

102 年大專院校水中體適能運動體驗課程表

活動前 30 分鐘		學員報到 體育中心(體育館)			
活動前 10 分鐘		開幕儀式 長官/主辦/協辦單位 致詞			
上午	下午	課程內容	科別	地點	授課講師-暫定
9:00~10:20	14:00~15:20	何謂水中體適能 多元有趣的水中運動課程	【學科】 視廳教室	體育中心 (體育館) 會議室	台灣水適能協會 講師群
10:30~11:00	15:30~16:00	國內外相關體適能 運動指導員專業證照簡介			
11:00~12:00	16:00~17:00	實際體驗水中體適能 團體運動課程	【術科】 游泳池	室內 游泳池	台灣水適能協會 教學推廣團隊
活動課程總計:3 小時					

備註：凡參加體驗課程者，請自備泳衣、泳帽、盥洗用具。