

中華民國水中運動協會114年丙級立式划槳(SUP)教練講習課表

日期 時間	4月11日 (星期五)	4月12日 (星期六)	4月13日 (星期日)	
07:30~08:00	學員報到	學員報到	學/術科測驗	
08:00~08:20	始業式			
08:20~09:10	SUP歷史發展及演進	開放性水域安全教育		
09:20~10:10	兒童及青少年運動訓練注意事項	SUP運動規則		
10:20~11:10	性別平等教育 (性別意識與知能教育)	團體運作教學指導技術		
11:20~12:10	運動科學理論 (生理學、心理學、 力學、社會學)	SUP運動基本技術 及術科動作講解		
12:10~13:00	午餐及休息	午餐及休息		
13:00~13:50	運動傷害防護	SUP運動指導技術及巡航 (包含：基本動作講解、運動基本 技術、指導技術、團體運作指導、 戰略與戰術)		
14:00~14:50	SUP救生技術運用	SUP運動指導技術及巡航 (包含：基本動作講解、運動基本 技術、指導技術、團體運作指導、 戰略與戰術)		
15:00~15:50	SUP運動營養學	SUP運動指導技術及巡航 (包含：基本動作講解、運動基本 技術、指導技術、團體運作指導、 戰略與戰術)		
16:00~16:50	SUP體能訓練法	SUP運動指導技術及巡航 (包含：基本動作講解、運動基本 技術、指導技術、團體 運作指導、戰略與戰術)		
17:00~17:20	綜合座談	綜合座談		綜合座談

備註：講師及總教練保有課程時間增減、課程調換及上課地點調整權。