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 |
| 08：3008：50 | 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。 |
| 09：0009：10 | 始 業 式注意與規定事項(性別平等教育) |
| 09：1009：20 | 中華民國水中運動協會簡介獨木舟委員會簡介 |
| 09：2010：20 | 水域遊憩管理辦法 | 技術研習﹙S型前進後退、繞標﹚ |
| 10：3011：10 | 海洋生態簡介及生態保育 |
| 11：1012：00 | 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﹚ |
| 12：0013：30 | 午餐（休息） | 午餐（休息） |
| 13：3014：20 | 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﹚ |
| 14：3015：20 | 運動基本技術(體能訓練法) ＋運動科學(指導技術) |
| 15：3016：20 | 運動科學(運動營養學) | 學、術科測驗（計時操舟、試講試教） |
| 16：3018：00 | 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。 |