**102年臺南市C級有氧體操教練講習會實施辦法**

一、主 旨：培養本市教練人才，建立訓練及指導方法的共識，提昇教練素

質，以利本市體操運動的全面發展。

二、指導單位：臺南市政府

中華民國體育運動總會

中華民國體操協會

三、主辦單位：臺南市體育處

臺南市體育總會

四、承辦單位：臺南市體育總會體操委員會

五、協辦單位：臺南市東區復興國民小學

六、講習地點：臺南市東區復興國民小學（臺南市東區裕文路60號）

七、講習日期：102年12月13日（五）起至12月15日（日）止。

八、講習內容：講解2013-2016年國際評分規則。

九、講 師：聘請國家教練及A級教練擔任講師。

十、參加資格：年滿20歲並具有中等學歷者及對有氧體操有興趣者 。

十一、報名截止時間：自即日起至102年12月6日（五）止。

十二、報名方式：一律採Email報名，唯須電洽本會確認是否收到。

聯絡人：謝雅文0960-300873臺南市體育總會體操委員會。

E-mail: [sandy45627@hotmail.com](mailto:sandy45627@hotmail.com)

十三、報到：

1. 報到日期：102年12月13日下午12:00-13:00
2. 報到地點：臺南市東區復興國民小學視聽教室（三樓）
3. 每人須繳交二吋半身照片2張（製作證照用）
4. 報名費每人新台幣壹仟伍佰元整

十四、證書：裁判講習會全程參與者一律發給結業證書，測驗合格者依據有氧體操教練制度實施辦法審查通過者，發給2013~2016年有氧體操教練証。

十五、本講習會實施辦法經南市體處動字第1020178472號函核備及中華民國體育運動總會核備後實施，修正時亦同。

附件一

**102年臺南市C級有氧體操教練講習會－課程表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期  內容  時間 | 102年12月13日  (星期五) | 102年12月14日  (星期六) | 102年12月15日  (星期日) |
| 08：20  ~  08：50 |  | 報 到 | 報 到 |
| 09：00  ~  09：50 |  | 難度講解畫記  運動規則-英文  講師：洪瑋澧 | 有氧體操  體能訓練法  講師：徐淑淼 |
| 10：00  ~  10：50 |  | 指導基本技術  （騰翻動作）  講師：郭庭彰  陳世卿 |
| 11：00  ~  11：50 |  | 成套編排  講師：陳世卿 |
| 12：00 ~ |  | 午 餐 時 間 | 午 餐 時 間 |
| 13：10  ~  14：00 |  | 指導基本技術  （D族群）  講師：黃心蒂 | 成套編排  分組練習  講師：陳世卿 |
| 14：10  ~  15：00 | 報 到 | 指導基本技術  （Dance）  講師：李珮瑄 |
| 15：10  ~  16：00 | 有氧體操總則  運動規則  講師：陳世卿 | 指導基本技術  （Ballet）  講師：謝雅文 | 成套編排  分組練習  講師：陳世卿 |
| 16：10  ~  17：00 | 指導基本技術  （Dance）  講師：黃心蒂 |
| 17：10  ~  18：00 | 運動營養學  講師：王雅慧 | 指導基本技術  （C族群）  講師：李珮瑄 | 考試  監考人員：  陳世卿 黃心蒂  李珮瑄 謝雅文 |
| 18：10  ~  20：00 | 運動禁藥  運動傷害防護  講師：馮醫師 毓文 | 教練經驗分享  講師：陳世卿  徐淑淼 |

附件二

**102年臺南市C級有氧體操教練講習會－報名表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **姓　名**  **NAM E（同護照）** | **中：　　　　　　　　英：** | |
| **性　別**  **GENDER** | **□男 □女**  **MALE FEMALE** | **二吋相片**  **浮貼處**  **AFFIX PHOTO HERE** |
| **身份證字號** ID NUMBER |  |
| **出生日期**  **D.O.B.** |  |
| **最高學歷（學校科系所）** **EDUCATION BACKGROUND** |  |
| **連絡電話**  **TELEPHONE** | **(住家) HOME：　　　　　　(手機)MOBILE： (公司) WORK：　　　　　　(傳真)FAX：** | |
| **任職單位（就讀學校）**  **WORK** |  | |
| **現任職務**  **POSITION** |  | |
| **任職單位地址／□□□**  **WORK ADDRESS** |  | |
| **戶籍地址／□□□**  **REGISTERED ADDRESS** |  | |
| **通訊地址／□□□**  **MAILING ADDRESS** |  | |
| **經 歷** PROFESSIONAL **EXPERIENCES** | **1.**  **2.**  **3.** | |
| **電子信箱**  **E-Mail** |  | |