**中華民國水中運動協會**

**113年度國家（A）級蹼泳教練講習會(第8期)暨增能講習實施辦法**

一、宗 旨：發展全民蹼泳運動，建立蹼泳三級教練制度，增強蹼泳教練技術水準，提升國內游泳競技實力。

二、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會

三、主辦單位：中華民國水中運動協會

四、承辦單位：中華民國水中運動協會蹼泳委員會

五、協辦單位：高雄市苓雅區四維國小

六、講習日期：113年4月4.5.6.7日（四、五、六、日），共四天。

七、講習地點：高雄市苓雅區四維國民小學-教室C（高雄市苓雅區青年一路103號）。

八、報名資格：

(一)晉級國家(A)級蹼泳教練須符合下列條件，並提出相關證明文件始得受理報名：

1.具本會B級蹼泳教練證3年以上，並註冊為本會教練，且擔任帶隊教練(講習日)滿三年以上持有證明者。

2.年滿20歲及高中職畢業以上者。

3.最近一個月內核發之無違反本計畫第十三點規定之警察刑事紀錄證明；具外國籍者，應檢附原護照國開具之行為良好證明文件。

**(二)** **增能進修研習(11小時)：113年4月4日(四)，已持有A、B、C級裁判證者可參加增能進修研習。每人新台幣1,200元整【含教材、講師費、午餐、保險、證明書】，於報名時一併繳交。**

**九、考試規定：筆試40%、口試60%，合計100%，須通過85分以上方可發證。**

※口試報告60%內容配分如下：

(一)組訓計劃書：（25%）

1.請自擬一份組訓計畫（理事長盃全國蹼泳錦標賽、全國蹼泳分齡賽、全國蹼泳錦標賽、全民運動會、亞洲蹼泳錦標賽、世界蹼泳錦標賽、世界青少年蹼泳錦標賽）自選一場賽事製作詳細訓練計畫。

2.請製作一場詳細的訓練規劃課表，內容包含陸上訓練及水中訓練等課程。

3.組訓計畫範列如附件三。

(二) 參賽報告書：（25%）

1.請自擬一份帶隊參加本會全國性、全民運動會或國際蹼泳比賽報告書。

2.參賽報告書範列如附件四。

(三) PPT簡報：（20%）

1.請將組訓計畫及參賽報告書製作成10分鐘PPT檔，包含自我介紹。

(四) 口試：（30%）訓練實務、訓練概要等相關問題。

(五)其他規定：

1.未提交「組訓計畫書」或「參賽報告書」或「製作電腦ppt簡報檔」或「參加口試」者，不予發證，應參加下期講習會，並應依考試規定提交各項資料，同時通過口試後始發證。

2.「組訓計畫書」或「參賽報告書」不得抄襲，如內容有抄襲者皆以零分計，不予發證，並應重新再參加講習會考證。

3.提交「組訓計畫書」或「參賽報告書」ppt簡報書面一式五份，請自行製作封面裝訂成一冊，並拷貝成一份電子檔光碟片，光碟片上書寫個人姓名，於113年3月29日(郵戳為憑) 寄至「中華民國水中運動協會」，會址：『826高雄市梓官區信義路68巷10號』。

**4.需組訓6名選手參加113年全國蹼泳分齡賽(113年4月13-14日，高雄市國際游泳池)。**

十、報名辦法：

(一)網路報名連結：<https://www.beclass.com/rid=284d6f365a4fc2b02eb5>

**113年3月29日報名截止**

(二)學員如舊證遺失需先辦妥補證手續。

(三)報名費每人新台幣5,000元，會員價4,700元(有繳交113年會費者)請至郵局購買現金袋，郵寄至本會或者於講習會現場繳交、匯款。

(四)報名截止人數以30人為限，超過以報名先後順序錄取。

(五)開課日前七天或額滿截止報名，依報名達最低開班人數公布是否開班、延期或取消，以簡訊通知。

(六)如未繳齊報名資料（如報名表、相片、繳費收據影本、相關證照影本），則視為報名手續未完成，拒絕上課。

(七)人數不足5人將取消開班。

(八)掛號函寄：「中華民國水中運動協會」，會址：『826高雄市梓官區信義路68巷10號』。洽詢電話：07–6171126、手機：0975-676583、傳真：07–6194895。證件不齊全或逾期、額滿及傳真報名，恕不予接受報名。

