

# 中華民國舉重協會辦理教練資格檢定及管理實施計畫

1080819 教練委員會會議訂定  
1081022 教練委員會會議修改，1081102 理監事聯席會議通過  
1081209 體總第 9 次「108 年輔導亞奧運單項運動協會教練、裁判培訓業務專責委員會」審查通過  
108 年 12 月 17 日教育部臺教授體字第 1080044177 號核備

一、依據：「特定體育團體建立運動教練資格檢定及管理辦法(以下簡稱本辦法)」第十條辦理及「中華民國體育運動總會(以下簡稱體總)輔導特定體育團體建立教練制度章則(以下簡稱本章則)」第二點辦理。

二、目的：中華民國舉重協會(以下簡稱本會)為建立健全舉重教練制度，提高我國舉重教練素質，培養舉重教練人才，提升我國舉重技術水準，特訂定本實施計畫。

三、本會各級舉重教練級別及參加資格，如附件一。

四、實施期程：109 年 1 月至 12 月。

五、實施方式：

## (一)辦理單位

各級教練講習會之學科及術科課程授課及測驗均由本會辦理，惟 C 級及 B 級教練講習會得委託本會直轄市(縣市)舉重協(委員)會、中華民國大專院校體育總會及中華民國高級中等學校體育總會辦理(以下簡稱受託團體)辦理；並得由受託團體向本會申請辦理。

## (二)至少辦理場次

- 1、C 級教練講習會 2 場。
- 2、B 級教練講習會 1 場。
- 3、A 級教練講習會 1 場。

## (三)辦理時程及地點(按規劃時程依序排列)

- 1、C 級教練講習會：109 年 3 月 13-15 日於北部舉行。
- 2、C 級教練講習會：109 年 10 月於南部舉行。
- 3、B 級教練講習會：109 年 8 月 1-2 日、8 月 8-9 日於中部舉行。
- 4、A 級教練講習會：109 年 10 月 9-11 日 10 月 17-18 日於南部舉行。

## (四)申辦程序

本會應研提申辦計畫(附件二)，並經教練委員會審議通過後，於各級教練講習會舉辦前一個月陳報體總備查。講習會結束後四十五日內，應檢具辦理成果、學員名冊、測驗成績、教材講義及有關資料等統一陳報函送體總備查。

(五)參加各級教練講習檢定、專業進修及申請補發、換證與展延應繳納費用如下：

- 1、C 級教練講習：含檢定及證書費新臺幣 3000 元整。
- 2、B 級教練講習：含檢定及證書費新臺幣 4000 元整。
- 3、A 級教練講習：含檢定及證書費新臺幣 5000 元整。
- 4、補發、換證與展延：新臺幣 500 元整。
- 5、專業進修(增能)：新臺幣 1000 元整。

## (六)講習課程

各級教練講習會課程，應包括學科（含共同科目及專業科目）及術科（含技術操作），其授課學科術科課程科目及配當時數，測驗及格標準，如附件三。

#### (七)講習時數

申請參加教練檢定經審查通過者，應參加本會或受託團體辦理之講習會，並於完成講習課程始得參加學科筆試及術科操作測驗，其應完成之時數，如下：

- 1、C級教練：至少二十四小時。
- 2、B級教練：至少三十二小時。
- 3、A級教練：至少四十小時。

#### (八)證照核發

前項人員修滿各該規定課程時數，學科術科測驗均屬及格，且無本辦法規定不能取得教練資格者，由本會備冊報請體總會登錄及製證，再由本會核發證照。

六、申請人有下列各款情事之一者，不得申請教練資格之檢定：

- (一)犯傷害罪章。但其屬過失犯，不包括之。
- (二)犯性侵害犯罪防治法第二條第一項所定之罪、妨害風化罪章及妨害自由罪章。
- (三)犯毒品危害防制條例之罪。
- (四)犯殺人罪。
- (五)違反運動禁藥管制辦法相關規定。

七、申請參加教練檢定者，應填具申請書，檢附下列文件、資料，並繳納檢定及證書費用，向本會提出申請：

- (一)國民身分證、護照或其他身分證明文件。
- (二)符合本實施計畫第三點參加資格規定之證明文件。
- (三)最近一個月內核發之無違反本計畫第六點規定之警察刑事紀錄證明；具外國籍者，應檢附原護照國開具之行為良好證明文件。

八、成績複查

- (一)對於學科及術科測驗結果有異議者，得於收到測驗結果次日起七日內，以書面向各該主辦協會提出複查申請。
- (二)本會將於複查申請受理次日起十五日內，將複查結果送達申請人。

