

# 中華民國舉重協會

## 114 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 5 日共 3 日。
- 六、舉辦地點：臺北市立陽明高級中學新大樓三樓會議教室 B
- 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：高級中等以上學校畢業，受運動專業訓練，並熟悉運動之教育訓練及競賽規則。

### 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至本會網址：

<http://CTWA92024514.quickconnect.to/sharing/h6DgInusv>



114 C教

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 身分證正反電子檔 匯款單據 1000 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 3000 元(照片或截圖) 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 4 月 3 日 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：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，授課講師及內容詳文末課程表。

(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。

(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 70 分者，本會將報請中華民國體育運動總會製發 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：114 年 4 月 3 日上午 08:00 至 08:10

(二)報到地點：臺北市立陽明高級中學新大樓三樓會議室 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 C 級教練講習會課程表

114 年 4 月 3 日至 4 月 5 日，臺北市立陽明高級中學新大樓三樓會議室 B

日期\時間		08:10	9:10	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 星期四	性別 平等教育	兒童訓練 安全與權 利認知	運動 營養	運動 營養	運動 生物力學	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 估與訓 練
		主持人 王郁博 / 許瓊云 老師	主持人 王郁博 / 許瓊云 老師	主持人 王郁博 / 侯建文 教授	主持人 王郁博 / 侯建文 教授	主持人 王郁博 / 翁明嘉 老師	主持人 王郁博 / 翁明嘉 老師	主持人 王郁博 / 翁明嘉 老師	主持人 王郁博 / 翁明嘉 老師
第二天	4/4 星期五	運動禁藥 管制	舉重 規則 (認證時 數辦法)	舉重技術 操作	舉重技術 操作	運動傷 害防護 與治療	運動傷 害防護 與治療	運動訓 練計畫 擬定	運動訓 練計畫 擬定
		主持人 廖雪利 / 賴誼芳 老師	主持人 陳安 / 陳昱全 老師	主持人 廖雪利 / 江明政 教練	主持人 廖雪利 / 江明政 教練	主持人 廖雪利 / 阮彥鈞 老師	主持人 廖雪利 / 阮彥鈞 老師	主持人 廖雪利 / 劉捷 老師	主持人 廖雪利 / 劉捷 老師
第三天	4/5 星期六	舉重技術 操作	舉重技術 操作	運動 心理學	舉重技術 操作 (補助項 目)	舉重 運動 術語 (英文)	技術 學科 與評分	技術 術科 與評分	技術 術科 與評分
		主持人 廖雪利 / 江明政 教練	主持人 廖雪利 / 江明政 教練	主持人 廖雪利 / 張涵筑 老師	主持人 廖雪利 / 江明政 教練	主持人 廖雪利 / 王又德 老師	江明政 教練 / 廖雪利 教練	江明政 教練 / 廖雪利 教練	江明政 教練 / 廖雪利 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: 臺北市立大學水上運動學系教授

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

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

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

王又德老師: 世界壯年運動會競賽總經理

王郁博老師: 臺北市立陽明高中舉重助理教練

陳安老師: 中華民國舉重協會行政組員