

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 4 月 20 日體總業字第 1100000583 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、協辦單位：新北市立中平國民中學。
- 六、舉辦日期：110 年 5 月 22、23、29 日。
- 七、舉辦地點：新北市立中平國民中學(新北市新莊區中平路 385 號)，中平樓 4 樓會議室、中平國中舉重室。
- 八、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。
- 九、報名手續：
 - (一)截止日期：即日起至 110 年 5 月 12 日止，以掛號郵戳為憑，依報名資格繳交以下紙本及電子檔資料。所有文件請以 A4 大小印製，證照及身分證正反面影本請印於同一面，勿裁剪。
 - 增能：報名表、現金 1000 元、身分證正反面影本一張、C 級教練證影本(無則免)、增能卡正本(以便協會填寫增能時數)。
 - 取證：報名表、現金 3000 元、身分證正反面影本二張、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)、一個月內良民證正本一張、影本一張，共二張。
 - (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)收件地址：104 台北市中山區朱崙街 20 號 5 樓 502A 室 洪宜楹收
 - 聯絡人：洪宜楹
 - 聯絡電話：02-27110823、02-27110923
 - E-mail：ctwa.t1106@msa.hinet.net
 - (四)繳交費用：
 - 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，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，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。
- (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) 講習會期間提供茶水及午膳，請學員自備環保杯，其餘交通食宿請自理。

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、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

新北市立中平國民中學 中平樓 4 樓會議室、中平國中舉重室

日期 時間	5/22(六)	5/23(日)	5/29(六)
08:00- 09:00	報到/始業式 行政組	舉重技術分析	奧會模式
09:10- 10:00	運動營養學	舉重技術分析	運動生理學
10:10- 11:00	運動營養學	舉重輔助訓練	運動生理學
11:10- 12:00	運動醫學與體重控制	舉重輔助訓練	運動禁藥管制
12:00- 13:00	午休	午休	午休
13:10- 14:00	運動訓練計畫擬定	優秀教練應備條件	綜合座談
14:10- 15:00	運動訓練計畫擬定	運動傷害與防護	學科測試
15:10- 16:00	舉重戰略與戰術	性別平等	術科測試 (中平國中舉重室)
16:10- 17:00	舉重戰略與戰術	體育英文	術科測試 (中平國中舉重室)

- 一、運動營養學
- 二、運動醫學與體重控制
- 三、運動訓練計畫擬定
- 四、舉重戰略與戰術
- 五、舉重技術分析
- 六、舉重輔助訓練
- 七、優秀教練應備條件
- 八、運動傷害與防護
- 九、性別平等
- 十、體育英文
- 十一、奧會模式
- 十二、運動生理學
- 十三、運動禁藥管制