

中華民國體操協會 113 年有氧體操 C 級教練講習會 申辦計畫（草案）

- 一、依據：依據中華民國體育運動總會輔導特定體育團體建立運動教練制度章則第五點第四項規定辦理。
- 二、目的：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，以利國內有氧體操運動技術發展與提昇。
- 三、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
- 四、主辦單位：中華民國體操協會
臺南市政府
- 五、承辦單位：臺南市體育總會體操委員會
- 六、協辦單位：臺南市體育總會
臺南市東區復興國民小學
- 七、講習日期：113 年 3 月 1 日（五）至 3 月 3 日（日）止，共計三天。
- 八、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）
- 九、參加對象及資格：
 - （一）年滿 20 歲，高級中等學校以上畢業，受運動專業訓練，並熟悉運動之教育訓練及競賽規則且品行端正愛好體育運動之人員。
 - （二）未符合上述參加資格者亦可報名參加，唯不發教練證，僅核發研習時數證書。
- 十、報名方式：
 - （一）報名截止時間：自即日起至 113 年 2 月 14 日（三）下午五點止。
 - （二）每人須填寫報名表乙份（如附件一），一律採 E-mail 報名（ctgal23@yahoo.com.tw），並於報名表右上方貼上個人大頭照照片電子檔，協會收信後一律以 E-mail 回信確認報名完成。
- 十一、報到方式：
 - （一）報到日期：113 年 3 月 1 日（五）上午 8:00 完成報到。
 - （二）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）。
 - （三）依規定每人需在報到時繳交最近一個月內核發之警察刑事紀錄證明（良民證乙份）；具外國籍者應檢附原護照國開具之行為良好證明文件。
 - （四）填寫特定體育團體辦理 C 級教練講習會具結書，講習會現場發放填寫完畢繳回。

(五) 報名費每人新臺幣 3,500 元整 (包含保險費、誤餐費、講義費、證書費)，增能訓練者新臺幣 2,500 元整，於報到時統一繳齊報名費用。

(六) 報名未參加者，須繳交保險行政費 500 元。

十二、 課程內容：課程表如附件二。

十三、 授課講師及資歷：聘請國內資深教練、國家級教練及國際裁判擔任講師。

十四、 及格及標準：年滿 20 歲，全程參與講習會者，並經學科筆試及術科測驗成績 70 分者合格者。

十五、 發證方式：全程參與講習會者，由本會核時發給研習證書；同時經筆試及場試得分及格者，由本會造冊函送中華民國體育運動總會核發 C 級教練證，唯缺課四小時 (含) 以上者，不得參加考試測驗。

十六、 其他注意事項：

(一) 講習期間無故缺課四小時以上者，視同未參加講習。

(二) 參加人員請於實務課程及術科測試時穿著輕便服裝，課程所需器材由主辦單位提供。

(三) 講習期間由本會辦理保險，中餐由本會供應，住宿、交通請自理，參加人員並自備環保餐具、環保杯。

(四) 課程進行中請勿錄音及錄影，如有課程需要錄影，請事先徵詢講師同意。

(五) 課程時間及師資安排如有異動，主辦單位保有更動權利。

(六) 教練證有效期間為四年；經參加專業進修課程累計達四十八小時，並每年至少六小時者，於效期屆滿三個月前至六個月內之期間，得向本會申請教練證效期之展延，每次展延期間為四年。

十七、 本講習會實施辦法經中華民國體育運動總會年月日體總業字第號函備查後公告實施，修正時亦同。

中華民國體操協會 113 年有氧體操 C 級教練講習會課程表

日期 時間	3 月 1 日 (星期五)	3 月 2 日 (星期六)	3 月 3 日 (星期日)
08:00 08:30	報到、講師介紹	報到、講師介紹	報到、講師介紹
08:30 09:20	運動生物力學 講師：鄭匡佑	有氧體操術語（專業外語） 講師：鄭嘉綺	教練職責及素養 講師：待聘
09:30 10:20	運動生物力學 講師：鄭匡佑	有氧體操 難度技術分析 講師：李易汾	兒童訓練安全與權利認知 講師：待聘
10:30 11:20	性別平等教育 講師：待聘	有氧體操 難度技術分析 講師：李易汾	教練管理學 講師：待聘
11:30 12:20	運動禁藥 講師：禁藥基金會講師	有氧體操 A 組難度訓練法 講師：孟小亞	教練管理學 講師：待聘
12:20 13:30	午餐	午餐	午餐
13:30 14:20	運動傷害防護及急救 講師：李虹瑩	有氧體操 B 組難度訓練法 講師：孟小亞	運動心理學 講師：卓國雄
14:30 15:20	運動傷害防護及急救 講師：李虹瑩	有氧體操 C 組難度訓練法 講師：孟小亞	有氧體操評分規則 講師：鄭嘉綺
15:30 16:20	有氧體操 技巧動作保護及訓練 講師：孟小亞	有氧體操 個人項目實務編排 講師：孟小亞	有氧體操評分規則 講師：鄭嘉綺
16:30 17:20	有氧體操 操化訓練及編排 講師：孟小亞	有氧體操 團體項目實務編排 講師：孟小亞	學科測驗 講師：鄭嘉綺
17:30 18:20	有氧體操 體能訓練及評估 講師：孟小亞	術科測驗 講師：孟小亞	結業式