

## 中華民國舉重協會 110 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 110 年 10 月 5 日體總業字第 1100001633 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：教育部體育署、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：110 年 10 月 29、30、31 日。
- 六、舉辦地點：國立台灣體育運動大學(台中市北區雙十路一段 16 號)  
學科：視聽教室/術科：舉重館(技擊館 1 樓)。
- 七、報名資格：  
增能：凡對舉重運動有興趣者均可報名參加。  
取證：年滿 20 歲且具高中職同等學歷者均可報名參加。
- 八、報名手續：
  - (一)截止日期：即日起至 110 年 10 月 17 日(日)18 點止，依報名資格繳交以下電子檔資料至本會信箱：[ctwactwa@gmail.com](mailto:ctwactwa@gmail.com)。證照及身分證正反面影本檔名請標註姓名。  
增能：報名表、現金 1000 元、身分證正反面影本一張、教練證影本(無則免)。  
取證：報名表、現金 3000 元、身分證正反面影本一張、二吋相片大頭照電子檔(白底，製作證照用)、高中以上學歷證明影本(畢業證書)、三個月內良民證正本一張。
  - (二)報名人數：報名取證者以 30 名為限，報名增能者以 30 名為限，依報名順序錄取。
  - (三)協會講習會聯絡資訊：  
聯絡人：王又德  
聯絡電話：02-27110823、02-27110923  
E-mail：[ctwactwa@gmail.com](mailto:ctwactwa@gmail.com)
  - (四)繳交費用：
    1. 現金袋收件地址：104 台北市中山區朱崙街 20 號 5 樓 502A 室  
中華民國舉重協會 收
    2. 匯款帳戶：新光銀行西門分行 103-00055  
戶名：中華民國舉重協會張楊寶蓮；帳號：0055-10-100543-1，  
請匯款時備註-學員姓名。  
取證：每人新台幣 3000 元整，含學員伙食費、講師鐘點費、教材講義費、行政費、考試費、證照費，可與報名資料以現金袋方式一併郵寄至協會。

增能：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，可與報名資料以現金袋方式一併郵寄至協會。

(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，授課講師及內容如附件一。

(二) 學科 16 小時，術科 8 小時，總時數 24 小時。增能研習會每場應至少六小時。

(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) 請學員講習會期間交通及食宿請自理。

#### 十一、績效考核：

(一) 參加取證者，無缺席且通過測驗，總成績達 70 分者，本會將報請中華民國體育運動總會核發 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裁判證。

(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：110 年 10 月 29 日上午 08:30 至 09:00

(二) 報到地點：國立台灣體育運動大學視聽教室。

(三) 因應新型冠狀病毒疫情及確保參加人員健康與安全，所有符合居家檢疫、居家隔離以及自主健康管理未解除者，不得報名是項講習，另若有呼吸道症狀亦勿報名參加。

(四) 為防範新型冠狀病毒擴散，參與者請務必遵照中央及地方政府最新防疫政策，承辦單位將實施相關防疫措施，請配合實施。

(五) 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。

附件一

## 110 年度 C 級舉重教練暨增能講習會課程表

日期 時間	10/29(五)	10/30(六)	10/31(日)
08:00- 09:00	08:30 報到/始業式 行政組	舉重技術分析	運動傷害防護與治療
09:10- 10:00	運動英文(專業術 語)		
10:10- 11:00	運動禁藥管制 (協會發文基金會講 師)	舉重技術規則	舉重輔助訓練
11:10- 12:00			運動訓練計畫擬定
12:00- 13:00	午休		
13:10- 14:00	奧會模式 (協會發文奧會講 師)	運動恢復與疲勞	教練職責及素養
14:10- 15:00	性別平等		學科測試 王信淵教練 屠國華教練
15:10- 16:00	運動營養學	運動生理學	術科測試 王信淵教練 屠國華教練
16:10- 17:00			

### 課程依講師實際狀況調整

授課講師簡介：

- 一、
- 二、
- 三、