

中華民國舉重協會 112 年度舉重 A 級教練暨增能講習會實施辦法

- 一、依據：中華民國體育運動總會 112 年 6 月 29 日體總業字第 1120001322 號函核定辦理。
- 二、目的：為推廣舉重運動，培育國內舉重教練菁英人才，精進舉重運動教學智能與技術，向下扎根厚植競技運動實力，特舉辦本教練講習會。
- 三、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會、中華奧林匹克委員會。
- 四、主辦單位：中華民國舉重協會
- 五、協辦單位：長榮大學
- 六、講習日期：112 年 8 月 14 日至 18 日，共計五天。
- 七、講習地點：長榮大學第二教學大樓 1 樓 101 教室
- 八、講習對象及報名資格：(擇一)
取證：
1. 凡取得 B 級教練證三年以上，並從事教練工作實際經驗者。(自行提供聘書或相關證明影本以供審核)
2. 年滿 20 歲、獲得 2 等 1 級以上國光體育獎章。(自行檢附證明文件)
增能：
已持有 A、B、C 級教練證者可增能進修研習。
- 九、實施方式：
(一) 由主辦單位規劃課程、遴聘講師，以集中上課方式辦理。
(二) 參加講習之學員由主辦單位報請有關單位給予公假登記。
(三) 總時數 40 小時分為學科及術科。
(四) 講習會期間提供茶水、午膳，為響應環保請學員自備環保杯，交通、食宿事宜請自理。
- 十、報名人數：依報名先後順序依序錄取，以 40 名為限(含參加研習進修增能者)，額滿為止。
- 十一、報名方式：
(一) 截止日期：即日起至 112 年 8 月 1 日止，依報名資格繳交以下電子檔資料至本會信箱：ctwactwa@gmail.com。證照及身分證正反面影本檔名請標註姓名。

增能	取 A 級教練證
1、報名表、匯款 1,000 元	1、報名表、教練資料卡、匯款 5,000 元
2、身分證正反面影印本	2、身分證正反面影印本
3、C、B、A 級教練證影本	3、B 級教練證影本
	4、二吋相片(白底、背面請務必書寫姓名)電子檔一張
	5、一個月內良民證正本一張

(二) 報名人數：報名取證者以 20 名為限，報名增能者以 20 名為限，依報名順序錄取。

(三) 協會講習會聯絡資訊：

聯絡人：本會行政組

聯絡電話：02-27110923

E-mail：ctwactwa@gmail.com

(四) 繳交費用：

匯款帳戶：新光銀行 西門分行

戶名：中華民國舉重協會張楊寶蓮

帳號：0055-10-100543-1

請匯款時備註：A 教+學員姓名 (例：A 教王大明)。

取證：每人新台幣 5000 元整。

增能：每人新台幣 1000 元整。

(五) 請恕無法受理電話及傳真報名。

十二、績效考核：

(一) 及格標準：學科 40%，術科 60%，學科+術科成績達 80 分者。

(二) 發證方式：凡參加本次講習會的研習者，成績達 80 分者，由本會備冊，報請中華民國體育運動總會登錄及製證，再由本會發證。

(三) 講習期間請假不得超過四小時，否則不予核發結業證書及教練證。

(四) 考生成績複查自成績公布 7 日內，務必以紙本郵寄至會辦理。不接受電話或 EMAIL 詢問。為保護閱卷委員裁量權，成績複查僅復算考試成績加總是否有誤，不提供考生調閱試卷、考試試題、考試答案。更不得要求重新批閱試卷及解釋試題及答案等。

十三、本實施辦法經報請中華民國體育運動總會核准後實施，修正時亦同。

中華民國舉重協會

112 年度 A 級舉重教練暨增能講習會課程表

112 年 8 月 14 日至 18 日 長榮大學第二教學大樓 1 樓 101 教室

日期 時間	8/14 星期一	8/15 星期二	8/16 星期三	8/17 星期四	8/18 星期五
08:10 ~ 09:00	報到/始業式 行政組	舉重技術規則 講師：楊素冠	性別平等教育 講師：曾琳雲	運動傷害防護與 保健 講師：劉于詮	運動生理學 講師：劉錦模
09:10 ~ 10:00	奧運資格賽系統 分析 講師：楊素冠	運動選材 講師：廖雪莉	性別平等教育 講師：曾琳雲	運動傷害防護與 保健 講師：劉于詮	運動生理學 講師：劉錦模
10:10 ~ 11:00	兒童完全教育 講師：廖宗聖	國際賽經驗分享 講師：林敬能	情報蒐集及分析 講師：徐敬亭	運動疲勞及恢復 講師：劉于詮	運動營養學 講師：劉錦模
11:10 ~ 12:00	兒童安全教育 講師：廖宗聖	國際賽經驗分享 講師：林敬能	情報蒐集及分析 講師：徐敬亭	運動疲勞及恢復 講師：劉于詮	運動營養學 講師：劉錦模
12:00 ~ 13:00	午休	午休	午休	午休	午休
13:20 ~ 14:10	奧會模式	國家體育政策 講師：何 敏	運動力學分析 講師：徐敬亭	舉重訓練計畫 講師：史寶堂	學科檢測 講師：楊素冠
14:20 ~ 15:10	運動禁藥	國家體育政策 講師：何 敏	運動力學分析 講師：徐敬亭	舉重訓練計畫 講師：史寶堂	術科檢測 講師：王順富 楊素冠
15:20 ~ 16:10	舉重運動術語 (英文) 講師：張雁玲	舉重技術與教學 講師：王順富	舉重技術與教學 講師：王順富	舉重專項體能 講師：史寶堂	術科檢測 講師：王順富 楊素冠
16:20 ~ 17:10	舉重運動術語 (英文) 講師：張雁玲	舉重技術與教學 講師：王順富	舉重技術與教學 講師：王順富	舉重專項體能 講師：史寶堂	綜合座談