



香港游泳教師總會主辦

高級游泳教師 - 文憑課程 (STDip 3-18)

課程宗旨：

提升合格游泳教師專業地位，為推動全民體健及游泳訓練提供優良師資。

課程目標：

課程著重游泳運動理論及訓練學術知識，強化培育游泳運動員技術，體能及復元等專業知識。修畢，學員能獨立設計及推行各項游泳課程，研發創新教學法，統籌游泳運動推廣計劃及泳員培訓工作。

資格：

1. 持有本會有效游泳教師證書或同等資格；
2. 具最少三年之游泳教學經驗及；
3. 持有“高級教泳教師證書”或經本會發出的其他游泳專項證書的會員可獲優先考慮。

適用於同等資格的非會員

1. 持有香港特別行政區政府認可機構簽發有效的游泳教師證書；
2. 持有香港拯溺總會簽發的拯溺證書（銅章或以上）；
3. 中學文憑試畢業或中五畢業(2011年以前)或以上之教育程度；
4. 具最少三年之游泳教學經驗或以上及
5. 願意參與本會附加的(六小時)課程單元，出席率必須達 **100%**

文憑：

出席率必須達 90%，通過專題作業考核、筆試和在游泳團體實踐訓練計劃合格後，可獲頒發「游泳教師文憑」及香港游泳教師總會「高級游泳教師」名銜及資格；
非會員參加者，獲另頒發香港游泳教師總會「游泳教師證書」。

授課語言：

粵語為主，輔以英語及中英文教材。

名額：

三十個

費用：

會員：港幣五千元正(HK\$5,000)

非會員：港幣七千元正(HK\$7,000)

報名日期：

即日起至 12 / 2 / 2018 止(以郵戳為限)。

報名辦法：

1. 填妥申請表格，並必須貼上相片
2. 連同有關證明文件影印本
3. 一個 9"x4" 之回郵信封(貼上港幣\$2.00 郵票) (如未能提供電郵地址者適用)
4. 寄回香港銅鑼灣禮頓道 37 號崇蘭大廈 3 字樓 A 室香港游泳教師總會服務站訓練組收。(請付足郵費，申請表如因郵費不足而未被送達本總會服務站，申請恕不受理。)
5. 如獲通知被取錄，學費存入香港游泳教師總會戶口及將寫上姓名的繳費收據正本一併寄回上述本會服務站。(匯豐銀行入數戶口：534-302674-838)。申請人可自行影印收據留底。

索取表格：可到服務站索取或從本會網址 www.hksta.com.hk 下載。查詢電話：2147-0611



香港游泳教師總會主辦

高級游泳教師 - 文憑課程 (STDip 3-18)

高級游泳教師 - 文憑課程表 (STDip 3-18)

日期/時間	上課地點	理論課 - 課程內容	課堂時數	講師 自修時數
單元一: 游泳運動解剖及生理學				
2.3.2018 (星期五) 晚上 7-10	深水埗 英華書院	1 解剖學定位術語 2 人體標準解剖學姿勢: 方位術語: 人體基本 面基本軸 3 運動系統組成: 骨、連結和骨骼肌互相關係 4 人體軀幹: 頭、上肢和下肢各部分骨的組成 5 主要表面型態結構及重要的體表之標誌。各 部分主要骨連各部分主要骨連接的組成 6 形態結構及運動: 各部分骨骼肌的位置起始 點, 功能和輔助練習。 7 肌肉活動與能量供應 : 肌肉訓練方法的生理 依據 6 運動的能源物質 : 有氧與無氧功能, 運動與 肌纖維類型	3 課時	陳靖逸先生 9 小時
單元二: 游泳運動理論與技術應用				
4.3.2018 (星期日) 早上 9-12	深水埗 英華書院	1 游泳時身體運動的方向軸和面, 游泳時各關 節運動的功能和幅道 2 流體的概念 3 水的物理特徵 4 游泳時人體受到的外力 : 浮力與重力阻力 5 游泳的推進力 6 骨槓桿運動與肌肉收縮 7 增大游泳推進力有效途徑 8 合理游泳技術要素	3 課時	胡達昌先生 9 小時
單元三: 近代游泳技術分析及水中技術訓練				
4.3.2018 (星期日) 下午 2-5	深水埗 英華書院	1 分析近代四式游泳技術及其特點 2 四式出發及轉身技術分析 3 提高游泳技術的水中訓練方法	3 課時	胡達昌 9 小時

