

# 112 年中華民國游泳協會 A 級游泳 教練講習會暨增能研習實施辦法(台中)

- 一、宗旨：發展全民游泳運動，建立游泳三級教練制度，增強游泳教練技術水準，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：中華民國游泳協會
- 四、承辦單位：中華民國游泳協會教練委員會
- 五、講習日期：112 年 11 月 30 日～12 月 4 日（週四、五、六、日、一），共五天（課程表如附件一）。
- 六、講習地點：普將運動股份有限公司(台中市北屯區山西路二段 233 號)。
- 七、報名資格：
  - (一)依據中華民國體育運動總會「全國各運動協會建立教練三級制度實施準則」規定辦理。
  - (二)晉級國家(A)級游泳教練應符合下列任一項條件，
    1. 並提出相關證明文件始得受理報名：具本會 B 級游泳教練資格滿三年(持本會 B 級游泳教練證滿三年者)，並註冊為本會教練，且擔任帶隊教練滿二年以上持有證明者。
    2. 應年滿 20 歲以上。
    3. 獲得二等一級以上國光體育獎章。
  - (三)品行端正無不良紀錄者(最近一個月內核發之無違反之警察刑事紀錄證明)。
- 八、考試規定：
  - (一)訓練計畫：
    1. 請依「教育部體育署頒布之我國參加國際綜合性運動賽會國家代表隊培訓參賽實施計畫」擬定一份完整培訓，參賽、訓練計畫，題目「中華民國游泳協會 2026 年亞洲運動會參賽培訓實施計畫」，游泳、公開水域各一份，未依此規定提交訓練計畫者，以零分計。
    2. 教育部體育署頒布之我國參加國際綜合性運動賽會國家代表隊培訓參賽實施計畫規範辦法公告於 <https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=4582>。
    3. 報名時應提交一式三份，紙本訓練計畫書面資料，同時繳交 USB。
  - (二)筆試：
    1. 申論題作答。
  - (三)口試：
    1. 口試時間 10 分鐘（6 分鐘報告，4 分鐘提問）。
    2. 請依前列第（一）項個人所提交之訓練計畫，製作一份 6 分鐘電腦 ppt 簡報檔，並於排定之口試時間做口頭報告。
    3. 口試時應先以英文做自我介紹，未用英文自我介紹者，口試以零分計。

4. 報名時應提交一式三份，紙本 ppt 簡報書面資料，同時繳交 ppt 簡報電子檔光碟片。

(四)其他規定：

1. 未提交「參賽、集訓實施計畫辦法」或「製作電腦 ppt 簡報檔」或「參加口試」者，均視為不及格，應重新參加下期講習會考證。
2. 「訓練計畫」不得抄襲，如內容有相同或抄襲者，皆以零分計。
3. 「訓練計畫」、筆試及「口試」等三項，其中任一項位滿 60 分者，皆以不及格論，應重新參加下期講習會考證。
4. 112 年 11 月 20 日（星期一）報名截止日前，應將「訓練計畫」、「參賽報告書」及「ppt 簡報」等書面一式三份（請自行製作封面裝訂成冊）及電子檔光碟片（光碟片上書寫個人姓名），一併郵寄協會。

九、報名辦法：

- (一)報名自即日起至 112 年 11 月 20 日（星期一）止，採書面及電子檔報名，請填寫報名表（如附件四），E-mail 彩色電子檔照片至本會(<http://ctsa.utk.com.tw>)，並檢附 B 級游泳教練證影本、身分證影本、報名相關資料 具結書（含訓練計畫、參賽報告書、ppt 簡報等書面一式三份及電子檔光碟片）及證明文件（如秩序冊影本、獎狀影本、帶隊教練或發表證明等）等，一併以掛號郵寄：613 嘉義縣朴子市祥和二路西段 1 號「中華民國游泳協會」收，以郵戳為憑。證件不齊全、逾期、額滿或傳真報名等恕不接受報名。連絡電話：0981-452808。
- (二)報名費新台幣 5,000 元，請轉帳合作金庫銀行松竹分行帳號：1760717211811，戶名「中華民國游泳協會」，若辦理 ATM 轉帳者，請電知協會個人帳號後四碼。
- (三)增能研習報名費:600 元
- (四)報名以 60 名為限，並依報名先後順序依序受理，額滿為止。
- (五)本講習實施辦法及相關資料，公布於本會網站：<http://www.ctsa.org.tw>請自行上網下載報名。