九、教練證效期及展延

- (一)教練證有效期間為四年；經參加專業進修課程累計達四十八小時，並每年至少六小時者，於效期屆滿三個月前至六個月內之期間，得向本會申請教練證效期之展延，每次展延期間為四年。
- (二)前款專業課程時數包括以下各類：
  - 1、本會辦理學科、術科課程之相關講習時數。
  - 2、亞洲舉重總會辦理之相關講習。
  - 3、國際舉重總會辦理之相關講習。

4、經本會認可體育團體辦理之相關講習。

- (1)教育部體育署-專任運動教練增能研習會。
- (2)國家運動訓練中心-國家培訓隊教練增能教育訓練課程。
- (3)中華民國體育運動總會-教練增能課程。
- (4)中華民國大專院校體育總會-教練研習會。
- (5)中華民國高級中等學校體育總會-教練研習會。

(三)本會各級教練人數：

- 1、A級教練：216 人。
- 2、B級教練：162 人。
- 3、C級教練：347 人。

十、教練證補(換)發

(一)持有教練證者，因故遺失、更名或毀損時，應填具申請表格，向本會申請補(換)發。

(二)教練證逾期未換發者，應準用第三點至第七點規定，再行參加各級教練講習會，並經測驗及格者，始得辦理證照換發。

十一、教練有下列情事之一者，由本會註銷其教練證，並通知體總備查，且三年內不受理其申請檢定：

- (一)申請檢定文件、資料不實。
- (二)取得教練證後，有違反本辦法第六點規定情形之一。
- (三)轉讓、出借或出租教練證予他人使用。
- (四)行為不檢，敗壞運動風氣，引起社會議論而有損教練倫理道德且經查證屬實。

十二、其他事項

- (一)參加各級教練講習會缺課四小時(含)以上者，不得參加學術科測驗。
- (二)各級教練講習證明書，由本會名義核發。
- (三)各級教練講習會之學科及術科相關資料及名冊，由本會妥善保存。
- (四)本會將配合體總訪視相關作業。
- (五)經本會判處禁賽者，三年內不得參加升級之講習會，期滿後得再參加各級別之講習會，經測驗及格後始得辦理證照換發。

十三、本計畫經教練委員會議審議通過後，陳報中華民國體育運動總會審核，轉送教育部體育署備查後公告施行，修正時亦同。

附件一

中華民國舉重協會辦理教練講習會教練級別及參加資格一覽表

次序	教練級別	參加資格
一	C級教練	高級中等學校以上畢業，受運動專業訓練，並熟悉運動之教育訓練及競賽規則。
二	B級教練	(一)取得 C 級教練證滿 2 年以上，具有實務經驗者。(自行提供聘書或相關證明影本以供審核) (二)曾參加奧林匹克運動會、亞洲運動會、世界錦標賽之舉重國家代表隊選手。(自行檢附證明文件)
三	A級教練	(一)取得 B 級教練證 3 年以上，具有實務經驗者。(自行提供聘書或相關證明影本以供審核) (二)獲得 2 等 1 級以上國光體育獎章。(自行檢附證明文件)

■申請教練資格檢定者，應年滿二十歲以上，並具備表列資格之一者。

附件二

## 中華民國舉重協會 109 年度○級教練講習會申辦計畫

本計畫經中華民國體育運動總會○年○月○日○字第○號函備查

- 一、依據：依據中華民國體育運動總會輔導特定體育團體建立運動教練制度章則第五點第四項規定辦理。
- 二、目的：
- 三、指導單位：
- 四、主辦單位：
- 五、承辦單位：
- 六、協辦單位：
- 七、舉辦日期：中華民國○年○月○日(星期○)至○月○日(星期○)○天。
- 八、舉辦地點：(地址)
- 九、參加對象及資格：
- 十、報名方式：申請表如附表一。
  - (一) 日期：
  - (二) 地址：
  - (三) 手續：
- 十一、課程內容：課程表如附表二
- 十二、授課講師資歷：
- 十三、及格標準：
- 十四、發證方式：
- 十五、其他注意事項：
- 十六、本計畫經中華民國體育運動總會○年○月○日○字第○號函備查。

附表一

中華民國舉重協會 109 年度  級教練講習會申請表

姓 名		二吋相片 2 張 (浮貼)
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
出 生 日 期 (西元 XXXX/XX/XX)	_____年_____月_____日	
身 分 證 字 號		
最 高 學 歷		
服 務 單 位 現 任 職 務	單位：_____ 職務_____	
原持有證照等級	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> ____級，證號_____	
聯 絡 電 話	(H)	(手機)
E - m a i l		
聯 絡 地 址		
緊 急 聯 絡 人		
聯 絡 電 話		
關 係		
備 註		

