107年輕艇競速C級教練講習會
實施辦法

一、 依 據：中華民國體育運動總會訂頒「全國各運動協會建立教練分級制度實施準則」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：桃園市體育會輕艇委員會、桃園市中壢區新明國小

六、 舉辦時間：中華民國107年3月9-11日(星期五~星期日)，共三天。

七、 舉辦地點：桃園市中壢區新明國小（桃園市中壢區中央西路二段97號）。

八、 報名資格：需年滿二十歲、中等以上學校畢業，對於輕艇競速教練運動有興趣者，均可報名。

九、 報名手續：即日起至民國107年3月5日止。以E-mail報名（傳真恕不接受），並繳交報名費每人新台幣2,000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，匯款後請來電告知，電話：（02）2918-5151，傳真：（02）2911-1546。E-mail：tpedragon@yahoo.com.tw

十、 報到時間：107年3月9日上午8:00，桃園市中壢區新明國小。

十一、 證書核發：

（一）凡全程參加講習會，得發結業證書。

（二）經考試成績達 80 分以上，且競速規則測驗達 80 分者，經中華民國輕艇協會呈報中華民國體育運動總會核准後，核發 C 級輕艇競速教練證。

十二、 注意事項：

（一）參加者請自備水上運動之服裝及換洗衣物。

（二）凡參加講習會學員，缺課達四小時以上，不得參加測驗。

（三）參加學員差旅費請向原屬服務單位申請報支。

（四）參加學員所需之教材講義及午餐由大會提供，其餘膳宿、交通費用自理。

十三、 本辦法報請中華民國體育運動總會核備後實施，修正時亦同。

107年輕艇競速C級教練講習會
課程表

<table>
<tr><td></td><td>3月9日
（星期五）</td><td>3月10日
（星期六）</td><td>3月11日
（星期日）</td></tr>
<tr><td>08:20-09:00</td><td>報到與始業式</td><td rowspan="2">輕艇競速運動
技術指導-單人艇</td><td rowspan="2">輕艇競速運動比賽
戰略與戰術</td></tr>
<tr><td>09:10-10:00</td><td>輕艇運動之發展現
狀及推展方向</td></tr>
<tr><td>10:10-11:00</td><td rowspan="2">ICF 國際輕艇
競速規則</td><td rowspan="2">輕艇競速運動
技術指導-多人艇</td><td rowspan="2">體能訓練法</td></tr>
<tr><td>11:10-12:00</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">中餐與午休</td></tr>
<tr><td>13:10-14:00</td><td rowspan="2">輕艇裝備介紹與
基本划槳技術</td><td rowspan="2">輕艇運動營養學
與傷害防護</td><td rowspan="2">輕艇教練實習</td></tr>
<tr><td>14:10-15:00</td></tr>
<tr><td>15:10-16:00</td><td rowspan="2">輕艇訓練計畫
擬定</td><td rowspan="2">運動科學
訓練理論</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>