

中華民國舉重協會

115 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 115 年 2 月 23 日體總輔字第 1150000437 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、協辦單位：臺南市體育總會舉重委員會
- 六、舉辦日期：115 年 3 月 6 日至 3 月 8 日共 3 日。
- 七、舉辦地點：臺南市 南商運動生活館
- 八、報名資格：均需年滿 20 歲(含)以上
- (一)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。
- (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。
- 九、報名手續：
- (一)截止日期：即日起至 115 年 2 月 23 日(一)下午 5 點止
- 報名應備文件：

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 3500 元(照片或截圖) 高中畢業證書 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：C 教+學員姓名 (例:C 教王大明、增能王大明)。
取證：每人新台幣 3,000 元整+其他行政費新台幣 500 元，共計 3,500 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 16 小時，術科 8 小時，總時數 24 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 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：115 年 3 月 6 日上午 08:00 至 08:10 報到
- (二)報到地點：臺南市 南商運動生活館
- (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 C 級舉重教練暨增能講習會 課程表

期間：115年3月6日至3月8日

地點：臺南市 南商運動生活館

地址：702臺南市南區健康路一段327號 B1

日期 時間	3/6 星期五	3/7 星期六	3/8 星期日
08:10: 09:00 主持人 講師	舉重技術規則 楊素冠老師	性別平等教育 鍾怡純老師	訓練計畫擬定 陳涵彤教練
09:10 10:00 主持人 講師	運動防護及急救 邱百萱老師	兒童安全教育 鍾怡純老師	訓練計畫擬定 陳涵彤教練
10:10 11:00 主持人 講師	運動防護及急救 邱百萱老師	體能測驗 評估、訓練 林麗娟老師	情報蒐集及分析 吳美儀老師
11:10 12:00 主持人 講師	技術操作 王國丞、黃玉琴 老師	技術操作 王國丞、黃玉琴 老師	情報蒐集及分析 吳美儀老師
12:00 13:00	午休	午休	午休
13:00 13:50 主持人 講師	技術操作 王國丞、黃玉琴 老師	運動營養學 林麗娟老師	技術操作 王國丞、黃玉琴 老師
14:00 14:50 主持人 講師	技術操作 王國丞、黃玉琴 老師	運動營養學 林麗娟老師	技術操作 王國丞、黃玉琴 老師
15:00 15:50 主持人 講師	運動心理學 林麗娟老師	運動禁藥 張雁玲老師	技術操作 王國丞、黃玉琴 老師
16:00 16:50 主持人 講師	運動生物力學 林麗娟老師	舉重運動術語 張雁玲老師	技術操作 王國丞、黃玉琴 老師

講師介紹:

- ◆林麗娟 教授：成功大學體育健康與休閒教授
- ◆吳美儀 教練：國際一級裁判、奧運舉重裁判
- ◆陳涵彤 教練：中華民國舉重協會 A 級教練、大內國中舉重教練
- ◆黃玉琴 教練：中華民國舉重協會 A 級教練、臺南市永華國小教師
- ◆鍾怡純 教授：長榮大學運動競技學系助理教授
- ◆楊素冠 教授：長榮大學運動競技學系助理教授
- ◆張雁玲 老師：國家運動訓練中心運動競技處專員
- ◆邱百萱 老師：臺南市永仁高中運動防護專員