**立式划槳SUP丙級教練講習課程表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第一天（4月29日，星期六）興達港** | | | |
| **時間** | **內容** | **講師** | **備註** |
| 08:00~08:20 | 報到（相關資料核對與繳交） | 報到組 | ※運動安全講解及操作、陸上模擬操作均採分組方式進行，並依學員學習狀況彈性調整上課內容。 |
| 08:20~09:00 | 開訓、課程簡介、水域活動法規 | 教練1人助教2人 |
| 09:10~12:00 | 立式划槳SUP運動簡介  立式划槳SUP裝備器材介紹  立式划槳SUP安全講解及操作 | 教練1人助教2人 |
| 12:00~13:00 | 午餐 |  |
| 13:00~14:00 | 立式划槳SUP示範與實際操作 | 教練2人助教2人 |
| 14:00~16:30 | 立式划槳SUP術課練習 | 教練2人助教2人 |
| 16:30~17:00 | 問題與討論、場地與器材賦歸 | 教練2人助教2人 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第二天（4月30日，星期日）蓮池潭** | | | |
| **時間** | **內容** | **講師** | **備註** |
| 08:00~12:00 | 立式划槳SUP術課練習操作  SUP水上救援 | 教練2人助教2人 | A、B點水域操作均採分組方式進行，並依學員學習狀況彈性調整上課內容。 |
| 12:00~13:00 | 午餐 |  |
| 13:00~15:00 | 立式划槳SUP術課練習操作 | 教練2人助教2人 |
| 15:00~17:00 | 學科與術科測驗 | 教練檢測官2人助教2人 |