

中華民國大專院校 109 年度 C 級舉重教練講習會實施辦法

- 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教練制度章則」辦理。
- 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：教育部體育署、中華民國體育運動總會
- 四、承辦單位：中華民國大專院校體育總會、中華民國舉重協會
- 五、協辦單位：中華民國大專院校體育總會舉重委員會
- 六、協辦學校：長榮大學
- 七、舉辦日期：109 年 8 月 14 日（星期五）起至 16 日（星期日）止，共三天。
- 八、舉辦地點：長榮大學第二教學大樓 20101、20213 教室。
- 九、報名資格：凡總會所屬會員學校對舉重運動有興趣之教師及年滿 20 歲以上者，具高中職同等學歷均可報名參加。
- 十、報名手續：
 - （一）截止日期：自即日起至 109 年 8 月 5 日（星期三）止，以郵戳為憑；報名時請用現金袋連同報名表、身分證正反面影印本、兩吋半身脫帽照片二張、最近一個月內核發之無違反前條規定之警察刑事紀錄證明（良民證）。
 - （二）收件地址：台南市歸仁區長大路一號（長榮大學體育室）
聯絡人：楊素冠 老師收
聯絡電話：06-2785123 轉 1554
E-mail：city@mail.cjcu.edu.tw
 - （三）繳交費用：
 1. C 級教練講習：每人新台幣 3000 元整，含學員伙食費、講師終點費、教材講義費、行政費、考試費、證照費，於報名時一併繳交。
 2. 增能進修研習：已持有教練證者可增能進修研習。每人新台幣 1000 元整，含學員伙食費、講師鐘點費、教材講義費、行政費、證書費，於報名時一併繳交。
- 十一、授課講師簡介：聘請國內具專項理論及實務專長之學者專家授課，附件一
- 十二、課程內容簡介：檢附課程配當表附件一
- 十三、附則：（依據下列原則擬定，視不同項目需求酌予增減）
 - （一）學員全程參加講習會者，報請中華民國大專院校體育總會核發結業證書。講習會參加學員經測驗合格，報請中華民國舉重協會核發 C 級教練證。
 - （二）參加講習會之學員差旅費請向原服務單位申請報支。
 - （三）參加講習會之學員請自備運動服裝、運動鞋，以利實務演練。
 - （四）本辦法經中華民國舉重協會陳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。

附件一

109 年度 C 級舉重教練暨增能講習會 課程表

109 年 8 月 14、15、16 日

長榮大學第二教學大樓 20101、20213 教室

日期 時間	8/14 星期五 20101 教室	8/15 星期六 20101 教室	8/16 星期日 20213 教室
08:00 09:00	報到/始業式 行政組	舉重技術規則 講師：楊素冠	舉重輔助項目訓練 講師：陳聖元 謝偉軍
09:10 10:00	舉重運動沿革 講師：楊素冠	舉重抓舉技術 講師：曾上源	舉重輔助項目訓練 講師：陳聖元 謝偉軍
10:10 11:00	性別平等教育 講師：曾琳雲	舉重抓舉技術 講師：曾上源	體能訓練 講師：周廷原
11:10 12:00	運動禁藥管制 講師：張值維	舉重抓舉技術 講師：曾上源	體能訓練 講師：周廷原
12:00 13:00	午休	午休	午休
13:10 14:00	運動教練角色與功能 講師：黃泰源	運動傷害防護與治療 講師：劉于銓	綜合座談
14:10 15:00	訓練計畫擬定 講師：黃泰源	舉重運動力學 講師：劉于銓	學科測試
15:10 16:00	舉重上膊技術 講師：謝偉軍	舉重上挺技術 講師：陳聖元	術科測試
16:10 17:00	舉重上膊技術 講師：謝偉軍	舉重上挺技術 講師：陳聖元	術科測試

- ◆黃泰源 教授：長榮大學運動競技學系 教授
- ◆劉于銓 教授：長榮大學運動競技學系 教授
- ◆楊素冠 副理事長：國際一級裁判、2000、2004、2008、2016 奧運舉重裁判
- ◆曾上源 教練：中華民國舉重協會 A 級教練、東原國中舉重教練
- ◆陳聖元 教練：中華民國舉重協會 A 級教練、岡山高中舉重教練
- ◆謝偉軍 教練：中華民國舉重協會 A 級教練、長榮大學舉重教練
- ◆周廷原 先生：台中進化特區訓練中心 執行長
- ◆曾琳雲 教授：長榮大學醫務管理系 教授
- ◆張值維 教授：國立成功大學醫學院博士後助理研究員