

# 中華民國游泳救生協會 ISO-9001(附件一)

## 第 237 期丙級游泳教練講習會日程表 (TC-237)

9 月 22 日 (星期四)

時 間	課 程 名 稱	課 程 內 容	講 師
08:00-08:50	開訓典禮 國際游泳教師協會簡介	1.STA 組織介紹 2.會務介紹 3.課程介紹 4.協會組織介紹	蔡前理事長
09:00-09:50	戰略與戰術	1.游泳教學策略 2.教學大綱擬訂 3.教學細目擬訂	林明衡講師
10:00-10:50	運動規則	游泳規則	林昌泉講師
11:00-11:50	運動營養學	運動與營養理論	林茂榮講師
12:00-13:00	午 餐	(游泳教學影片欣賞)	教練團
13:00-13:50	成功游泳教師條件 肢體接觸規範	1.如何成為成功的游泳教師 2.教學肢體接觸規範	楊啟宏講師
14:00-14:50	運動傷害防護(急救概述)	運動傷害防護要領及處理	馮柏菁講師
15:00-15:50	運動科學理論 及游泳訓練	運動力學暨游泳基本訓練	黃大豐講師
16:00-17:50	筆 試	1.學科考試 2.意見調查	郭乃文、楊更斌教練
18:00-20:00	運動基本技術	統合研習作業練習	教練團

9 月 23 日 (星期五)

08:00-09:50	※基礎游泳教學 樂趣化教學法	1.上下泳池 2.水中行走蹲跳 3.韻律呼吸 4.水中張眼悶氣 5.水母漂 6.水中站立 7.蹬牆漂浮 8.建立自信心 9.水中遊戲教學法	黃錫家講師
10:00-10:50	※指導技術 ~蝶泳教學法	1.蝶泳打腿動作教學 2.蝶泳划手動作教學 3.蝶泳換氣動作教學 4.蝶泳統合訓練 5.岸上及水中練習	林昌泉講師

11:00-11:50	※指導技術 ～捷泳教學法	1.捷泳打腿動作教學 2.捷泳划手 動作教 3.捷泳換氣動作教學 4.捷泳統合訓 練 5.岸上及水中練習	杜美惠講師
12:00-13:00	午 餐 (游泳教學影片欣賞)		教練團
13:00-13:50	※指導技術 ～仰泳教學法	1.仰泳打腿動作教學 2.仰泳划手動 作教學 3.仰泳換氣動作教學 4.仰泳統合訓 練 5.岸上及水中練習	傅武雄講師
14:00-14:50	※指導技術 ～蛙泳教學法	1.蛙泳打腿動作教學 2.蛙泳划手 動作 3.蛙泳換氣動作教學 4.蛙泳統合訓 練 5.岸上及水中練習	蔡順耀講師
15:00-15:50	※水 試	水中四式游法測驗與錄影	杜順興、傅武雄教練
16:00-17:30	陸上試教	分組試教	考試委員
17:30-20:00	結訓	座談，意見溝通	理事長主持
附 註	<p>1.報到前應準備泳裝、泳具以便上課時穿著。</p> <p>2.教學研習作業，每位參加學員皆應撰寫，且最晚應於第二天研習會上午第一節課上課前時繳交，否則視為學科不及格。</p> <p>3.每日 07：50 前準時報到 上課地點：a.台南市省躬國小（地址：台南市南區灣裡路 70 號）b.台南市三華游泳池，（地址：台南市南區金華路一段 129 號，電話：0975-712379 蔡麗華總教練）如有遲到或缺課者，暫不發證，補課後始發證。</p> <p>4.『※』符號者為游泳池水中課程。</p> <p>5.本日程表授課總時數共計為 24 小時。</p> <p>6.本課程表如需變更時，得視情況適時調整。</p>		