

# 中華民國舉重協會

## 114 年度 B 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年月日體總業字第號函備查。

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 4 月 3 日至 6 日共 4 日。

六、舉辦地點：臺北市立陽明高級中學新大樓三樓會議室 A

七、報名資格：均需年滿 20 歲(含)以上

(一)增能：已持有 A、B、C 級教練證者均可報名參加。

(二)取證：1. 取得 C 級教練證二年以上，具舉重教練實務工作經驗者可報名。

2. 曾參加奧林匹克運動會、亞洲運動會、世界單項運動正式錦標賽之舉重國家代表隊選手或具有舉重之職業運動員身分。

(取證者：取證資格二擇一)

備註：

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 3 月 21 日(五)下午 5 點止，依報名資格繳交以下電子檔資料上傳至本會網址：



114 B教

<http://CTWA92024514.quickconnect.to/sharing/ewxSpVYQx>

報名表 (下載 excel 檔) <https://gofile.me/4hYWA/yvB0HYqe2>

報名上傳資料：上傳電子檔名請備註學員姓名+檔案內容。

例:王大名報名表(EXCEL 檔)、王大名大頭照。

| 增能                                                      | 取證                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 報名表 excel 檔<br>身分證正反電子檔<br>匯款單據 1000 元(照片或截圖)<br>教練證電子檔 | 報名表 excel 檔<br>身分證正反電子檔<br>匯款單據 4000 元(照片或截圖)<br>C 級教練證電子檔<br>二吋相片大頭照 (白底) 電子檔<br>高中以上學歷證明 (畢業證書)電子檔<br>一個月內良民證電子檔一份或 4 月 3 日<br>當天報到時繳交。 |

(二) 報名人數：報名取證者以 50 名為限，報名增能者以 50 名為限，依報名順序錄取。

(三) 協會講習會聯絡資訊：

聯 絡 人：陳安

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

請匯款時備註：B 教+學員姓名 (例:B 教王大明)。

取證：每人新台幣 4,000 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，授課講師及內容詳課程表。

(二) 學科 24 小時，術科 8 小時，總時數 32 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。

(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 80 分者，本會將報請中華民國體育運動總會製發 B 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 4 月 3 日上午 08:00 至 08:10 報到

(二)報到地點：臺北市立陽明高中新大樓三樓會議室 A

(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。

# 中華民國舉重協會 114 年度 B 級教練講習會課程表

114 年 4 月 3 日至 4 月 6 日，臺北市立陽明高級中學新大樓三樓會議室 A

| 日期\時間          |            | 08:10                       | 09:10                       | 10:10                       | 11:10                       | 13:10                       | 14:10                       | 15:10                       | 16:10                       |
|----------------|------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 課程\職稱          |            | 09:00                       | 10:00                       | 11:00                       | 12:00                       | 14:00                       | 15:00                       | 16:00                       | 17:00                       |
| 第一天            | 4/3<br>星期四 | 運動選才學                       | 運動選才學                       | 性別平等教育                      | 兒童訓練安全與權利認知                 | 運動員健康管理                     | 運動員健康管理                     | 舉重規則                        | 舉重規則<br>(認證、換證及時數辦法)        |
| 主持人<br>講師      |            | 主持人<br>陳安<br>/<br>侯建文<br>教授 | 主持人<br>陳安<br>/<br>侯建文<br>教授 | 主持人<br>陳安<br>/<br>許瓊云<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>許瓊云<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>侯建文<br>教授 | 主持人<br>陳安<br>/<br>侯建文<br>教授 | 主持人<br>陳安<br>/<br>黃玉琴<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>陳昱全<br>老師 |
| 第二天            | 4/4<br>星期五 | 舉重技術操作<br>(抓、挺)             | 舉重技術操作<br>(抓、挺)             | 運動禁藥管制                      | 運動禁藥管制                      | 訓練計畫擬定                      | 訓練計畫擬定                      | 運動傷害防護與治療                   | 運動傷害防護與治療                   |
| 主持人<br>/<br>講師 |            | 主持人<br>陳安<br>/<br>江明政<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>江明政<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>賴誼芳<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>賴誼芳<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>劉捷<br>老師  | 主持人<br>陳安<br>/<br>劉捷<br>老師  | 主持人<br>陳安<br>/<br>阮彥鈞<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>阮彥鈞<br>老師 |
| 第三天            | 4/5<br>星期六 | 運動心理學                       | 運動心理學                       | 運動生物力學                      | 運動生物力學                      | 舉重技術操作<br>(Ai)              | 舉重運動術語<br>(英文)              | 競賽策略擬定與應用                   | 競賽策略擬定與應用                   |
| 主持人<br>/<br>講師 |            | 主持人<br>陳安<br>/<br>張涵筑<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>張涵筑<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>翁明嘉<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>翁明嘉<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>翁明嘉<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>王又德<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>翁明嘉<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>翁明嘉<br>老師 |
| 第三天            | 4/6<br>星期日 | 運動情報蒐集及其分析                  | 運動情報蒐集及其分析                  | 體能測驗評估及訓練                   | 舉重技術操作<br>(補助項目)            | 舉重技術操作<br>(補助項目)            | 技術學科與評分                     | 技術術科與評分                     | 技術術科與評分                     |
| 主持人<br>/<br>講師 |            | 主持人<br>陳安<br>/<br>翁明嘉<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>翁明嘉<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>翁明嘉<br>老師 | 主持人<br>陳安<br>/<br>江明政<br>教練 | 主持人<br>陳安<br>/<br>江明政<br>教練 | 江明政<br>教練<br>/<br>廖雪利<br>教練 | 江明政<br>教練<br>/<br>廖雪利<br>教練 | 江明政<br>教練<br>/<br>廖雪利<br>教練 |

**講師介紹：**

侯建文教授：臺北市立大學運動科學所所長

許瓊云老師：臺北市立大學水上系教授

阮彥鈞老師：明水物理治療所敦南分院院長

劉捷老師：英國愛丁堡大學體育碩士

張涵筑老師：國立體育大學體研所博士

翁明嘉老師：文化大學運動教練所副教授

江明政教練：國家級舉重教練、國立體育大學舉重教練

廖雪利教練：國家級舉重教練、臺北市立陽明高中舉重教練

王又德老師：世界壯年運動會競賽總經理

陳昱全老師：中華民國舉重協會競賽總務長

黃玉琴老師：國家級舉重教練、國家級舉重裁判

陳安老師：中華民國舉重協會行政組員