

## 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

- 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：國立臺灣體育運動大學競技運動學系、臺中市體育會輕艇委員會
- 六、舉辦日期：民國 109 年 3 月 27 日(五)至 3 月 30 日(一)四天，共計 32 小時。
- 七、舉辦地點：
  - (一)學科：國立臺灣體育運動大學鶴鳴樓 3505 教室。
  - (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，應先完成入會手續及繳交入會費(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 3 月 13 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 3 月 27 日上午 8:10，地點：國立臺灣體育運動大學  
鶴鳴樓 3505 教室。

十一、報到時需繳交：

(一)紙本報名表。

(二)C 級輕艇激流教練證正反面影本或國家代表隊證書影本。

(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

地點：國立臺灣體育運動大學鶴鳴樓 3505 教室

時 間	3 月 27 日 (星期五)	3 月 28 日 (星期六)	3 月 29 日 (星期日)	3 月 30 日 (星期一)
08:10-09:00	08:10-08:30 報到	國際輕艇激流發 展與現況	運動營養學	性別平等教育
09:10-10:00	輕艇激流器材與 裝備與維修	輕艇激流運動 簡介	呂啟誠	奧會模式
10:10-11:00	運動科學訓練 理論	ICF 國際輕艇 激流規則	激流水上救生	運動禁藥管制
11:10-12:00	陳哲修	劉秣甄	楊隆富	
12:00-13:10	午餐			
13:10-14:00	運動訓練法	輕艇激流專項技 術訓練方法	輕艇激流週期化 訓練計畫擬定	運動傷害防護 與急救
14:10-15:00	陳哲修	Atanas Nikolovski	Atanas Nikolovski	張軒浩
15:10-16:00	輕艇激流水流判 讀與技術分析	輕艇激流專項體 能訓練方法	輕艇激流 K 艇、C 艇基本技術動作 操作	術科測驗與 筆試
16:10-17:00	Atanas Nikolovski	Atanas Nikolovski	Atanas Nikolovski	座談會及 結業式