

臺北市立南港高中 112 年度 輕艇競速講習會實施辦法

- 1、 依 據：中華民國 112 年 1 月 7 日 北市體競字第 1113039334 號函辦理。
- 2、 主 旨：為提昇臺北市輕艇教練素質，培養基層教練人才，建立更具科學化訓練方法，進而提昇我國輕艇運動發展。
- 3、 指導單位：臺北市政府體育局。
- 4、 主辦單位：臺北市立南港高中。
- 5、 報名資格：從事訓練、教學相關教練、選手均可參加，報名錄取依序為：
 - (1) 於臺北市從事輕艇競速工作之專項教練。
 - (2) 臺北市籍輕艇競速選手。
 - (3) 臺北市從事運動訓練工作之教師、教練。
 - (4) 體育相關科系之教師、教練。
- 6、 講習名額：以 25 人為上限（額滿截止），8 人（含）以上才開班。
- 7、 講習時間：中華民國 112 年 10 月 15 日至 30 日。
- 8、 講習地點：臺北市立南港高中視聽教室、重訓室、大佳河濱公園。
- 9、 報名日期：即日起至 111 年 10 月 13 日（星期五）止，下午 5 點止逾期不予受理。
- 10、 報名方式(免報名費)：
email: hung661106@gmail.com
- 11、 經費來源：臺北市政府體育局補助 臺北市外籍教練聘任經費。
- 12、 核發講習會時數：
 - (1) 參加講習會者須全程參與，如遇有特殊事故必須親自處理 時，應填具請假單，但不得超過 6 小時以上。
 - (2) 講習會時數僅代表參加過本次講習，不具任何教練證照效力。
- 13、 本辦法報請本校校長 核准後實施，修正時亦同。

臺北市立南港高中 112 年度 輕艇競速講習會課程

師資：Antón Pazos García(西班牙籍)

依據中華民國 112 年 1 月 7 日 北市體競字第 1113039334 號函所示，所有課程均由 112 年度臺北市外籍教練執行。

日期	時間	課程名稱	時數
111.10.15	0840	報到	
	0850-1050	成績表現的觀念(一) 課表/生理/基因/心理/健康	2
	1100-1200	成績表現的觀念(二) 生活習慣/環境/監控	1
	1200-1300	午餐	
	1300-1500	訓練的理論(一) 特殊性/個別化/超負荷/漸進	2
	1510-1610	訓練的理論(二) 適應/負荷連動/恢復	1
	1620-1920	訓練區間 三區間模式/輕艇競速的對應/訓練區間監控	3
111.10.21	0840	報到	
	0850-1050	資料追蹤、監控對個人訓練課表之重要性(一) 外在負荷監控(心跳、速度、槳頻、自覺量表)	2
	1100-1200	資料追蹤、監控對個人訓練課表之重要性(二) 內在負荷監控(心跳變異、血液、乳酸)	1
	1200-1300	午餐	

	1300-1400	輕艇競速技術架構	1
	1410-1610	重量訓練-速度基礎	2
	1620-1920	訓練計劃模式-訓練表單	3
學科合計			16
111.10.16	0730-0930 / 1430-1830	水上訓練執行(一) / 重量訓練執行(一)	6
111.10.17	1430-1830	水上訓練執行(二)	4
111.10.18	0730-0930 / 1430-1830	水上訓練執行(三) / 重量訓練執行(二)	6
111.10.19	1530-1730	水上訓練執行(四)	2
111.10.20	0730-0930 / 1430-1830	水上訓練執行(五) / 重量訓練執行(三)	6
111.10.23	0730-0930 / 1430-1830	水上訓練執行(六) / 重量訓練執行(四)	6
111.10.24	1430-1830	水上訓練執行(七)	4
111.10.25	0730-0930 / 1430-1830	水上訓練執行(八) / 重量訓練執行(五)	6
111.10.27	1530-1730	水上訓練執行(九)	2
111.10.30	0730-0930 / 1430-1830	水上訓練執行(十) / 重量訓練執行(六)	6
術科合計			48