

115 年第一期丙級游泳教練訓練實施計畫暨簡章

- 一、宗旨：為推廣游泳運動及水中自救，以減少水中意外事故，發揚人道精神，本班由花蓮縣紅十字會辦理丙級游泳教練訓練。
- 二、指導單位：中華民國紅十字總會
- 三、主辦單位：空軍司令部
- 四、訓練場地：花蓮空軍基地游泳池
- 五、協辦：中華民國紅十字會花蓮縣支會、趣野遊企業社
- 六、資格：
 - 1、年滿 18 歲
 - 2、身體健康（須具備體檢表證明）
 - 3、入訓測驗需游完 100 公尺（包含蝶仰蛙捷各 25 公尺）之游泳能力。
- 七、名額：30 名。
- 八、訓練內容：訓練課程—四式游泳姿勢教學、游泳力學、游泳生理學、游泳心理學、訓練計畫擬訂、安全與管理、基本救命術等。
- 九、訓練期間：05 月 04 日至 5 月 08 日 共計 5 天 40 小時。
實施 40 小時丙級游泳教練訓練，通過測驗者核發丙級游泳教練證。
- 十、上課地點：花蓮空軍基地游泳池。
- 十一、其他說明：
 1. 全程參加訓練，學科、術科測驗成績均達 75 分，隨同開班教練完成，可取得紅十字核發丙級游泳教練證。
 2. 證書效期：自發證日起 3 年。
 3. 每天詳實作筆記，將其列入結訓成績考核。
 4. 詳閱課表內容，隨時注意教練口頭宣佈
 5. 學員上課不遲到、不早退。
 6. 全程參與訓練，請假需補課，無故遲到、早退及曠課，退訓除名。
 7. 遵守訓練規定，聽從教練指導
- 十七：本簡章如有未詳盡事宜得隨時修正之。

花蓮縣紅十字會 115 年第 1 期丙級游泳教練訓練班課程表

日期	時間	單元名稱	主課教練	時數	備註
5/4	0800-0900	報到及開訓	教練團	1	游泳池
	0900-1000	認識紅十字會法律常識	廖伯睿	1	
	1000-1200	游泳姿勢教學	簡宏諭	6	
	1300-1700				
5/5	0800-1000	游泳姿勢教學	陳建中	2	游泳池
	1000-1200	游泳規則	陳建中	2	教室
	1300-1500	游泳力學	陳建中	2	
	1500-1700	游泳訓練計畫擬訂	簡宏諭	2	
5/6	0800-1000	游泳姿勢教學	廖伯睿	2	教室
	1000-1200	游泳生理學	王錠堯	2	
	1300-1700	游泳教材教法	簡宏諭	4	游泳池
5/7	0800-1000	兒童游泳教學	陳建中	4	游泳池
	1000-1200	游泳心理學	胡凱揚	2	
	1300-1700	游泳團隊組訓與經營	簡宏諭	4	
5/8	0800-1000	游泳池安全與管理	簡宏諭	2	游泳池
	1000-1200	試講試教教學	廖柏睿	2	
	1300-1400	學科測驗	教練團	1	
	1400-1700	試講試教測驗	教練團	3	

附註：

1. 主訓教練：陳堅錐
2. 教練團：胡凱揚、王錠堯、簡宏諭、廖伯睿、陳建中。
3. 本課表如有變更或未盡事宜另行通知。