

## 中華民國舉重協會 113 年度 C 級舉重教練暨增能講習會實施辦法

- 一、依據：依據「特定體育團體建立運動教練資格檢定及管理辦法」辦理，中華民國體育運動總會 113 年 1 月 24 日體總業字第 1130000258 號函備查。
- 二、目的：培育舉重教練專業技術，進而提升舉重運動水準。
- 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、承辦單位：中華民國舉重協會。
- 五、舉辦日期：113 年 2 月 24 日至 26 日共 3 日。
- 六、舉辦地點：國立臺灣體育運動大學(田徑場簡報室)
- 七、報名資格：均需年滿 20 歲(含)以上
  - (一)增能：已持有 A、B、C 級教練者均可報名參加。
  - (二)取證：高中(職)以上學校畢業，受運動專業訓練，並熟悉運動教育訓練及競賽規則者均可報名參加。
- 八、報名手續：
  - (一)截止日期：即日起至 113 年 2 月 16 日(五)下午 5 點止，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：報名表、現金 1,000 元、教練證電子檔。
    - 取證：報名表、現金 3,000 元、身分證正反面電子檔、二吋相片大頭照電子檔(白底，製作證照用)、高中以上學歷證明影本(畢業證書)、三個月內良民證正本一張。
  - (二)報名人數：報名取證者以 50 名為限，報名增能者以 25 名為限，依報名順序錄取。
  - (三)協會講習會聯絡資訊：
    - 聯絡人：黃先生
    - 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：C 教+學員名稱(例如：C 教王大明)。
    - 取證：每人新台幣 3,000 元整。
    - 增能：每人新台幣 1,000 元整。
  - (五)不受理電話及傳真報名。
- 十、實施方式：
  - (一)由主辦單位規劃課程並遴聘講師，授課講師及內容如附件一。
  - (二)學科 16 小時，術科 8 小時，總時數 24 小時。增能研習會每場應至少六小

時。

(三) 學員請自備運動服及運動鞋以利實務演練。

(四) 須辦理公假之學員由主辦單位報請有關單位給予公假登記。

#### 十一、績效考核：

- (一) 參加取證者，無缺席且通過測驗，(筆試 60%+術科 40%)總成績達 70 分者，本會將報請中華民國體育運動總會核發 C 級教練證；參加增能者，本會將依簽到時數核發時數證明證書。
- (二) 學員應儘量避免缺課，如遇有特殊事故，應填具請假單方可離會。但請假不得超過四小時，否則不予核發研習證書及教練證。
- (三) 考生成績複查自成績公布 7 日內，務必以紙本郵寄至本會辦理。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。

#### 十二、附則：

- (一)報到時間：113 年 2 月 24 日上午 07:45 至 08:00
- (二)報到地點：國立臺灣體育運動大學(田徑場簡報室)
- (三)因故無法參加者請於活動舉行前七日通知中華民國舉重協會，否則概不退費，退費收取 200 元行政費。

十三、本辦法經中華民國舉重協會承辦，中華民國體育運動總會核定後實施，若有未盡事宜，得隨時修正公佈之。

附件一

## 113 年度 C 級舉重教練暨增能講習會課程表

日期 時間	第一天 2/24(六)	第二天 2/25(日)	第三天 2/26(一)
07:45-08:00	報到簽到		
08:10-09:00	舉重運動術語 <u>藍珮慈</u> 老師	運動訓練計畫擬定 <u>王順富</u> 教練	兒童訓練安全與權利認知 <u>陳哲修</u> 老師
09:10-10:00			
10:10-11:00	運動禁藥 <u>楊峻育</u> 老師	舉重輔助訓練 <u>王順富</u> 教練	運動傷害防護與治療 <u>林建志</u> 老師
11:10-12:00			
12:00-13:00	午休		
13:10-14:00	性別平等教育 <u>陳易芬</u> 老師	舉重技術分析 <u>何維華</u> 老師	運動英文 <u>藍珮慈</u> 老師
14:10-15:00	運動生理學 <u>邱志暉</u> 老師		舉重規則 <u>屠國華</u> 老師
15:10-16:00	運動營養與體重控制 <u>邱志暉</u> 老師	國際賽前實務分享 <u>翁正哲</u> 老師	術科測試 <u>屠國華/王信淵</u> 老師
16:10-17:00			筆試學科測試 <u>屠國華/王信淵</u> 老師

授課講師簡介：(待補)