**108年度彈翻床C級教練講習會實施辦法**

一、主 旨：為提昇彈翻床教練素質，培養優良彈翻床教練人才，建立訓練及指導方法的共識，以利本市及國內彈翻床運動技術發展與提昇。

二、指導單位：教育部體育署

中華民國體育運動總會

三、主辦單位：臺中市體育總會

中華民國體操協會

四、承辦單位：國立臺灣體育運動大學

臺中市體育總會體操委員會

五、協辦單位：臺中市立北新國民中學

臺中市西屯區協和國民小學

臺中市北屯區體育會體操委員會

六、講習日期：108年8月23日(五)至8月25日(日)止，計三天。

七、講習地點：國立臺灣體育運動大學教學大樓4F

(臺中市北區雙十路一段16號)

八、講 師：聘請國內資深教授及國際級裁判、國家級教練擔任講師。

九、參加資格：年滿20歲，品行端正，具有中學以上學歷者，均可報名參加。經學.術科測驗合格通過後發給C級教練證照、未滿20歲亦可報名，唯不發給教練證僅核發研習時數證書。

十、報名方式：自即日起至108年8月20日(二)止，採E-mail報名，於報名表上右上方貼上個人一吋半身照片電子檔（現場報到時須再繳交照片2張），寄送報名表後請電洽確認收到與否。

1、聯絡人：臺中市體育總會體操委員會 總幹事林惠鈴老師。

2、手機：0937-273602

3、E-mail：ling45324@yahoo.com.tw

十一、報到：

1、報到日期：108年8月23日上午08:00-09:00報到。

2、報到地點：國立臺灣體育運動大學教學大樓4F。

3、每人繳交彩色一吋半身照電子檔（製作證照用）連同報名表E-mail至：ling45324@yahoo.com.tw(林惠鈴老師)。

4、依規定每人需在報到時繳交良民證乙份。

5、報名費每人新台幣3,500元整（包含保險費、餐費、講義費等），於報到時統一繳齊報名費用。

十二、參加人員請於實務課程時穿著輕便服裝，器材由承辦單位提供。

十三、講習期間由本會辦理保險，住宿、交通請自理，參加人員並自備環保餐具、環保杯。講習會課程表和報名表請參閱附件。

十四、參與講習會者由本會核時發給研習證書，年滿20歲全程參與講習會者並經筆試及場試總得分及格者，造冊函送中華民國體操協會轉呈中華民國體育運動總會核備後，發給C級教練證。

十五、本講習會實施辦法經108.7.11中華民國體育運動總會核備(體總輔字第

1080001078號函) 及臺中市體育總會核備後實施，修正時亦同。

**108年彈翻床C級教練講習會**

**課程表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 內容 日期  時間 | 8月23日  星期五 | 8月24日  星期六 | 8月25日  星期日 |
| 08:00-08:30 | 08:00-09:00  報到  09:00-09:20  始業式 | 報到 | 報到 |
| 08:30-09:20 | 2017-2020年彈翻床國際規則總則  講師:陳奕伸 | 運動營養學  講師:洪暐 |
| 09:30-10:20 | 彈翻床運動簡史與發展史  講師:陳嘉遠 | FIG彈翻床術語及數碼代號介紹  講師:陳奕伸 | 運動禁藥  講師:洪暐 |
| 10:30-11:20 | 運動心理學在彈翻床運動之應用  講師:吳修廷 | 108年全國彈翻床錦標賽動作介紹  講師:陳銘堯 | 運動傷害防護與急救（一）  講師:洪暐 |
| 11:30-12:20 | 彈翻床/迷你彈翻床/騰翻體操  比賽介紹  講師:陳銘堯 | 性別平等法  講師:李振興 | 運動傷害防護與急救（二）  講師:洪暐 |
| 12:20-13:30 | 午餐/休息 | | |
| 13:30-14:20 | 彈翻床基本技術/基本動作教練法  講師:陳奕伸 | 彈翻床動作傷害分析  講師:陳奕伸 | 彈翻床保護法  實務練習  講師:陳奕伸 |
| 14:30-16:10 | 背彈/腹彈  連接動作練習  講師:陳奕伸 | 轉體180度及  前/後空翻  接連法訓練  講師:陳奕伸 | 術科測驗 |
| 16:20-18:00 | 單周空翻  保護法  講師:陳奕坤 | 暖身/緩和活動  實務練習  講師:林惠鈴 | 16:20-17:20  學科測驗 |
| 17:30-  綜合座談會 |
| 備註 | 1. 請穿著輕便運動服，以便實務練習用 2. 請自備環保杯/環保筷，以響應政府政策 | | |

**108年彈翻床C級教練講習會--報名表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **參加講習會名稱** | **108年度彈翻床C級教練講習會** | |
| **姓 名**  **NAM E（同護照）** | **中文： 英文：** | |
| **性 別**  **GENDER** | **□男 □女**  **MALE FEMALE** | **一吋相片**  **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** |  | |
| **電子信箱**  **E-Mail** |  | |
| **膳食** | **□葷 □素** | |
| 貴會舉辦講習會認證之相關規定，申請人如有違反願無異議接受處分，報到時附上彩色兩吋半身照片2張，敬請准予報名參加。  此致  臺中市體育總會體操委員會  申請人簽名\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |