

中華民國舉重協會 110 年度舉重 A 級教練暨增能講習會實施辦法

- 一、依據：中華民國體育運動總會 110 年 10 月 21 日體總業字第 1100001719 號函核定辦理。
- 二、目的：為推廣舉重運動，培育國內舉重教練菁英人才，精進舉重運動教學智能與技術，向下扎根厚植競技運動實力，特舉辦本教練講習會。
- 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、主辦單位：中華民國舉重協會
- 五、協辦單位：臺北市體育總會舉重委員會、臺北市立教育大學天母校區
- 六、講習日期：110 年 11 月 13、14、20、21、22 日，共計五天。
- 七、講習地點：臺北市立大學天母校區、B2 舉重訓練室（臺北市士林區忠誠路二段 101 號）。
- 八、講習對象及報名資格：(擇一)
- (一)凡取得 B 級教練證三年以上，並從事教練工作實際經驗者。(自行提供聘書或相關證明影本以供審核)
 - (二)年滿 20 歲、獲得 2 等 1 級以上國光體育獎章。(自行檢附證明文件)
 - (三)已持有 A、B、C 級教練證者可增能進修研習。
- 九、實施方式：
- (一)由主辦單位規劃課程、遴聘講師，以集中上課方式辦理。
 - (二)參加講習之學員由主辦單位報請有關單位給予公假登記。
 - (三)總時數 40 小時分為學科及術科。
 - (四)講習會期間提供茶水、午膳，為響應環保請學員自備環保杯，交通、食宿事宜請自理。
- 十、報名人數：依報名先後順序依序錄取，以 70 名為限(含參加研習進修增能者)，額滿為止。
- 十一、報名方式：所有文件使用 A4 紙張大小，正反面的證照影印請用於 A4 紙張的同一面，請勿裁切。自即日起至 110 年 11 月 2 日（星期二）止。
- (一)取證者報名費新台幣 5,000 元，增能講習者 1,000 元。
- 繳費方式：
- (1)現金袋寄件至本會(104 臺北市中山區朱崙街 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，請註明參加講習學員姓名。

增能	取 A 級教練證
1、報名表、現金或匯款 1,000 元	1、報名表、教練資料卡、現金或匯款 5,000 元
2、身分證正反面影印本	2、身分證正反面影印本
3、C、B、A 級教練證影本	3、B 級教練證影本
	4、二吋相片（白底、背面請務必書寫姓名）電子檔一張
	5、一個月內良民證正本一張

(二)上述資料可擇一紙本寄件或電子檔傳至協會 ctwactwa@gmail.com 信

箱，其他信箱恕不受理。

(三)收件地址：10489台北市中山區朱崙街20號502A室，中華民國舉重協會。

(四)不受理電話或傳真方式報名。

(五)聯絡人：王又德；電話：02-27110823、02-2711-0923。

十二、績效考核：

(一)及格標準：學科 40%，術科 60%，學科+術科成績達 80 分者。

(二)發證方式：凡參加本次講習會的研習者，成績達80分者，由本會備冊，報請中華民國體育運動總會登錄及製證，再由本會發證

(三)請假不得超過四小時，否則不予核發結業證書及教練證。

(四)考生成績複查自成績公布 7 日內，務必以紙本郵寄至會辦理。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。

十三、本實施辦法經報請中華民國體育運動總會核准後實施，修正時亦同。

中華民國舉重協會

110 年度 A 級舉重教練暨增能講習會課程表

110 年 11 月 13、14、20、21、22 日

日期 時間	11/13 星期六	11/14 星期日	11/20 星期六	11/21 星期日	11/22 星期一
08:10: 09:00	報到/始業式 行政組	舉重技術與教 學	舉重競賽與戰術 分析	運動傷害防護與 保健	綜合座談
09:10 10:00	體能測驗、評 估及訓練	舉重技術與教 學	舉重競賽與戰術 分析	運動傷害防護與 保健	學科測試
10:10 11:00	體能測驗、評 估及訓練	運動選材學	情報蒐集及分析	運動疲勞及恢復	術科測試
11:10 12:00	性別平等教育	運動選材學	情報蒐集及分析	運動疲勞及恢復	術科測試
12:00 13:00	午休				
13:00 13:50	舉重運動術語 (英文)	運動禁藥管制	舉重專項課程安 排	運動團隊經營與 管理	
14:00 14:50	舉重運動術語 (英文)	訓練特點	運動生物力學	運動營養學	
15:00 15:50	奧會模式	訓練特點	運動生物力學	運動營養學	
16:00 16:50	舉重技術規則	賽前訓練計畫	運動心理學- (壓力管理等)	運動生理學	
17:00 17:50	舉重技術規則	賽前訓練計畫	運動心理學-	運動生理學	

學科：臺北市立教育大學天母校區鴻坦樓

術科：B2 舉重室

*預聘講師群介紹