(九)轉帳：社團法人中華民國水中運動協會：（郵局）700－01015370323995，若辦理ATM轉帳者，請電知協會個人帳號後四碼。

十一、退費辦法：（完成報名繳費後，要求退費者，將依下列辦法辦理退費）

(一)開課日3天前，有正當理由者，酌扣500元行政費。

(二)開課後，未報到上課者，視同放棄不予退費。

(三)因天災等不可抗拒因素停課或未達開班人數取消開班，全額退費或延至他期參加研習。

十二、附則：

（一）本講習會依據教育部體育署委辦「中華民國體育運動總會113年輔導全國性非亞奧運體育運動團體辦理教練、裁判講習與授證實施計畫」建立裁判、教練三級制度。

（二）學科/術科測驗各達85分以上為合格。

（三）講習期間未參加學術科測驗或缺課者，不發給證書。

（四）持有本會核發之合格蹼泳教練證者，始可註冊擔任各項蹼泳比賽教練。

（五）講習期間供應午餐及礦泉水。

（六）附課程表各乙份，如不敷使用請自行影印。

（七）未報名者不開放旁聽。

（八）參加各級裁判講習會研習時數缺課四小時(含)以上者不得參加學術科測驗。

(九) 未繳交警察刑事紀錄證明者，不得參加講習會。

十三、申請人有下列各款情事之一者，不得參加教練資格之講習：

（一）犯傷害罪章。但其屬過失犯，不包括之。

（二）犯性侵害犯罪防治法第二條第一項所定之罪、妨害風化罪章及妨害自由罪章。

（三）犯毒品危害防制條例之罪。

（四）犯殺人罪。

（五）違反運動禁藥管制辦法相關規定。

（六）其他(由本會教練委員會或裁判委員會決議事項)。

十四、本實施計畫報中華民國體育運動總會核備後實施，如有未盡事宜得隨時修正公布之。

**中華民國水中運動協會個人資料蒐集告知聲明暨同意書**

**中華民國水中運動協會(下稱本會)因辦理推廣各項水中運動活動(競賽)、志工活動之需要等特定目的而蒐集、處理或利用您的識別類(例如中、英文姓名、身分證字號、聯絡電話、地址、電子信箱、學歷、現職、專長)，特徵類(出生年月日)等資料，皆以尊重您的權益為基礎，並遵守中華民國「個人資料保護法」。**

**您所提供之個人資料除其他法律或中央主管機關另有規定外，只會在有效會員期間或本會執行活動期間，以電子檔或紙本型式於我國境內外供本會、本會之團體會員、本會之委外廠商、相關中央及地方政府業管機關或本會簽約合作機關團體被處理及利用。**

**本會對於蒐集、處理或利用任何之個人資料皆遵循本會之個人資料管理目標與政策為指導原則，並訂有完善之個人資料保護安全維護計畫，任何流程皆有控管程序及標準作業流程，因此您可以安心的將您的個人資料提供予本會。**

**本會保有您的個人資料時，基於個人資料保護法規定，您可以行使下述的權利：**

1. **查詢或請求閱覽您的個人資料。**
2. **請求製給您的個人資料複製本。**
3. **請求補充或更正您的個人資料。**
4. **請求停止蒐集、處理或利用您的個人資料。**
5. **請求刪除您的個人資料。**

**您欲行使上述提及之相關權利時，本會秘書處服務人員皆能受理您的請求，您可以在我們正式官方網站上找到聯繫我們的電話號碼及地址。**

**您可以自由選擇是否提供您的個人資料。若您選擇不提供個人資料或是提供不完全時，本會將可能無法提供您完善的服務。**

報名完成即本人已瞭解並同意「中華民國水中運動協會會員個人資料蒐集告知聲明暨同意書」相關內容。

**中華民國水中運動協會**

**【附件一】**

**國家A級蹼泳教練講習會日程表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期  時間 | **增能講習**  4月4日  （星期四） | 4月5日  （星期五） | 4月6日  （星期六） | 4月7日  （星期日） | 備註 |
| 07:30-08:00 | 報到、始業式 | 蹼泳運動沿革及其發展現況(專項課程) |  | 競賽策略的擬定與應用(運動訓練) | **需組訓**  **6名選手參加**  **113年**  **全國蹼泳分齡賽**  **113年4月13-14日**  **高雄市**  **國際游泳池** |
| 08:00-08:50 | 性別平等教育  (通識課程) | 兒少運動訓練注意事項(通識課程) | 運動生物力學  (運動科學) | 專項運動規則  (運動訓練) |
| 08:55-09:45 | 運動心理學  (運動科學) | 運動團隊經營管理  (運動管理) | 運動生物力學  (運動科學) | 場地與器材  (運動訓練) |
| 09:50-10:40 | 運動心理學  (運動科學) | 運動情報蒐集及其分析(運動管理) | 運動教練、訓練學  (運動訓練) | 場地與器材  (運動訓練) |
| 10:45-11:35 | 運動生理學  (運動科學) | 運動傷害防護及急救(運動醫學) | 運動選才學  (運動訓練) | 技術操作  (模擬教練) |
| 11:40-12:30 | 運動生理學  (運動科學) | 運動傷害防護及急救(運動醫學) | 體能測驗、評估及訓練(運動訓練) | 技術操作  (模擬教練) |
| 12:30-12:40 | 午餐 | | | |
| 13:00-13:50 | 運動禁藥  (通識課程) | 運動營養學  (運動醫學) | 技術操作  (模擬教練) | 筆試 |
| 13：50-14:40 | 蹼泳運動規則  (專項課程) | 訓練計畫擬定  (運動訓練) | 技術操作  (模擬教練) | 筆試 |
| 14:40-15:30 | 蹼泳運動規則  (專項課程) | 運動員健康管理  (運動醫學) | 技術操作  (模擬教練) | 筆試 |
| 15:30-16:20 | 蹼泳運動規則  (專項課程) | 運動員健康管理  (運動醫學) | 技術操作  (模擬教練) | 口試 |
| 16:20-17:10 | 蹼泳運動術語  ﹝專業外語﹞  英語(專項課程) | 運動疲勞及恢復  (運動醫學) | 技術操作  (模擬教練) | 口試 |
| 17:10-18:00 | 奧會模式  (通識課程) | 運動疲勞及恢復  (運動醫學) | 技術操作  (模擬教練) | 口試 |

