

中華民國舉重協會 105 年教練研習會實施辦法

- 一、依據：本會第十一屆第 5 次理監事聯席會議決議辦理。
- 二、目的：為提高基層教練訓練素質，增加教練知能，特辦此研習活動。
- 三、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會。
- 四、主辦單位：中華民國舉重協會、國家運動訓練中心。
- 五、舉辦日期：105 年 2 月 27 日（星期六）起至 28 日（星期日）止，共 2 天。
- 六、舉辦地點：國家運動訓練中心演講廳及舉重室。
- 七、報名資格：持有 C 級以上舉重教練證且為本會註冊會員單位實際帶隊教練。
- 八、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)參加研習之學員由主辦單位報請有關單位給予公假登記。
 - (三)本研習會上課 2 天，共計 15 個半小時。
 - (四)研習會期間之交通、食宿事宜請自理。
- 九、報名方式：
 - (一)填妥報名表、教練證影本、掛號郵寄。
 - (二)收件住址：中華民國舉重協會（10842 台北市西寧南路 26 號）。
 - (三)報名日期：自即日起至 104 年 2 月 17 日截止。
 - (四)聯絡人：賴誼芳、蔡瑞櫻；聯絡電話：02-2375-6626、02-2375-4631。
- 十、績效考核：需全程參加，否則不予核發研習證書。
- 十一、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。

課程表，國家運動訓練中心舉重室&簡報室

| 日期\時間 | | 9:00 | 9:30 | 10:00 | 13:00 | 15:00 | |
|-------|-------------|--------------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|
| 課程\職稱 | | 9:30 | 10:00 | 12:00 | 14:30 | 16:00 | |
| 第一天 | 2/27 (六) | 報到 | 開訓 | | 觀看國訓 選手訓練 | 抓舉 1.提鈴 2.發力 | 接槓 |
| | 講師 | 行政組 | 楊素冠副理事長 曾進福教練委員 召集人 | | 蔡溫義教練 | 蔡溫義教練 楊秀成教練 | 蔡溫義教練 楊秀成教練 |
| 第二天 | 2/28 (日) | 9:00 | 10:45 | 13:00 | 15:00 | 16:30 | |
| | | 10:30 | 12:00 | 14:30 | 16:30 | 17:30 | |
| | | 挺舉 1.提鈴 2.發力 | 上傳 接槓 | 預蹲 | 分腿 接槓 | 綜合 座談 | |
| 講師 | | 蔡溫義教練 楊秀成教練 | 蔡溫義教練 楊秀成教練 | 蔡溫義教練 楊秀成教練 | 蔡溫義教練 楊秀成教練 | 楊素冠副理事長 蔡溫義教練 楊秀成教練 | |