

## 中華民國輕艇協會 108 年度 A 級輕艇競速教練講習會 申辦計畫

- 一、依據：依據中華民國體育運動總會輔導特定體育團體建立運動教練制度章則第五點第四項規定辦理。
- 二、目的：為提昇我國輕艇競速教練專業教學技術水準及規則認知，研習最新國際輕艇競速規則及教練教材教法。
- 三、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會。
- 四、主辦單位：中華民國輕艇協會
- 五、協辦單位：臺北市南港高中
- 六、舉辦日期：中華民國 108 年 12 月 6 日(星期五)至 12 月 9 日(星期一)四天，共計 40 小時。
- 七、舉辦地點：南港高中知行樓一樓視聽教室(台北市南港區向陽路 21 號)。
- 八、參加對象及資格：
  - (一)參加人員如非本會會員者及未繳 108 年度會費者，應先完成入會手續及繳交入會費(1000 元)及 108 年費(每年 1000 元)。
  - (二)應年滿 20 歲以上，並具備下列資格之一者：
    1. 取得輕艇競速 B 級教練證 3 年以上，具從事輕艇教練實務工作經驗。
    2. 獲得 2 等 1 級以上國光體育獎章。
- 九、報名方式：
  - (一)即日起至民國 108 年 11 月 19 日止。
  - (二)繳交報名費每人新台幣 4,000 元整。請以匯款方式繳交，合作金庫銀行(006)北新分行，帳號：5333-717-500781，戶名：中華民國輕艇協會。
  - (三)填寫報名表後連同匯款單拍照，E-mail 至本會信箱：  
tpedragon@yahoo.com.tw。
- 十、報到時間/地點：108 年 12 月 6 日上午 8:10，地點：臺北市南港高中知行樓一樓視聽教室。  
報到時需繳交：
  - (一)紙本報名表。
  - (二)B 級輕艇競速教練證正反面影本或 2 等 1 級以上國光體育獎章證書影本。

(三)最近一個月內核發之警察刑事紀錄證明(良民證)。

(四)2 吋照片 2 張，

十一、課程內容：課程表如附表。

十二、及格標準：全程參與本次講習會之課程並通過學術科考試(80 分以上，滿分 100)。

十三、發證方式：經主考官認可通過後，報中華民國體育運動總會核備後，由中華民國體育運動總會核發輕艇 A 級教練證。

十四、其他注意事項：

(一)參加者須全程參與，如遇有特殊事故必須親自處理時，應填具請假單，但不得超過 8 小時以上。講習會期間缺課達五分之一者不得參加考試。

(二)參加者請自備水上運動之服裝及換洗衣物。

(三)參加學員所需之教材講義、午餐、晚餐由大會提供，其餘膳宿、交通費用

十五、本計畫報請中華民國體育運動總會核備後實施，修正時亦同。

# 中華民國輕艇協會 108 年度 A 級輕艇競速教練講習會

## 課程表

地點：臺北市南港高中知行樓一樓視聽教室

| 時 間         | 12月6日<br>(星期五)                          | 12月7日<br>(星期六)                   | 12月8日<br>(星期日)                  | 12月9日<br>(星期一)                  |
|-------------|---|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 08:10-09:00 | 08:10-08:30<br>報到                       | 輕艇競速技術、<br>配術分析與運用<br><br>講師：余鑑紘 | 實際 K 艇操槳<br><br>講師：余鑑紘          | 國際輕艇競速<br>專業英文<br>講師：楊明恩        |
| 09:10-10:00 | 國際輕艇競速<br>發展與現況<br>講師：楊明恩               |                                  |                                 | 性別平等教育<br>講師：待聘                 |
| 10:10-11:00 | 輕艇競速教練<br>基本素養及團隊<br>經營管理<br><br>講師：張程鈞 | 國際輕艇競速<br>規則<br><br>講師：林裕堯       | 訓練計畫擬定<br>講師：余鑑紘                | 奧會模式<br>講師：中華奧會                 |
| 11:10-12:00 |   |                                  |                                 | 禁藥管制<br>講師：中華奧會                 |
| 12:00-13:10 | 午餐                                      |                                  |                                 |                                 |
| 13:10-14:00 | 輕艇競速運動<br>社會學<br><br>講師：待聘              | 運動營養學<br>(高級)<br><br>講師：侯建文      | 運動情報蒐集及<br>其分析<br>講師：余鑑紘<br>游志偉 | 運動疲勞及<br>恢復<br><br>講師：待聘        |
| 14:10-15:00 |   |                                  |                                 |                                 |
| 15:10-16:00 | 輕艇競速運動<br>生物力學(高級)<br><br>講師：張至滿        | 輕艇競速運動<br>生理學(高級)<br><br>講師：劉德智  | 實際 C 艇操槳<br><br>講師：游志偉          | 多人艇訓練、國<br>際賽經驗分享<br><br>講師：余鑑紘 |
| 16:10-17:00 |   |                                  |                                 |                                 |
| 17:00-18:10 | 晚餐                                      |                                  |                                 |                                 |
| 18:10-19:00 | 輕艇競速運動<br>心理學(高級)<br><br>講師：待聘          | 體能訓練法<br>(高級)<br><br>講師：劉德智      | 運動傷害防護及<br>急救<br><br>講師：陳佳蓉     | 學術科測驗<br>劉昌鴻                    |
| 19:10-20:00 |   |                                  |                                 | 綜合座談<br>劉昌鴻                     |