十、本辦法經報請中華民國體育運動總會轉陳教育部體育署核備後實施，修正時亦同。

中華民國游泳協會 112 年度 A 級教練講習會課程表

| 時 間                 | 11月30日<br>(星期四)     | 12月1日<br>(星期五) | 12月2日<br>(星期六) | 12月3日<br>(星期日)       | 12月4日<br>(星期一)     |
|---------------------|---------------------|----------------|----------------|----------------------|--------------------|
| 08:10<br> <br>09:00 | 奧會模式                | 運動情報<br>蒐集及分析  | 高級<br>運動訓練學    | 高級<br>運動心理學          | 仰式訓練<br>動作分析       |
| 09:10<br> <br>10:00 | 運動禁藥<br>認知          | 運動情報<br>蒐集及分析  | 游泳運動<br>專業用語   | 運動營養學                | 自由式訓練動作<br>分析      |
| 10:10<br> <br>11:00 | 公開水域<br>游泳規則        | 教練管理學          | 蝶式訓練<br>動作分析   | 高級<br>運動心理學          | 兒童訓練安全 與兒<br>童權利認知 |
| 11:10<br> <br>12:00 | 公開水域<br>游泳規則        | 運動傷害<br>防護與急救  | 運動團隊<br>經營管理   | 高級體能<br>測驗評估<br>及訓練  | 運動競賽<br>技術及戰術      |
| 12:00<br> <br>13:00 | 午 餐 休 息             |                |                |                      |                    |
| 13:00<br> <br>13:50 | 公開水域<br>安全與維護       | 運動傷害<br>防護與急救  | 運動團隊<br>經營管理   | 高級體能<br>測驗評估及<br>訓練  | 運動競賽<br>技術及戰術      |
| 14:00<br> <br>14:50 | 公開水域<br>認識水阻力       | 高級運動<br>生理學    | 運動疲勞<br>及恢復    | 游泳<br>運動規則           | 專業訓練<br>計畫         |
| 15:00<br> <br>15:50 | 公開水域<br>出發與抵達<br>技巧 | 高級運動<br>生理學    | 運動疲勞<br>及恢復    | 游泳<br>運動規則<br>師      | 專業訓練<br>計畫         |
| 16:00<br> <br>16:50 | 公開水域<br>戰術運用        | 高級運動<br>生物力學   | 蛙式訓練<br>動作分析   | 高級運動選<br>才學          | 學科檢定               |
| 17:00<br> <br>17:50 | 性別平等<br>教育          | 高級運動<br>生物力學   | 運動員<br>健康管理    | 游泳運動沿<br>革及其發展<br>現況 | 術科檢定               |

備註：1. 如曠課一節或考試不及格者，一律不發證。2. 洽詢電話：0981-452808陳先生。

3. 講習地點：普將運動股份有限公司(台中市北屯區山西路二段233號)。

【附件二】

## 112 中華民國游泳協會 國家 A 級游泳教練講習會報名表

|                                    |  |    |                  |               |    |
|------------------------------------|--|----|------------------|---------------|----|
| 中文姓名                               |  |    |                  | 體總輔( ) 號      |    |
| 英文姓名                               |  |    |                  | 2 張 2 吋彩色半身照片 |    |
| 出生日期                               | 年  | 月  | 日                |               | 性別 |
| 身份證統號                              |  |    |                  |               |    |
| 學 歷                                |  |    |                  |               |    |
| 現職單位                               |  |    | 職稱               |               |    |
| 服務單位地址                             |  |    |                  |               |    |
| 聯絡地址                               |  |    |                  |               |    |
| 聯絡電話                               | 公：   | 宅： | 行動電話：<br>e-mail： |               |    |
| 同意條款                               | <input type="checkbox"/> 本人同意所填寫之個人資料作為本會辦理本講習會使用。   |    |                  |               |    |
| 報名資格<br>(可複選)                      | <input type="checkbox"/> 1. 具本會 B 級游泳教練資格，並註冊為本會教練，且擔任帶隊教練滿二年以上持有證明者。<br><input type="checkbox"/> 2. 本會註冊教練曾當選為國家代表隊選手，並擔任帶隊教練且持有證明者。<br><input type="checkbox"/> 3. 對游泳運動推展有貢獻及游泳運動科學理論有期刊論文或著作發表三篇以上者。<br>※ 報名時請檢附帶隊教練或發表證明資料，隨同本報名表郵寄本會。  |    |                  |               |    |
| B 級游泳教練<br>證、身分證<br>影本及繳費<br>收據黏貼處 | -----<br>B 級游泳教練證正反面影本黏貼處<br>-----<br>身分證影本黏貼處<br>-----<br>繳費收據黏貼處   |    |                  |               |    |
| 附 註                                | 1. 報名自即日起至 112 年 11 月 20 日 (星期一) 止，採書面及電子檔報名，請填寫本報名表，E-mail 1 張彩色電子檔照片至本會( <a href="http://ctsa.utk.com.tw">http://ctsa.utk.com.tw</a> )，並檢附 B 級游泳教練證影本、身分證影本、報名相關資料 (含訓練計畫、參賽報告書、ppt 簡報等書面一式三份及電子檔光碟片) 及證明文件 (如秩序冊影本、獎狀影本、帶隊教練或發表證明等) 等，一併以掛號郵寄：613 嘉義縣朴子市祥和二路西段 1 號「中華民國游泳協會」收，以郵戳為憑。證件不齊全、逾期、額滿或傳真報名等恕不接受報名。<br>2. 報名費新台幣 5,000 元，戶名「中華民國游泳協會」，若辦理 ATM 轉帳者，請電知協會個人帳號後四碼。<br>3. 連絡電話：0981452808。 |    |                  |               |    |

