

# 中華民國舉重協會

## 115 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 115 年 6 月 30 日體總輔字第 1150001468 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 8 月 6 日至 8 月 9 日共 4 日。
- 六、舉辦地點：國立臺灣體育運動大學鶴鳴樓 5 樓 3506 教室
- 七、報名資格：均需年滿 20 歲(含)以上
- (一)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。  
(取證者：取證資格二擇一)
- (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 7 月 10 日(五)下午 5 點止，依報名資格繳交報名請填寫 Google 表單上傳 <https://forms.gle/PUNTM6Meqoeoo5GP7>  
報名應備文件：

增能	取證
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	身分證正反電子檔 C 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當天報到時繳交。 匯款單據 4500 元(照片或截圖) 若多人一起匯款請於留言區註明

- (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  
匯款時備註：B 教+學員姓名(例：B 教王大明、B 增能王大明)。  
取證：每人新台幣 4,000 元+其他行政費新台幣 500 元，共計 4,500 元整。  
增能：每人新台幣 1,000 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 24 小時，術科 8 小時，總時數 32 小時。增能研習會每場應至少 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 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 4 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 8 月 6 日上午 07:450 至 08:00 報到
- (二)報到地點：國立臺灣體育運動大學鶴鳴樓 5 樓 3506 教室
- (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 B 級舉重教練暨增能講習會 課程表

期間：115 年 8 月 6 日至 8 月 9 日

地點：國立臺灣體育運動大學鶴鳴樓 5 樓 3506 教室

日期 時間	第一天 8/6(四)	第二天 8/7(五)	第三天 8/8(六)	第四天 8/9(日)
07:45-08:00	報到簽到			
08:10-09:00	運動心理學 聶喬齡老師 (2小時)	運動選才學 陳哲修老師 (2小時)	運動生物力學 胡文品老師 (2小時)	抓舉技術講解與操作 王信淵/王順富老師 (2小時)
09:10-10:00				
10:10-11:00	運動員健康管理之 運動認知神經科學 陳毓君老師 (2小時)	體能檢定、評估及 訓練 陳哲修老師 (1小時)	運動情報蒐集之運 動分析 胡文品老師 (2小時)	抓舉技術講解與操作 王信淵/王順富老 師 (2小時)
11:10-12:00		兒童訓練安全與權 利認知 (1小時) 必		
12:00-13:00	午休			
13:10-14:00	性別平等教育 吳慧卿老師 (1小時)必	運動傷害防護及急 救 林建志老師 (2小時)	競賽策略的擬定與 應用 王順富老師 (2小時)	挺舉技術講解與操 作王信淵/王順富 老師 (2小時)
14:10-15:00	舉重運動術語 屠國華老師 (1小時)必			
15:10-16:00	舉重運動規則 藍珮慈老師 (2小時)	運動禁藥 協會發文到基金會 聘任講師 (2小時)	訓練計畫擬定 王順富老師 (2小時)	挺舉技術講解與操 作王信淵/王順富 老師 (2小時)
16:10-17:00				

注意事項：本次研習不提供點心、水杯及停車位，請學員自理。

\*課程老師會依實際上課需求，進行調整。

**講師介紹:**

◆ 聶喬齡老師

◆ 陳毓君老師

◆ 吳慧卿老師

◆ 屠國華老師

◆ 藍珮慈老師

◆ 陳哲修老師

◆ 林建志老師

◆ 胡文品老師

◆ 王順富老師

◆ 王信淵老師