

# 中華民國舉重協會

## 115 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 115 年 1 月 14 日體總輔字第 1150000112 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：運動部、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：115 年 2 月 7 日至 2 月 11 日共 5 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)取證：(一)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)獲得二等一級以上國光體育獎章。

(二)增能：已持有 A、B、C 級教練證者均可報名參加。

(三)換證時間：證照到期日前 3 個月至協會申請。

八、報名手續：

(一) 截止日期：即日起至 115 年 1 月 23 日(五)下午 5 點止

報名應備文件：

增能	取證
報名表 excel 檔	報名表 excel 檔
身分證正反電子檔	身分證正反電子檔
匯款單據 1000 元(照片或截圖)	匯款單據 5500 元(照片或截圖)
教練證電子檔	A、B 級教練證電子檔 二吋相片大頭照(白底)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+其他行政費新台幣 500 元，共計 5,500 元整。。

增能：每人報名費新台幣 500 元+其他行政費新台幣 500 元，共計 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 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：115 年 2 月 7 日上午 08:00 至 08:10 報到
- (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。

# 115 年度全國 A 級舉重教練暨增能講習會 課程表

期間：115年2月7日至2月11日

地點：臺北市立陽明高級中學新大樓三樓會議室A

日期 時間	2/7 星期六	2/8 星期日	2/9 星期一	2/10 星期二	2/11 星期三
08:10 09:00 講師	運動生理學 侯建文老師	運動心理學 吳蕙如老師	運動教練訓練 學 翁明嘉老師	運動疲勞及恢 復 阮彥鈞老師	性別平等教育 許瓊云老師
09:10 10:00 講師	運動生理學 侯建文老師	運動心理學 吳蕙如老師	運動教練訓練 學 翁明嘉老師	運動疲勞及恢 復 阮彥鈞老師	兒童安全教育 許瓊云老師
10:10 11:00 講師	運動營養學 侯建文老師	運動團隊 經營管理 吳蕙如老師	訓練計畫擬定 翁明嘉老師	情報蒐集及分 析 楊漢雄教練	運動員健康管理 戴岑樺老師
11:10 12:00 講師	運動營養學 侯建文老師	運動團隊 經營管理 吳蕙如老師	訓練計畫擬定 翁明嘉老師	情報蒐集及分 析 楊漢雄教練	運動員健康管理 戴岑樺老師
12:00 13:00	午休	午休	午休	午休	午休
13:00 13:50 講師	運動生物力學 黃慶旻老師	奧會模式	競賽策略 擬定與應用 翁明嘉老師	技術操作 楊漢雄教練	技術操作 楊漢雄教練
14:00 14:50 講師	運動生物力學 黃慶旻老師	運動禁藥 禁藥基金會 派任	競賽策略 擬定與應用 翁明嘉老師	技術操作 楊漢雄教練	技術操作 廖雪利教練
15:00 15:50 講師	體能測驗 評估、訓練 黃慶旻老師	運動禁藥 禁藥基金會 派任	舉重運動沿展 其發展現況 講師：黃玉琴老師	技術操作 楊漢雄教練	技術操作 廖雪利教練
16:00 16:50 講師	體能測驗 評估、訓練 黃慶旻老師	舉重運動術語 賴誼芳老師	舉重技術規則 黃玉琴老師	技術操作 楊漢雄教練	技術操作 廖雪利教練

## 講師簡介

楊漢雄教練；中國國家級舉重教練

特聘國家級舉重教練

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

翁明嘉老師：文化大學運動教練所副教授

黃慶旻老師：臺灣師範大學體育與運動科學碩士

國訓中心專案課程講師

戴岑樺老師：臺北市立大學運動科學所碩士

ISSN 國際認證運動養師

阮彥鈞老師：陽明大學物理治療暨輔助科技學系碩士

明水物理治療所敦南分院院長

黃玉琴老師：國家級舉重教練、A 級舉重裁判

賴誼芳老師：A 級舉重裁判

吳蕙如老師：國立體育大學體育研究所博士

國考職能治療師

廖雪利老師：國家級舉重教練、A 級舉重裁判