

中華民國水上救生協會114年丙級獨木舟教練講習課表

日期 時間	8月1日（星期五）	8月2日（星期六）	8月3日（星期日）
07:30~08:00	學 員 報 到	學 員 報 到	學/術科測驗
08:00~08:20	始 業 式		
08:20~09:10	歷史發展及演進	開放性水域安全教育	
09:20~10:10	兒童及青少年運動訓練注意事項	運動規則	
10:20~11:10	性別平等教育 (性別意識與知能教育)	團體運作教學指導技術	
11:20~12:10	運動科學理論 (生理學、心理學、力學、社會學)	運動基本技術 及術科動作講解	
12:10~13:00	午餐及休息	午餐及休息	
13:00~13:50	運動傷害防護	運動指導技術及巡航 (包含：基本動作講解、運動基本技術、指導技術、團體運作指導、戰略與戰術)	
14:00~14:50	獨木舟救生技術運用	運動指導技術及巡航 (包含：基本動作講解、運動基本技術、指導技術、團體運作指導、戰略與戰術)	
15:00~15:50	運動營養學	運動指導技術及巡航 (包含：基本動作講解、運動基本技術、指導技術、團體運作指導、戰略與戰術)	
16:00~16:50	體能訓練法	動指導技術及巡航 (包含：基本動作講解、運動基本技術、指導技術、團體運作指導、戰略與戰術)	
17:00~17:20	綜合座談	綜合座談	綜合座談
備註：講師及總教練保有課程時間增減、課程調換及上課地點調整權。			