

中華民國舉重協會 105 年 B 級教練講習會實施辦法

- 一、依據：中華民國體育運動總會 105 年 3 月 23 日，體總輔字第 1050000443 號函核定辦理。
- 二、目的：為落實國內三級教練制度，提高我國舉重教練素質、培養教練人才、健全教練制度、增進教練知能，進而提升我國整體舉重運動水準，特辦理本活動。
- 三、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會。
- 四、主辦單位：中華民國舉重協會。
- 五、承辦單位：長榮大學體育室。
- 六、舉辦日期：105 年 5 月 6 日（星期五）起至 8 日（星期日）止，共 3 天。
- 七、舉辦地點：長榮大學體育館體適能檢測室。
- 八、報名資格：取得 C 級教練證資格滿 2 年以上且實際從事教練工作者。
- 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）本講習會上課 3 天，每天 8 小時，計 24 小時。
 - （四）講習會期間之交通、食宿事宜請自理。
- 十、報名方式：
 - （一）參加 B 級教練考試者，請填妥報名表、C 級教練證影本、身分證正反面影本、2 吋半身照片 2 張（背面書寫姓名）親送或掛號郵寄。
 - （二）本會 A 級、B 級、C 級教練再進修者。
 - （三）收件住址：中華民國舉重協會（10842 台北市西寧南路 26 號）。請先 mail 至 ctwa@hotmail.com.tw 報名以便講座場地安排。
 - （四）報名日期：自即日起至 104 年 4 月 8 日截止（額滿則提前停止受理）。
 - （五）報名人數限制：以 50 人為限。
 - （六）聯絡人：賴誼芳、蔡瑞櫻；02-2375-6626、02-2375-4631。
- 十一、績效考核：
 - （一）凡參加本次講習會無缺席者，筆試成績達 80 分者，由中華民國舉重協會送中華民國體育運動總會核備後始核發 B 級教練證。
 - （二）學員在會內儘量避免缺課，如遇有特殊事故必須親自處理時，應填具請假單，方可離會。但不得超過四小時者，否則不予核發結業證書及教練證。
- 十二、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105年B級教練講習會課程表

105年5月6-8日，長榮大學體育館體適能檢測室

日期\時間		08:30	09:00	09:20	13:20	14:20	15:20
課程\職稱		08:50	09:20	12:00	14:10	15:10	17:00
第一天	5/6 (五)	報到	始業式	抓舉技術 運動	運動英文	奧會模式	運動禁藥 管制
	講師	行政組	張安義 秘書長	陳聖元 教練	馬強 教授	奧會	奧會
第二天	5/7 (六)	08:30 10:10		10:20 12:00	13:20 15:00	15:20 17:00	
		傷害防護 實務指導		舉重規則 分析	挺舉技術 實務指導	舉重運動 輔助項目	
講師		劉于詮 教授	楊素冠 副理事長	陳聖元 教練	陳聖元 教練		
第三天	5/8 (日)	08:30 10:10		10:20 12:00	13:20 15:00	15:10 17:00	
		舉重訓練 計畫擬定		舉重訓練 運動力學	綜合座談	筆試	
講師		史寶堂 教練	張至滿 秘書長	上級長官 楊素冠 副理事長	行政組 楊素冠 副理事長		

劉于詮老師：長榮大學運動競技學系副教授

馬強老師：長榮大學應用哲學系助理教授

陳聖元教練：國立岡山高中舉重專任教練

史寶堂教練：吉林省體育運動技術學校男、女舉重隊總教練兼教研室主任

張至滿秘書長：中華民國體育運動總會秘書長、臺北市立大學教授

楊素冠副理事長：國際一級裁判，奧亞運裁判