**中華民國舉重協會108年舉重C級教練講習會實施辦法**

1. 依據：中華民國體育運動總會108年 月 日體總輔字第 號函核定辦理
2. 目的：為推廣舉重運動暨培育舉重基層教練，使舉重運動向下扎根厚植競技運動實力，特舉辦本教練講習會。
3. 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。
4. 主辦單位：中華民國舉重協會
5. 協辦單位：臺北市政府體育局、臺北市體育總會、臺北市立陽明高級中學
6. 承辦單位：臺北市體育會舉重委員會
7. 舉辦日期：自108年2月28日(星期五)起至3月2日(星期日)止，共三天。
8. 舉辦地點：臺北市立陽明高級中學(臺北市士林區中正路510號)
9. 報名資格：
10. 凡年滿20足歲以上。
11. 高中(直)以上畢業(含同等學歷)且品行端正愛好體育運動之人員。
12. 持有中華民國舉重協會C級裁判證者。參加108年度2/16-18C級裁判講習者，需於報到時附上研習證明書。
13. 已持有教練證者可增能進修研習(費用1,000元)。
14. 報名人數：報名參加C級教練者，依報名先後依序錄取，額滿為止，以60名為限；增能研習進修以40名為限，共計100名。
15. 報名方式：

(一)報名日期：**自即日起至108年1月31日（星期四）止，以郵戳為憑**；詳填報名表並繳交兩吋半身脫帽照片二張(背面詳填姓名、單位、出生日期)。

(二)詳細填寫本次講習會報名表（如附件）。

(三)準備2吋照片2張（1張黏貼於報名表上，1張隨表寄上）

(四)身分證正反面影印本、學歷證明各二份、最近一個月內核發之無違反前條規定之警察刑事紀錄證明；具外國籍者，應檢附原護照國開具之行為良好證明文件。

(五)繳交費用：

1.C級教練講習：每人新台幣3,000元整【用於講師、證照、教材、便當、茶水、保險、行政等費】。

2.增能進修研習：每人新台幣1,000元整。

3.請用現金袋連同報名表、身分證正反面影印本、學歷證明、二吋相片二張，郵寄至**臺北市士林區中正路510號，廖雪利教練收**。 聯絡電話：0926-962-130。未於報名截止日前繳納者視同報名手續未完成。

(六)不受理電話或傳真方式報名。

十二、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24小時。

(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。

十三、績效考核：

(一)參加本次講習會無缺席者，筆試成績達80分者，由本會備冊連同資料卡，報請中華民國體育運動總會核發國家級教練證。

(二)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、附則：

(一)報到時間：108年2月28日上午08:00至08:30 (請準時報到)。

(二)報到地點：臺北市立陽明高級中學。

(三)參加講習會之學員請自備運動服裝、運動鞋，以利實務演練。

十五、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C級教練講習會課程表**

108年 2月 28日至3月2日，臺北市立陽明高級中學

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期＼時間  課程＼職稱 | | **08:00–9:00** | **9：10-11：00** | **11：10-12：00** | **13:00-14：50** | **15：00-17：30** |
| 第  一  天 | **2/28**  星期四 | 開訓典禮 | 運動營養學 | 運動醫學  與體重控制 | 運動訓練  計畫擬定 | 舉 重  戰略與戰術 |
| 講師 | 行政組 | 侯建文  博 士 | 侯建文  博 士 | 丘樂  教練 | 丘樂  教練 |
| 第  二  天 | **3/1**  星期五 | **08:30–10:10** | **10:20-12:00** | **13:00–14:40** | **14:50–16:30** | **16:30–17:20** |
| 舉重技術  分 析 | 舉重運動  輔助訓練 | 優秀教練  應具備條件 | 運動傷害與防護 | 舉重規則  分 析 |
| 講師 | 丘樂  教練 | 丘樂  教練 | 丘樂  教練 | 張家源  專 員 | 蔡素盆  裁判長 |
| 第  三  天 | **3/2**  星期六 | **08:30–9:20** | **09:30-11:10** | **11:20–12:10** | **13:30–15:20** | **15:30–17:10** |
| 奧會模式 | 運動生理學 | 運動禁藥  管 制 | 綜合座談 | 筆 試 |
| 講師 | 奧會派員 支 援 | 曾國維 主 任 | 陳伯儀  老師 | 上級長官 | 行政組 |

授課講師簡介：

1. 侯建文：臺北市立大學運動科學研究所副教授
2. 丘樂：廣西體育學校舉重教練
3. 蔡素盆：中華民國舉重協會競賽組組長
4. 張家源：臺北市立大學運動健康科學系講師
5. 曾國維：臺北市立大學運動健康科學系系主任
6. 陳伯儀：臺北市立大學運動教育研究所副教授