截止日期：自即日起至□年□月□日（星期□）止，以郵戳為憑。

繳交資料：所有文件使用 A4 紙張大小，正反面的證照影印請用於 A4 紙張的同一面，請勿裁剪

一、請用現金袋連同請用現金，連同下列資料以 A4 大小信封郵寄協會。

增能	取 <input type="checkbox"/> 級教練證
1、申請表、現金□元	1、申請表、教練資料卡、現金□元
2、身分證正反面影印本一張	2、身分證正反面影印本二張
3、C 級教練證影本	3、學歷證明二張
4、增能卡正本	4、二吋相片（白底、背面請務必書寫姓名，製作證件用）二張
5、一個月內良民證一張	5、一個月內良民證正本一張、影本一張，共二張

二、申請表、教練資料卡電子檔另傳協會ctwa.t1106@msa.hinet.net 信箱，其他信箱恕不受理。

三、收件地址：10489 台北市中山區朱崙街20號502A室，中華民國舉重協會。

四、不受理電話或傳真方式報名。

附表二

中華民國舉重協會 109 年度○級教練講習會課程表

附件三

中華民國舉重協會辦理教練講習會學科術科課程科目及授課  
時數配當表

科目		時數	級別	C 級教練	B 級教練	A 級教練
				24 小時	32 小時	40 小時
學科	共同科目	運動禁藥	1	2	2	
		性別平等教育	1	1	1	
		舉重運動術語〔專業外語〕	1	1	1	
		奧會模式			1	
		教練職責及素養	1			
		教練倫理				
		教練心理學				
		舉重運動規則	1	2	1	
	小計		6	6	6	
	專業科目	運動科學	運動心理學		2	2
			運動生理學			2
			運動生物力學	2	2	2
			小計	2	4	6
		運動訓練	運動教練、訓練學	2		2
			運動選才學		2	
			體能測驗、評估及訓練			2
			運動競賽技術及戰術		2	2
			訓練計畫擬定	2	2	2
			小計	4	6	8
		運動管理	舉重運動沿革及其發展現況			
			教練管理學	2	2	2
			運動團隊經營管理			2
			運動情報蒐集及其分析		2	2
			小計	2	4	6
		運動醫學	運動傷害防護及急救	2	2	
			運動員健康管理			2
			運動營養學			2
			運動疲勞及恢復		2	2
小計	2		4	6		
術科	技術操作		8	8	8	
總計				24	32	40
及格標準(分)				學科 60%，術科 40%，學科+術科成績達 70 分者	學科 50%，術科 50%，學科+術科成績達 80 分者	學科 40%，術科 60%，學科+術科成績達 85 分者
備註	授課最低時數如下： (一) C 級教練：總時數至少 24 小時。 (二) B 級教練：總時數至少 32 小時。 (三) A 級教練：總時數至少 40 小時。					



附件四

## 中華民國舉重協會 109 年度 級教練講習會申請表

姓 名		二吋相片 2 張 (浮貼)
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
出 生 日 期 (西元 XXXX/XX/XX)	_____年_____月_____日	
身 分 證 字 號		
最 高 學 歷		
服 務 單 位 現 任 職 務	單位：_____ 職務_____	
原 持 有 證 照 等 級	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> ____級， 證號_____	
聯 絡 電 話	(H) _____	(手機) _____
E - m a i l		
聯 絡 地 址		
緊 急 聯 絡 人		
聯 絡 電 話		
關 係		
備 註		

截止日期：自即日起至□年□月□日（星期□）止，以郵戳為憑。

繳交資料：所有文件使用 A4 紙張大小，正反面的證照影印請用於 A4 紙張的同一面，請勿裁剪

一、請用現金袋連同請用現金，連同下列資料以 A4 大小信封郵寄協會。

增能	取 <input type="checkbox"/> 級教練證
1、申請表、現金□元	1、申請表、教練資料卡、現金□元
2、身分證正反面影印本一張	2、身分證正反面影印本二張
3、C 級教練證影本	3、學歷證明二張
4、增能卡正本	4、二吋相片（白底、背面請務必書寫姓名，製作證件用）二張
5、一個月內良民證一張	5、一個月內良民證正本一張、影本一張，共二張

二、申請表、教練資料卡電子檔另傳協會 ctwa.t1106@msa.hinet.net 信箱，其他信箱恕不受理。

三、收件地址：10489 台北市中山區朱崙街 20 號 502A 室，中華民國舉重協會。

四、不受理電話或傳真方式報名。