**組訓計畫**

**1.教練姓名：**

**2.訓練目標：**

**3.訓練地點：**

**4.訓練期程：自　　　年 月 日起至　　　年 月 日止**

**5.訓練規劃安排：**

**6.陸上訓練方式：**

**7.水中訓練方式：**

**8.檢討及建議：**

**9.其他：**

**選手總名單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **編號** | **姓名** | **基本資料** | | | **培育資格** | **培育理由** | **備註** |
| **性別** | **出生年月日** | **所屬單位/年級** |
| 1 | ○○○ | 女 | 19970520 | 金門縣立金門國中/國二 |  | 包括遺傳、體型、體能、各種生理變項特徵、心理特質及比賽成績等 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**選手個人基本資料表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 運動種類：蹼泳  專長項目：單蹼、雙蹼、屏氣、器泳 | | | | | | | | | | | | 填表日期： 年 月 日  編號： | | | | | | |
| 姓名 | | |  | | | | | | 身分證字號 | | | |  | | | | |  |
| 血型 | | |  | | 性別 | |  | | 出生地 | | | |  | | | | |
| 職業 | | |  | | | | | | 出生日期 | | | | 年 月 日 | | | | |
| 緊急連絡人 | | | |  | | | | 關係 | | |  | | | 連絡電話 |  | | | |
| 戶籍  地址 | |  | | | | | | | | | | | | | | 電話 |  | |
| 通訊  地址 | |  | | | | | | | | | | | | | | 電話 |  | |
| 就學紀錄 | 學校名稱 | | | | | 地 點 | | | | 時間 | | | | | | | 參與運動訓練種類 | |
|  | | | | | 縣(市) | | | | ○年○月至○年○月畢(肄)業 | | | | | | |  | |
|  | | | | | 縣(市) | | | | ○年○月至○年○月畢(肄)業 | | | | | | |  | |
|  | | | | | 縣(市) | | | | ○年○月至○年○月畢(肄)業 | | | | | | |  | |
| 選手特質分析 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 備註 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**比賽紀錄**

選手姓名： 編號：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 賽會名稱 | 時間 | 地點 | 項目/歲級 | 名次 | 成績 | 教練評估 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**運動傷害紀錄**

選手姓名： 編號：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 受傷時間 | 受傷部位 | 受傷原因 | 處理情形 | 傷勢狀況 | 康復情形 | 後續影響與否  （醫師或教練評估） |
|  |  |  | 1.送醫處理  2.教練處理 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**○○○代表隊**

**參加○○○○蹼泳錦標賽參賽報告書（範例）**

報告人：○○○

壹、代表隊名稱：

貳、代表隊人員：

參、競賽日期：

肆、競賽場館：

伍、參賽經過：

一、遴選

二、組訓

三、參賽經過

陸、參賽效益分析：

一、代表隊選手實力評析

二、競賽對手實力評析

三、比賽成績彙整

四、綜合評估分析

柒、檢討與建議：

備註、檢附資料：

一、大會競賽秩序冊或所有大會賽程表（請依時間先後排序，並轉成電子檔，置於報告附錄中）。

二、大會各項決賽成績表（請依時間先後排序，並轉成電子檔，置於報告附錄中）。

三、所有代表隊選手參加預、決賽成績表（請依時間先後排序，並轉成電子檔，置於報告附錄中）。

四、大會場地分布圖或照片（請廣為收集提供，並轉成電子檔，置於報告附錄中）

五、如有照片請檢附，並附圖片說明。