 註	<p>1. 報名日期即日起至 111 年 8 月 12 日(星期五)止，一律採書面報名，請填寫本報名表，並浮貼二吋半身彩色相片二張、B 級蹺泳教練證與身分證影本及相關證明資料(帶隊教練或發表證明)，一併以掛號函寄掛號函寄：「中華民國水中運動協會」，會址：『826 高雄市梓官區信義路 68 巷 10 號』。報名後非本會因素，所繳交費用恕不退費。洽詢電話：07-6171126、手機：0975-676583、傳真：07-6194895。以郵戳為憑，證件不齊全或逾期、額滿及傳真報名，恕不予接受報名。</p> <p>2. 報名費新台幣 4,500 元，請轉帳：社團法人中華民國水中運動協會：(郵局) 700-01015370323995，若辦理 ATM 轉帳者，請電知協會個人帳號後四碼。</p>			

組訓計畫

1. 教練姓名：
2. 訓練目標：
3. 訓練地點：
4. 訓練期程：自 年 月 日起至 年 月 日止
5. 訓練規劃安排：
6. 陸上訓練方式：
7. 水中訓練方式：
8. 檢討及建議：
9. 其他：

選手個人基本資料表

運動種類：蹠泳 專長項目：單蹠、雙蹠、屏氣、器泳			填表日期： 年 月 日 編號：			
姓名		身分證字號				
血型	性別	出生地				
職業		出生日期 年 月 日				
緊急連絡人		關係	連絡電話			
戶籍地址					電話	
通訊地址					電話	
就學紀錄	學校名稱		地點	時間		參與運動訓練種類
			縣(市)	○年○月至○年○月畢(肄)業		
			縣(市)	○年○月至○年○月畢(肄)業		
			縣(市)	○年○月至○年○月畢(肄)業		
選手特質分析						
備註						

比賽紀錄

選手姓名：

編號：

賽會名稱	時間	地點	項目/歲級	名次	成績	教練評估

運動傷害紀錄

選手姓名：

編號：

受傷時間	受傷部位	受傷原因	處理情形	傷勢狀況	康復情形	後續影響與否 (醫師或教練評估)
			1.送醫處理 2.教練處理			

○○○代表隊

參加○○○○蹼泳錦標賽參賽報告書（範例）

報告人：○○○

壹、代表隊名稱：

貳、代表隊人員：

參、競賽日期：

肆、競賽場館：

伍、參賽經過：

- 一、遴選
- 二、組訓
- 三、參賽經過

陸、參賽效益分析：

- 一、代表隊選手實力評析
- 二、競賽對手實力評析
- 三、比賽成績彙整
- 四、綜合評估分析

柒、檢討與建議：

備註、檢附資料：

- 一、大會競賽秩序冊或所有大會賽程表（請依時間先後排序，並轉成電子檔，置於報告附錄中）。
- 二、大會各項決賽成績表（請依時間先後排序，並轉成電子檔，置於報告附錄中）。
- 三、所有代表隊選手參加預、決賽成績表（請依時間先後排序，並轉成電子檔，置於報告附錄中）。
- 四、大會場地分布圖或照片（請廣為收集提供，並轉成電子檔，置於報告附錄中）
- 五、如有照片請檢附，並附圖片說明。