中華民國體操協會**108年有氧體操C級教練講習會實施辦法**

一、主　　旨：提昇國內有氧體操教練素質，培養優秀教練人才，建立訓練及指導方法的共識，以

利本市有氧體操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、中華奧林匹克委員會

三、主辦單位：中華民國體操協會

臺南市政府

臺南市體育總會

1. 承辦單位：臺南市體育總會體操委員會
2. 協辦單位：臺南市體育處

臺南市東區復興國民小學

1. 講習日期：108 年 10 月 26 日（六）起至 10 月 28 日（一）止
2. 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）
3. 講 師：聘請國內資深教練、國家級教練及國際裁判擔任講師。
4. 講習內容：國際評分規則、運動心理學、性別平等教育、運動營養學、運動傷害及防護、專項體

能訓練、翻滾技巧訓練、國際體操發展趨勢、街舞基本技術訓練、有氧舞蹈編排、有

氧階梯編排、戰術戰略影片分析…….等課程

1. 參加資格：
2. 高級中等以上學校畢業，受運動專業訓練，並熟悉運動之教育訓練及競賽規則。
3. 參加考試者需於108年10月26日前年滿20足歲，且無不良嗜好。經學、術科通過測驗(及格分數70分)考試合格者，核發C級有氧體操教練證照。
4. 各級數教練皆可報名參加講習，全程參與者保有原級數，並發結業證書。
5. 未符合上述參加資格者，亦可報名，唯不發教練證，僅核發研習時數證書。
6. **檢附最近一個月內核發之警察刑事紀錄良好證明。(良民證)**

十一、報名截止時間：自即日起至 108 年 10 月 17日（四）止。

十二、報名方式：每人須填寫報名表乙份，一律採email報名，並電洽本會確認報名完成。

聯絡人：陳世卿，電話：0952-177833，Email：ching8692811@gmail.com

十三、報到：

1. 報到時間：108年10月26日上午07:50
2. 報到地點：臺南市東區復興國民小學（臺南市東區裕文路 60 號）。
3. 每人須繳交二吋大頭照2張（製作證照用）
4. 費用：新台幣參仟伍佰元整（含誤餐、保險、課程資料…）

十四、證書：教練講習會全程參與者一律發給結業證書，考試合格者，依據有氧體操教練制度實施辦

法審查通過者，轉送全國體育總會登錄由中華民國體操協會發給有氧體操C級教練證。

十五、參加人員請原服務單位酌情補助，並依權責給予公（差）假辦理。

十六、講習期間由承辦單位辦理保險並提供中餐，住宿及交通自理，講習會課表和報名表請參閱附件。

十七、本講習會實施辦法經中華民國體育運動總會108年9月19日體總輔字第1080001434號函核

備後實施，修正時亦同。

附件一

中華民國體操協會**108年有氧體操C級教練講習會課程表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期  時間 | 1 0 月 26 日  （星期六） | 日期  時間 | 1 0 月 27 日  （星期日） | 日期  時間 | 10 月 28 日  （星期一） |
| 07:50 | 報到、講師介紹 | 07:50 | 報到、講師介紹 | 08:50 | 報到、講師介紹 |
| 08:00  ~  09:50 | 運動規則  難度、執行  講師： | 08:00  ~  09:50 | 運動規則  藝術、舞蹈、階梯  講師： | 09:00  ~  09:50 | 藝術編排  講師： |
| 10:00  ~  10:50 | 運動傷害防護  及急救操作  講師： | 10:00  ~  10:50 | 性別平等教育  講師： | 10:00  ~  12:00 | 成套編排  (有氧舞蹈、有氧階梯)  講師： |
| 11:00  ~  11:50 | 使用臨床放鬆技巧  講師： | 11:00  ~  11:50 | 運動營養學  講師： |
| 11:50 | 午餐 | 11:50 | 午餐 |  | 午餐 |
| 13:00  ~  13:50 | 運動心理學  講師： | 13:00  ~  14:00 | 街舞基本技術訓練  講師： | 13:00  ~  14:00 | 術科測驗 |
| 14:00  ~  14:50 | 國際體操發展趨勢  講師： | 14:10  ~  15:00 | 有氧階梯技術訓練  講師： | 14:20  ~  15:50 | 學科測驗（筆試）  暨綜合座談 |
| 15:00  ~  15:50 | 戰術與戰略  影片研判  講師： | 15:10  ~  16:00 | A組難度訓練  講師： | 16:00 | 賦歸～ |
| 16:00  ~  16:50 | 運動禁藥  講師： | 16:10  ~  17:00 | B組難度訓練  講師： |  |  |
| 17:00  ~  17:50 | 翻滾技巧保護及訓練  講師： | 17:10  ~  18:00 | C組難度訓練  講師： |  |  |
| 18:00  ~  18:50 | 專項體能訓練  及評估  講師： | 18:10  ~  19:00 | D組難度訓練  講師： |  |  |

附件二

中華民國體操協會**108年有氧體操C級教練講習會－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** |  | | |
| **電子信箱**  **E-Mail** |  | | |
| **考照** | **□是 □否** | | |
| **膳食** | **□葷 □素** | |

本人同意所提個人資料作為大會辦理本活動使用。