

葉昀潔

游泳教練兼競技泳隊技術分析員

✉yunjie.yeh@example.com ☎0981-246-530 📍高雄市

工作經歷

競技泳隊教練

01/2022 – 至今

潮汐競泳學校 (虛構), 高雄市左營區

- 以水下側拍和 25 公尺分段計時檢視 28 名 11 至 16 歲泳手的自由式划頻，與 2 位教練每 4 週回看 3 個動作節點，200 公尺平均成績進步 2.8%。
- 按 SwimCloud 賽事紀錄替 4 個年齡組排 8 週耐力與速度日，協調 3 位家長志工計時 46 名泳手，區域賽達個人最佳成績的人數較前季多 13 人。
- 為 9 名轉項泳手以浮板與單臂分解練習修正換氣節奏，和隊醫每月檢視肩部不適回報，10 週後無痛完成主課表者由 5 人增至 8 人。
- 建立泳道入場、器材點收及雷雨停課核對卡，與 4 名救生員交接 6 個班次、共 73 名學員，整季安全紀錄與點名表核對率達 100%。
- 將賽前模擬流程拆為檢錄、熱身和賽後回復 3 階段，帶 32 名泳手完成 2 場隊內測賽，預估分段與實際成績差距中位數縮小 0.6 秒。

游泳課程教練

04/2019 – 12/2021

南灣親水訓練館 (虛構), 屏東縣東港鎮

- 以水線與吐氣遊戲帶領 8 個初階小班、共 64 名兒童練習漂浮和換氣，與 3 名助教依週檢核表輪站，8 週獨立游完 15 公尺者由 38 人增至 55 人。
- 把成人自由式班依 25 公尺連續游距分成 3 級，使用手機慢動作回放手部入水位置，跨 5 梯次服務 49 人，結業測驗達成原訂泳距比例達 87%。
- 每堂課前與救生員確認水深區域及 6 項器材，和 5 位輪班教練共用紙本巡查表，連續 14 個月課程開始前檢核完成率維持 99%。
- 將家長接送與補課名單改採 QR 簽到，協同櫃檯整理 112 筆課堂紀錄，月末人工對帳時間由 4.5 小時縮短為 1.7 小時。

專案經驗

自由式划頻回看課

以短片段水下畫面配合分段時間，讓泳手將技術感受對照可見證據。

使用技術: 水下錄影, 分段計時, 划頻計數, SwimCloud

初階水適應進程卡

把呼吸、漂浮、滑行和短距離自主游泳轉為家長可理解的階段記錄。

使用技術: 分級評量, QR 簽到, 安全檢核

技能專長

泳姿技術: 自由式划水路徑, 出發與轉身, 划頻與划距, 水下影像回饋

課程與數據: 分段計時, SwimCloud, 分齡分組, 間歇課表設計

安全與支持: 泳池風險巡查, 初學者水適應, 家長回饋, 救生員協作

🎓 教育背景

瀚海體育學院 (虛構)
體育學士 水上運動與教練科學 • 高雄市

09/2013 – 06/2017

🏆 證書獎項

泳隊技術影像分析研修 (虛構) – 南方水域教練研習中心 (虛構)

06/2024

獎項 | 青少年泳隊進步教練獎 (虛構) – 潮汐競泳學校 (虛構)

01/2025

🗣️ 語言能力

中文 (母語) 英文 (閱讀國際泳賽規程與技術資料)