

中華民國舉重協會 105 年度舉重 C 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 11 月 4 日體總輔字 1050001775 號函核定辦理。
- 二、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，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
- 四、主辦單位：中華民國舉重協會
- 五、協辦單位：新北市立忠孝國民中學
- 六、講習日期：自 105 年 12 月 2 日(星期五)起至 105 年 12 月 4 日(星期日)止，共三天
- 七、講習地點：新北市立忠孝國民中學-多功能 105 教室
- 八、報名資格：凡年滿 20 足歲以上、高級中學(含同等學歷)以上學校畢業、熱心舉重運動，熟諳舉重規則均可報名參加。
- 九、報名人數：依報名先後順序依序錄取，額滿為止，以 50 名為限。
- 十、報名手續：
 - (一)截止日期：自即日起至 105 年 11 月 10 日(星期四)止，以郵戳為憑；報名時需填寫報名表，並附兩吋半身脫帽照片二張，
 - (二)收件地址：10842 台北市西寧南路 26 號，中華民國舉重協會。
- 十一、課程內容介紹
 - (一) 運動訓練計畫的擬定
 - (二) 舉重技術分析
 - (三) 舉重運動輔助訓練
 - (四) 舉重規則分析
 - (五) 運動力學
 - (六) 體能訓練法
 - (七) 運動營養學與體重控制
 - (八) 舉重戰略與戰術
 - (九) 優秀教練員應具備的條件
 - (十) 運動傷害防護
 - (十一) 運動禁藥管制
 - (十二) 奧會模式
- 十二、績效考核：凡參加本次講習會的研習者、無缺席者，筆試成績達 80 分者，由本會發給 C 級教練證；並檢冊報備中華民國體育運動總會。
- 十三、行政支援：
 - (一)報名參加本次講習會之學員，本會將造冊函請教育部體育署，飭請其服務單位給予公假。半途無故缺席者，於會後通知各縣市政府及服務單位議處。
 - (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，否則不予核發結業或教練證明。
- 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

100 年度全國 C 級舉重教練講習會課程表

105 年 12 月 02~04 日，新北市立忠孝國民中學-多功能 105 教室

日期\時間 課程\職稱		08:00-9:30	9:40-10:30	10:40-12:00	13:00-15:50	16:00-16:50
第一天	12/02 星期五	報 到 開幕典禮	運動訓練 計畫擬定	舉重規則 分析	運動力學	優秀教練 應具備條件
	講師	行政組 張安義秘書長	楊素冠 助理教授	楊素冠 助理教授	張至滿 教授	許穎溪 教練
第二天	12/03 星期六	08:00-9:30	9:40-11:50	13:00-14:50	15:00-15:50	16:00-17:30
		運動營養學	運動營養學 與體重控制	舉重運動 輔助訓練	舉重戰略 戰術	舉重技術 分析
講師	王嘉吉 博士	張佩慈 講 師	廖雪利 教 練	陳淑枝 助理教授	陳淑枝 助理教授	
第三天	12/04 星期日	08:00-9:30	9:40-10:30	10:40-11:30	13:00-15:00	15:10-16:30
		運動傷害 防 護	奧會模式	運動禁藥 管制	綜合座談	筆 試
講師	陳奕甫 防護員	奧會派員 支 援	奧會派員 支 援	上級長官 張安義秘書長	行政組	

授課講師簡介：

- 一、張至滿：國立台灣師範大學體育系教授
- 二、王嘉吉：臺北商業大學助理教授
- 三、張佩慈：淡水馬偕紀念醫院營養課營養師
- 四、陳奕甫：新北市立清水高中巡迴防護員，防護員證號：第 103023 號。
- 五、楊素冠：長榮大學助理教授、國際一級裁判、國家級教練
- 六、陳淑枝：國立體育大學助理教授、國際一級裁判、國家級教練
- 七、許穎溪：新北市立安康高級中學舉重教練、國家級教練
- 八、廖雪利：臺北市立陽明高級中學舉重教練、國家級教練
- 九、張安義：中華民國舉重協會秘書長、全國賽會裁判長、國際一級裁判