

中華民國水中運動協會 104 年丙級游泳教練講習會課程表

日期 時間	4 月 18 日 (星期六)	4 月 19 日 (星期日)	4 月 20 日 (星期一)	備考
08:00 08:50	報 到 [*]	初級游泳教學	游泳教學實習	講習會後必須實際教學 初學者 3 人以上，並填寫 實習報告表 (或教案)郵寄高雄市梓官區信義路 68 巷 10 號， 由本會審查後轉總會核發證照。
09:00 09:50	始業式 [*] 協會(水域)活動簡介	捷泳技術分析 (運動基本技術)		
10:00 10:50	游泳運動發展現況	蛙泳技術分析 (運動基本技術)		
11:00 11:50	最新游泳規則 [*] (游泳運動規則)	仰泳技術分析 (運動基本技術)		
12:00 13:00	午 餐 [*]	午 餐		
13:00 13:50	運動科學理論 [*]	蝶泳技術分析 (運動基本技術)		
14:00 14:50	運動傷害防護	游泳戰略與戰術		
15:00 15:50	游泳體能訓練法	游泳技術指導要領		
16:00 16:50	游泳運動營養學	如何成為 成功的游泳教練		
17:00 17:50		術科教學測驗		
18:00 18:50		綜合座談 結業式		