

中華民國舉重協會 108 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 108 年 10 月 2 日體總業字第 1080001493 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、承辦單位：臺中市體育會舉重委員會
- 六、協辦單位：國立臺灣體育運動大學
- 七、講習日期：自 11 月 9 日(星期六)至 10 日(星期日)，108 年 11 月 15 日(星期五)至 17 日(星期日)止，共五天。
- 八、講習地點：國立臺灣體育運動大學行政大樓 B1 視聽教室
- 九、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。
- 十、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。
- 十一、報名人數：依報名先後順序依序錄取，以 130 名為限(含參加研習進修增能者)，額滿為止。
- 十二、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 108 年 10 月 18 日(星期五)止。
 - (一)請用現金，連同下列資料以 A4 大小信封郵寄協會。

增能	取 A 級教練證
1、報名表、現金 2000 元	1、報名表、教練資料卡、現金 8000 元
2、身分證正反面影印本一張	2、身分證正反面影印本二張
3、C、B、A 級教練證影本	3、B 級教練證影本二張
4、增能卡正本	4、二吋相片(白底、背面請務必書寫姓名)二張
5、一個月內良民證一張	5、一個月內良民證正本一張、影本一張，共二張

- (二)報名表、教練資料卡電子檔另傳協會 ctwa.t1106@msa.hinet.net 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：蔡瑞櫻、劉芊君；電話：02-27110823、02-2711-0923。

十三、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。

十四、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

108 年度 A 級舉重教練暨增能講習會

108 年 11 月 9 日至 10 日(增能)、11 月 15 日至 17 日

國立臺灣體育運動大學行政大樓 B1 視聽教室

日期 時間	11/9 星期六	11/10 星期日	11/15 星期五	11/16 星期六	11/17 星期日
09:00: 09:50	報到/始業式 行政組	運動訓練學 講師：楊斌勝	性別平等教育 講師：	舉重運動術語 (英文) 講師：	運動傷害防護與 及急救 講師：
10:00 10:50	體能測驗、評估及 訓練 講師：周廷原	舉重專項技術 講師：楊斌勝	舉重競賽與戰術 分析 講師：林敬能	運動疲勞及恢復 講師：	運動傷害防護與 急救 講師：
11:00 11:50	體能測驗、評估及 訓練 講師：周廷原	舉重專項技術 講師：楊斌勝	舉重競賽與戰術 分析 講師：林敬能	運動疲勞及恢復 講師：	運動禁藥管制 奧會講師
12:00 13:00	午休	午休	午休	午休	午休
13:00 13:50	運動選材學 講師：	舉重專項技術 講師：楊斌勝	情報蒐集及分析 講師：徐敬亭	運動團隊經營與 管理 講師：	奧會模式 奧會講師
14:00 14:50	舉重運動沿革及 其發展現況 講師：楊斌勝	舉重專項技術 講師：楊斌勝	運動生物力學 講師：鍾寶弘	運動生理學 講師：	綜合座談
15:00 15:50	舉重技術規則 講師：楊斌勝	舉重專項技術 講師：楊斌勝	運動生物力學 講師：鍾寶弘	運動生理學 講師：	學科測試
16:00 16:50	訓練計畫擬定 講師：楊斌勝	舉重專項技術 講師：楊斌勝	運動心理學 講師：莊艷惠	運動營養學 講師：	術科測試
17:00 17:50	訓練計畫擬定 講師：楊斌勝	舉重專項技術 講師：楊斌勝	運動心理學 講師：莊艷惠	運動營養學 講師：	術科測試

*楊 斌 勝教授：北京體育大學專家教授

*周廷原執行長：台中進化特區訓練中心 執行長

*林敬能總教練：國家運動訓練中心舉重培訓隊總教練

*徐敬亭副教授：臺北市立大學運動器材科技研究所所長

*鍾寶弘副教授：臺北市立大學運動器材科技研究所：

*莊艷惠心理師：