

中華民國游泳協會跳水委員會 102 年度

C 級跳水教練講習會課程表

日期 時間	6 月 28 日 (星期五)	12 月 29 日 (星期六)	12 月 30 日 (星期日)
08：00---08：50	報到	基本體能訓練要素 (體能訓練法) 講師 楊美玲	起跳技術 講師 楊美玲
09：00---09：50	開訓典禮 (理事長、秘書長)	基本體能訓練要素 (體能訓練法) 講師 楊美玲	起跳技術 講師 楊美玲
10：00---10：50	國際跳水發展趨勢 (運動規則) 講師 巫影潭	陸上輔助訓練要素 (指導技術) 講師 楊美玲	運動科學理論 (心理--意象訓練) 講師葉為谷
11：00---11：50	跳水總則 (運動規則) 講師 巫影潭	陸上輔助訓練要素 (指導技術) 講師 楊美玲	運動科學理論 (心理--意象訓練) 講師 葉為谷
午餐、休息			
13：30---14：20	跳水選手培訓模式 講師 楊美玲	跳板陸上訓練要素 (運動基本技術) 講師 楊美玲	學科考試 (委員會) 巫影潭
14：30---15：20	跳水選手培訓模式 講師 楊美玲	跳板陸上訓練要素 (運動基本技術) 講師 楊美玲	術科考試 (委員會) 巫影潭
15：30---16：20	運動營養學 講師 吳政崎	運動傷害防護 講師 蔡淑敏	綜合座談/結業式 (理事長、秘書長)
16：30---17：20	運動營養學 講師 吳政崎	運動傷害防護 講師 蔡淑敏	