

# 中華民國體操協會 113 年競技體操 A 級教練講習會申辦計畫

本計畫經中華民國體育運動總會 113 年 2 月 16 日體總業字第 1130000408 號函備查

- 一、依據:依據「特定體育團體建立運動教練資格檢定及管理辦法」第十條及「中華民國體育運動總會輔導特定體育團體建立教練制度章則」第二點辦理。
- 二、目的:為建立健全競技體操教練制度，提高我國競技體操教練素質，提升我國競技體操技術水準。
- 三、指導單位:教育部體育署、中華奧林匹克委員會、中華民國體育運動總會
- 四、主辦單位:中華民國體操協會
- 五、承辦單位:國家訓練中心
- 六、協辦單位:國家訓練中心
- 七、講習日期:113 年 3 月 14 日(四)起至 3 月 17 日(日)止。
- 八、講習地點:國家訓練中心(高雄市左營區世運大道 399 號)
- 九、參加對象及資格:
  - (一)需年滿 20 歲並取得 B 級教練證三年以上者，具從事教練實務工作經驗，得參加升級考試。
  - (二)獲得二等一級以上國光體育獎章(檢附證明文件)，得參加升級考試。
  - (三)未符合上述參加資格者，亦可報名參加增能進修，不需參加考試，不發教練證，僅依實際參加時數，核發研習證書。
- 十、報名方式:
  - (一)欲參加者請填寫報名表乙份(如附件一)，一律採 e-mail 報名傳至 [ctgal23@yahoo.com.tw](mailto:ctgal23@yahoo.com.tw)，協會收信後將以 e-mail 回信確認報名完成。
  - (二)報名費:符合考試資格者，新臺幣 5,500 元整(含檢定費、證書費、誤餐費、保險費、講義)，其他未參與考試者新臺幣 3,500 元整。
  - (三)報到時，請繳交報名費及近一個月內核發之警察刑事紀錄證明(良民證)，報名未參加研習者需繳交保險行政費 500 元整。
  - (四)報到地點:113 年 3 月 14 日(三)上午 7:50，假高雄市左營區世運大道 399 號。
  - (五)報名截止日期:自即日起至 113 年 3 月 5 日(星期二)下午 5:00 止。
  - (六)報名參加人數未達 10 人以上者，取消本場講習會。
- 十一、課程內容:課程表如附件二
- 十二、授課講師及資歷:聘請國外具國際體操總會(FIG)國際教練資格者及各專業領域之學者專家。

- 十三、及格及標準:凡符合參加資格全程參與，且學科筆試和術科評分測驗成績均達 85 分合格者，即可取得中華民國體育運動總會核發之 A 級教練證。唯缺課 4 小時(含)以上者，不得參加考試。
- 十四、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。
- 十五、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，講習會課表和報名表請參閱附件。
- 十六、注意事項: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、本計畫經中華民國體育運動總會 113 年 2 月 16 日體總業字第第 1130000408 號函備查後公告施行，修正時亦同。

中華民國體操協會 113 年競技體操 A 級教練講習會課程表

日期 內容 時間	3 月 14 日(四)	3 月 15 日(五)	3 月 16 日(六)	3 月 17 日(日)
7:50 8:00	報到、講師介紹	報到、講師介紹	報到、講師介紹	報到、講師介紹
8:00   8:50	運動生物力學 講師：湯文慈老師	運動競賽技術及戰術 國際體操發展趨勢 講師：陳銘堯老師	運動營養學 講師：李家慧老師	術科測驗 講師：林育信老師 韓允珠老師
9:00   9:50	運動生物力學 講師：湯文慈老師	運動競賽技術及戰術 國際體操發展趨勢 講師：陳銘堯老師	運動營養學 講師：李家慧老師	術科測驗 講師：林育信老師 韓允珠老師
10:00   10:50	教練管理學 講師：俞智贏老師	體能測驗、評估及訓練 講師：陳嘉遠老師	運動員健康管理 講師：陸康豪老師	運動生理學 講師：郭育瑄老師
11:00   11:50	教練管理學 講師：俞智贏老師	體能測驗、評估及訓練 講師：陳嘉遠老師	運動員健康管理 講師：陸康豪老師	運動生理學 講師：郭育瑄老師
11:50 13:00	午餐	午餐	午餐	午餐
13:00   13:50	訓練計畫擬定 講師：俞智贏老師	運動心理學 講師：吳修廷老師	運動團隊經營管理 講師：陳嘉遠老師	體操技術分析 運動選才學 講師：曾國維老師
14:00   14:50	訓練計畫擬定 講師：俞智贏老師	運動心理學 講師：吳修廷老師	運動團隊經營管理 講師：陳嘉遠老師	體操技術分析 運動選才學 講師：曾國維老師
15:00   15:50	運動術語(專業外語) 講師：俞智贏老師	運動情報蒐集及其分析 講師：陳銘堯老師	實務編排：男子：鞍馬 講師：韓允珠老師 女子：平衡木 講師：劉安鈞老師	性別平等教育 講師：吳睿桐老師
16:00   16:50	奧會模式 講師：俞智贏老師	運動情報蒐集及其分析 講師：陳銘堯老師	實務編排：男子：吊環 講師：韓允珠老師 女子：地板 講師：劉安鈞老師	運動禁藥 講師：曾怡鈞
17:00   17:50	運動傷害防護與急 講師：王瑞翔老師	實務編排：男子：地板 講師：韓允珠老師 女子：跳馬 講師：劉安鈞老師	實務編排：男子：雙槓 講師：李周炯老師 女子：平衡木(舞蹈) 講師：劉安鈞老師	兒童訓練安全與 權利認知 講師：陳銘堯老師
18:00   18:50	運動傷害防護與急 講師：王瑞翔老師	實務編排：男子：跳馬 講師：韓允珠老師 女子：高地槓 講師：劉安鈞老師	實務編排：男子：單槓 講師：李周炯老師 女子：地板(舞蹈) 講師：劉安鈞老師	學科測驗 講師：陳銘堯老師