

中華民國舉重協會 112 年度 B 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 112 年 2 月 2 日體總業字第 1120000207 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：112 年 2 月 25、26、27、28 日。
- 六、舉辦地點：臺北市立陽明高級中學會議室
- 七、報名資格：
 - 增能：已持有 A、B、C 級教練證者均可報名參加。
 - 取證：取得 C 級教練證二年以上，具舉重教練實務工作經驗者均可報名。
- 八、報名手續：
 - (一) 截止日期：即日起至 112 年 02 月 15 日(一)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。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 4000 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 40 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：劉宜華
 - 聯絡電話：02-27110823、02-27110923
 - E-mail：ctwactwa@gmail.com
 - (四) 繳交費用：
 1. 匯款帳戶：新光銀行 西門分行
 - 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：B 教+學員姓名 (例:B 教王大明)。
 - 取證：每人新台幣 4000 元整。
 - 增能：每人新台幣 1000 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，授課講師及內容如附件一。
 - (二) 學科 24 小時，術科 8 小時，總時數 32 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。

十一、績效考核：

(一) 參加取證者，無缺席且通過測驗，總成績達 80 分者，本會將報請中華民國體育運動總會核發 B 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：112 年 2 月 25 日上午 08:10 至 08:30 報到

(二) 報到地點：臺北市立陽明高級中學三樓視聽教室

(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

中華民國舉重協會 112 年度 B 級教練講習會課程表

| 日期\時間 課程\職稱 | | 08:10 - 9:00 | 9:10-11:00 | 11:10-12:00 | 13:10-15:00 | 15:10-17:00 |
|----------------|-------------|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 第一天 | 2/25 星期六 | 08:10-08:30 報到 08:30 始業式 | 訓練課表擬定 | 體能測驗 評估及訓練 | 運動選材學 | 競賽策略 擬定與應用 |
| | 講師 | 行政組 | | | | |
| 第二天 | 2/26 星期日 | 08:10 - 10:00 | 10:10-12:00 | 13:10 - 15:00 | 15:10 - 17:00 | |
| | | 運動禁藥 | 舉重規則分析 | 運動英文 | 運動心理學 | |
| | 講師 | | | | | |
| 第三天 | 2/27 星期一 | 08:10 - 10:00 | 10:10-12:00 | 13:10 - 15:00 | 15:10 - 16:00 | 16:10 - 17:00 |
| | | 性別平等 | 幼兒體適能 發展 | 運動生物力學 | 舉重技術 | 舉重補助項目 |
| | 講師 | | | | | |
| 第四天 | 2/28 星期二 | 08:10 - 10:00 | 10:10-12:00 | 13:10 - 14:00 | 15:10 - 17:00 | |
| | | 運動傷害 防護與急救 | 運動情報蒐集 及分析 | 綜合座談 | 筆試 術科 | |
| | 講師 | | | | | |

授課講師簡介：(待補)