單元四: 游泳運動營養學				
7.3.2018 (星期三) 晚上 7-10	深水埗 英華書院	1 運動時糖、脂肪、蛋白質的生物學功能 2 游泳運動員合理營養要求 3 運動員比賽前, 當日及賽後們膳食營養。	3 課時	吳惠碧女士 9 小時
單元五: 游泳運動員心理學				
9.3.2018 (星期五) 晚上 7-10	深水埗 英華書院	1 常見的心理技能訓練方法 2 壓力的形成、處理 3 比賽心理與戰術	3 課時	龐耀榮先生 9 小時
單元六: 香港游泳運動員身體質素及選材				
11.3.2018 (星期日) 下午 1-4	深水埗 英華書院	1 游泳運動員身體質素特點和運動能力 (力量、速度、耐力、柔韌度) 2 游泳運動能力的訓練 力量質素訓練 耐力質素訓練 速度質素訓練 柔韌度質素訓練 3 香港游泳運動員選材近況 游泳科學選材 游泳運動員綜合評定指標與模式	3 課時	曾子健先生 9 小時
泳池實習(一)				
11.3.2018 (星期日) 下午 430-730	深水埗 崇真中學 室內游泳池	競技游泳技術訓練方法	3 課時	
單元七: 游泳運動陸上體能訓練				
14.3.2018 (星期三) 晚上 7-10	沙田火炭 GO GOAL SPORTS	1 體能訓練的重要性 2 體能訓練的專項性與一般性要點 3 游泳專項訓練方法體能的特點 4 游泳現代體能訓練(陸上) 5 準備活動(熱身)及整理活動	3 課時	李家和先生 9 小時
單元八: 游泳傷害、預防及處理.				
16.3.2018 (星期五) 晚上 7-10	深水埗 英華書院	1. 常見游泳的身體傷害、預防及處理.	3 課時	劉卓之小姐 9 小時

單元九: 游泳訓練疲勞與恢復				
18.3.2018 (星期日) 下午 1-4	深水埗 英華書院	1 運動員自我監督身體狀況觀察的方法 2 訓練及比賽疲倦的特徵 3 疲倦的原因及推遲疲倦出現的因素 4 過度訓練及預防 5 消除疲勞與機體恢復的方法	3 課時	李志良先生 9 小時
泳池實習(二)				
18.3.2018 (星期日) 下午 430-730	深水埗 崇真中學 室內游泳池	出發及轉身技術訓練方法	3 課時	
單元十: 制定游泳訓練計劃				
21.3.2018 (星期三) 晚上 630-930	深水埗 英華書院	1 訓練計劃的安排與原則 2 游泳訓練分期 3 游泳訓練計劃制定方法 4 訓練工作總結	3 課時	譚尹林先生 9 小時
21.3.2018 (星期三) 晚上 930-1000	深水埗 英華書院	答問大會	0.5 課時	
單元十一: 泳隊訓練實習				
3 - 5 月 2018	待定	學員將編派到不同泳會參與 16 小時實習課程，進行泳員操練實習訓練。學員必須嚴格依從總教練之指示，在其指導下制訂一份游泳訓練計劃書，於指定時間遞交，以作評核之用。	16 課時	
考核				
25.3.2018 (星期日) 下午 2-6	深水埗 英華書院	學員評核:各小組學員闡述專項課題	4 課時	
考核				
8.4.2018 (星期日) 上午 930-1230	深水埗 英華書院	評核學員:筆試	3 課時	

課堂	自修	實習課	考核	總時數
36.5	90	22	7	155.5 小時

上課 - 地點: 英華書院 - 深水埗 英華街

崇真中學室內游泳池 - 長沙灣荔康街 8 號

GOGOALPORTS 沙田火炭坳背灣街 33-35 號世紀中心 14 樓 I 室

單元	講師
● 單元一:游泳運動解剖及生理學	陳靖逸先生 香港游泳教師總會講師 伸展學會課程總監
● 單元二:游泳運動理論與技術應用	胡達昌先生 香港中文大學教育學院體育部講師 前香港游泳代表
● 單元三:近代游泳技術分析及水中技術訓練	胡達昌先生 香港中文大學教育學院體育部講師 前香港游泳代表
● 單元四:游泳運動營養學	吳惠碧女士 香港註冊營養師
● 單元五: 游泳運動員心理學	龐耀榮先生 香港游泳教師總會講師 香港中文大學教體育及運動科學學士
● 單元六:香港游泳運動員身體質素及選材	曾子健先生 香港體育學院 高級運動選材主任
● 單元七:游泳運動陸上體能訓練	李家和先生 香港游泳教師總會高級講師
● 單元八:游泳傷患、預防及處理.	劉卓之小姐 香港體育學院高級物理治療師
● 單元九: 游泳訓練疲勞與恢復	李志良先生 香港游泳教師總會講師 香港中文大學教育學院體育部高級講師
● 單元十: 制定游泳訓練計劃	譚尹林先生 香港游泳教師總會高級講師 吐露港游泳會總教練