

中華民國舉重協會

114 年度 A 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 114 年 8 月 21 日體總輔字第 1140002233 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：114 年 9 月 27 日至 10 月 1 日共 5 日。
- 六、舉辦地點：臺中市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)取證：高級中等以上學校畢業，B 級滿 3 年直接考取 A 級，受運動專業訓練，並熟悉運動之教練競賽規則。
- (二)增能：已持有 A、B、C 級教練證者均可報名參加。
- (三)換證：111 年前取證(舊證)必須今年換證，如無法提供 113 年增能 6 小時證明需重新取證(C 級滿 2 年直接考取 B 級. B 級滿 3 年直接考取 A 級)。
- 換證時間:以協會公告為主。
- 八、報名手續：
- (一)截止日期：即日起至 114 年 9 月 10 日(三)下午 5 點止
- 報名應備文件：

增能	取證
報名表 excel 檔 身分證正反電子檔 匯款單據 500 元(照片或截圖) 教練證電子檔	報名表 excel 檔 身分證正反電子檔 匯款單據 5000 元(照片或截圖) A、B 級教練證電子檔 二吋相片大頭照(白底)電子檔 高中以上學歷證明(畢業證書)電子檔 一個月內良民證電子檔一份或當天報到時繳交。

- (二)報名人數：報名取證者及增能者共 100 名為限，依報名順序錄取。
- (三)協會講習會聯絡資訊：
- 聯絡人：陳慧旻
- 聯絡電話：02-27110923
- (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
- 帳號：0055-10-100543-1
- 匯款時請備註:A 教+學員姓名(例:A 教王大明、增能王大明)。
- 取證：每人新台幣 5,000 元整。
- 增能：每人新台幣 500 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，授課講師及內容詳課程表。
- (二) 學科 32 小時，術科 8 小時，總時數 40 小時。增能研習會每年應至少 6 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。
- (五) 學員報名資料請併附填妥之**具結書**。

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 85 分者，本會將報請中華民國體育運動總會製發 A 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：114 年 9 月 27 日上午 08:00 至 08:10 報到
- (二)報到地點：臺中市國立臺灣體育運動大學田徑場第一會議室
- (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。

114 年度 A 級舉重教練暨增能講習會課程表

日期 時間	第一天 9/27(六)	第二天 9/28(日)	第三天 9/29(一)	第四天 9/30(二)	第五天 10/1(三)
07:45-08:00	報到簽到				
08:10-09:00	訓練計畫擬定 楊漢雄老師	性別平等教育 吳慧卿老師	奧會模式 蔣任翔老師	運動生理學 邱志暉老師	技術操作 1 抓舉 楊漢雄/王順富/ 王信淵老師
09:10-10:00		舉重運動術語 藍珮慈老師	兒童訓練安全 與權利認知 陳哲修老師		
10:10-11:00	舉重抓、挺舉技 術體能測驗、評 估及訓練 楊漢雄老師	運動情報蒐集及 其分析 徐敬亭老師	運動訓練學 陳哲修老師	運動營養學 邱志暉老師	
11:10-12:00					
12:00-13:00	午休				
13:10-14:00	競賽策略與應用 之國際賽事報名 注意事項 張雁玲老師	運動團隊經營管 理 黃彥翔老師	運動心理學 聶喬齡老師	運動生物力學 林建志老師	技術操作 2 挺舉 楊漢雄/王順富/ 王信淵老師
14:10-15:00					
15:10-16:00	舉重運動沿革及 其發展現況以國 際現況為例 張雁玲老師	運動禁藥 運動禁藥基金會	運動員 健康管理 徐璿老師	運動疲勞及恢復 林建志老師	
16:10-17:00	舉重運動規則 藍珮慈老師				

注意事項：本次研習不提供點心、水杯及停車位，請學員自理。

*課程老師會依實際上課需求，進行調整。

講師簡介

1. 楊漢雄 老師：國家運動訓練中心 外籍教練
2. 張雁玲 老師：國家運動訓練中心 運動競技處專員
3. 藍珮慈 老師：亞洲大學 生物資訊與醫學工程學系 博士生
4. 吳慧卿 老師：中山醫學大學 醫學社會暨社會工作學系 教授兼系主任
5. 徐敬亭 老師：臺北市立大學 運動器材科技研究所 副教授
6. 黃彥翔 老師：國立臺灣體育運動大學 運動事業管理學系兼運動產業學院院長
7. 蔣任翔 老師：國立臺灣體育運動大學體育學系副教授兼進修教育中心主任
8. 陳哲修 老師：國立臺灣體育運動大學 競技運動學系 教授兼運動中心主任
9. 聶喬齡 老師：國立臺灣體育運動大學體育學系 副教授兼系主任
10. 徐璿 老師：國立臺灣體育運動大學 運動健康科學學系 助理教授
11. 邱志暉 老師：國立臺灣體育運動大學 運動健康科學學系 教授兼系主任
12. 林建志 老師：國立臺灣體育運動大學 體育學系 副教授兼學務處運保中心主任
13. 王信淵 老師：國立臺灣體育運動大學 運動健康科學學系 副教授

協助同學

吳佳芳 同學：亞洲大學 生物資訊與醫學工程學系 博士生