中華民國輕艇協會109年度B級輕艇激流教練講習會
實施計畫

體總業字第1090000236號備查

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：為提昇我國輕艇激流教練專業教學技術水準及規則認知，研習最新國際輕艇激流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：國立中興大學、臺中市體育會輕艇委員會

六、舉辦日期：民國109年8月6日-8月9日（星期四-日）四天，共計32小時。

七、舉辦地點：

(一)學科：國立中興大學-體育館會議室。

(二)術科：台中市康橋水域。

八、報名資格：

(一)參加人員如非本會會員者及未繳109年度會費者，應先完成入會手續，並繳交入會費(1000元)及109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C級輕艇激流教練證2年以上，具從事輕艇激流教練實務工作經驗。

2. 曾參加奧林匹克運動會、亞洲運動會、帕拉林匹克運動會、聽障達福林匹克運動會、世界運動會、世界單項運動正式錦標賽、亞洲單項運動正式錦標賽之輕艇激流國家代表隊選手。

(三)報名人數不足15位，將不予開課。

九、報名方式：

(一)即日起至民國109年7月10日止。

(二)繳交報名費每人新台幣3,000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：109 年 8 月 6 日上午 8:10-8:30，地點：國立中興大學-體育館會議室。

十一、 報到時需繳交：

(一)C 級輕艇激流教練證正反面影本或國家代表隊證書影本。

(二)最近一個月內核發之警察刑事紀錄證明(良民證) 。

十二、課程內容：課程表如附表。

十三、 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)。

十四、 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，由本會核發輕艇激流 B 級教練證。

十五、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、午餐由大會提供，其餘膳宿、交通費用自理。

十六、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109年度B級輕艇激流教練講習會

課程表

上課地點: 國立中興大學-體育館會議室

<table>
<tr><th>時　間</th><th>8月6日
（星期四）</th><th>8月7日
（星期五）</th><th>8月8日
（星期六）</th><th>8月9日
（星期日）</th></tr>
<tr><td>08:10-09:00</td><td>08:10-08:30
報到
國際輕艇激流發展與現況
輕艇激流運動簡介
張立羣</td><td rowspan="2">運動營養學及運動員健康管理

呂啟誠</td><td>輕艇激流器材與裝備與維修

杜明翰</td><td>教練職責及素養

吳唯平</td></tr>
<tr><td>09:10-10:00</td><td>輕艇運動術語〔專業外語〕

李婷婷</td><td>性別平等教育

邱美華</td></tr>
<tr><td>10:10-11:00</td><td rowspan="2">運動科學訓練理論

陳哲修</td><td rowspan="2">ICF國際輕艇激流規則

劉秝榛</td><td rowspan="2">激流水上救生

楊隆富</td><td>運動傷害防護與急救
張軒澔</td></tr>
<tr><td>11:10-12:00</td><td>運動疲勞及恢復
張軒澔</td></tr>
<tr><td>12:00-13:10</td><td colspan="4">午餐</td></tr>
<tr><td>13:10-14:00</td><td rowspan="2">運動訓練法

陳哲修</td><td rowspan="2">輕艇激流專項技術訓練方法

Atanas Nikolovski</td><td rowspan="2">輕艇激流週期化訓練計畫擬定

Atanas Nikolovski</td><td>奧會模式及兩岸體育交流規範</td></tr>
<tr><td>14:10-15:00</td><td>運動禁藥管制</td></tr>
<tr><td>15:10-16:00</td><td>輕艇激流水流判讀與技術分析

Atanas Nikolovski</td><td>輕艇激流專項體能訓練方法

Atanas Nikolovski</td><td rowspan="2">輕艇激流K艇、C艇基本技術動作操作
Atanas Nikolovski</td><td>術科測驗與筆試</td></tr>
<tr><td>16:10-17:00</td><td>座談會及結業式</td></tr>
</table>