

## 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」、「中華民國體育運動總會 110 年 6 月 29 日體總業字第 1100624001 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 7 月 3、4、10 日。
- 六、舉辦地點：線上課程。
- 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 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)、一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)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。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) 請學員講習會期間茶水、午膳、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) 每堂課程開始後 15 分鐘至課堂結束隨機抽查一次作為點名依據，若點名未到，視同缺席。
- (三) 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。
- (四) 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 7 月 3 日上午 08:45 至 09:00 (請確認上課連結及加入線上會議室)。
- (二) 報到地點：Email 通知學員，統一官網公告。
- (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) 囿於我國新冠肺炎疫情影響，目前全國防疫警戒為第三級(110 年 5 月 19 日-6 月 28 日)，延期辦理本講習會，並保留原報名參加學員，不再增收名額。
- (六) 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。

## 110 年度 C 級舉重教練暨增能講習會課程表

日期 時間	7/3(六)	7/4(日)	7/10(六)
08:00- 09:00	報到/始業式 行政組	舉重技術分析	運動傷害防護與治療
講師	行政組	江明政教練	阮彥鈞物理治療師
09:10- 10:00	運動英文	舉重技術分析	運動傷害防護與治療
講師	王又德組長	江明政教練	阮彥鈞物理治療師
10:10- 11:00	運動恢復與疲勞	舉重技術規則	舉重輔助訓練
講師	傅思凱講師	蔡素盆老師	江明政教練
11:10- 12:00	運動恢復與疲勞	舉重技術規則	運動訓練計畫擬定
講師	傅思凱講師	蔡素盆	江明政教練
12:00- 13:00	午休	午休	午休
13:10- 14:00	奧會模式	運動禁藥管制	綜合座談
講師	陳姿吟老師	陳伯儀博士	行政組
14:10- 15:00	運動生理學	運動禁藥管制	學科測試
講師	侯建文博士	陳伯儀博士	江明政教練 廖雪利教練
15:10- 16:00	運動醫學與體重控制	性別平等	術科測試
講師	侯建文博士	林怡君助理教授	江明政教練 廖雪利教練
16:10- 17:00	運動醫學與體重控制	舉重推廣與行銷	術科測試
講師	侯建文博士	廖雪利教練	江明政教練 廖雪利教練

授課講師簡介：

- 一、侯建文:臺北市立大學運動科學研究所副教授
- 二、江明政:中華民國舉重協會國家級舉重教練
- 三、蔡素盆:中華民國舉重協會國家級舉重裁判
- 四、傅思凱:臺北市立大學運動健康科學系講師
- 五、陳伯儀:臺北市立大學運動教育研究所副教授
- 六、阮彥鈞:國立陽明大學物理治療暨輔助科技學系碩士
- 七、廖雪利:中華民國舉重協會行銷推廣委員會
- 八、林怡君:淡江大學師資培育中心助理教授
- 九、陳姿吟:中華民國奧林匹克委員會講師
- 十、王又德:中華民國舉重協會行政組組長