附件一

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **109年連江縣丙級獨木舟教練講習課程表** | | | | |
| 日期  時間 | 6月26日  （星期五） | 6月27日  （星期六） | 6月28日  （星期日） | 備考 |
| 08：30  08：50 | 報 到（編組） | 技術研習  ﹙直線前進、倒退槳、掃槳、原地360旋轉、轉彎、舵槳﹚ | 教學實習  (由承辦單位另於  指定日期【週六、日例假日】擔任教學實習教練8小時) | 全程參與並通過測試者，由  中華民國水中運動協會獨木舟委員會審查後核發證書。 |
| 09：00  09：10 | 始 業 式  注意與規定事項  (性別平等教育) |
| 09：10  09：20 | 中華民國水中運動協會簡介  獨木舟委員會簡介 |
| 09：20  10：20 | 水域遊憩管理辦法 | 技術研習  ﹙S型前進後退、繞標﹚ |
| 10：30  11：10 | 海洋生態簡介及生態保育 |
| 11：10  12：00 | 獨木舟發展史  (獨木舟規則) | 技術研習  ﹙舟艇翻正、外海上船救援﹚ |
| 12：00  13：30 | 午餐（休息） | 午餐（休息） |
| 13：30  14：20 | 技術研習  裝備介紹、平台舟構造、操槳方式、搬運方法、上下岸方法 | 綜合練習  ﹙雙人舟航行、8字航行、長距離航行﹚ |
| 14：30  15：20 | 運動基本技術  (體能訓練法) ＋運動科學(指導技術) |
| 15：30  16：20 | 運動科學  (運動營養學) | 學、術科測驗（計時操舟、試講試教） |
| 16：30  18：00 | 運動科學  (運動傷害、急救防護) |
| 附記：講師及承辦單位，保有課程調整及課程時間增減決定權。 | | | | |