

中華民國大專院校體育總會 函

檔號：CA100302
保存年限：5年

地址：104台北市中山區朱壽街20號13樓
承辦人：楊秋梅
電話：27710300#41

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國102年11月25日

發文字號：大體總研字第1020001915號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：(0001915A00_ATTCHI.pdf, 共1個電子檔案)

主旨：檢送「102年度C級舉重教練講習會」實施辦法，如附件，
敬請鼓勵所屬踴躍報名參加，請 查照。

說明：

- 一、講習時間：102年12月20日至22日。
- 二、講習地點：正修科技大學（高雄市鳥松區澄清路840號）。

三、檢附講習會實施辦法乙份，如附件。

正本：本會各會員學校
副本：本會研究發展組

102F121Z6
15:33:55

檢：一、信寄文件及500同知

二、文存

助理員 張惠芬 11/27

組長 邱東貴 11/27



敬請 蔡運通 謹識 11/28
體育教育中心主任



中華民國舉重協會102年度C級教練講習會實施辦法

- 一、 主旨：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。
- 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：中華民國大專院校體育總會、中華民國舉重協會
- 四、 承辦單位：正修科技大學、中華民國大專院校體育總會舉重委員會
- 五、 協辦單位：高雄市體育會、高雄市體育會舉重委員會
- 六、 舉辦日期：自102年12月20日(星期五)起至22日(星期日)止，共三天。
- 七、 舉辦地點：正修科技大學體育室舉重訓練場
- 八、 報名資格：凡年滿20歲以上大專在學學生或大專以上學校畢業之熱心舉重運動者，均可報名參加。
- 九、 報名人數：依報名先後依序錄取，額滿為止，以50名為限。
- 十、 報名手續：
 - (一) 報名時間：自即日起至102年11月30日(星期六)止，以郵戳為憑；詳填報名表並繳交兩吋半身脫帽照片二張(背面詳填姓名、單位、出生日期)。
 - (二) 報名費：每人新台幣2,000元整【用於講師、證照、教材、便當、茶水、保險、行政等費】，請用現金袋連同報名表、身分證正反面影印本、二吋相片二張，逕寄中華民國大專院校體育總會舉重委員會辦理，未於報名截止日前繳納者視同報名手續未完成。
 - (三) 收件地址：中華民國大專院校體育總會舉重委員會(高雄市烏松區澄清路840號 生活創意學院)
聯絡人：楊鈞賀 07-7310606轉6005
洪國欽 07-7310606轉6112
E-mail：blackwhale@mail.csu.edu.tw
- 十一、 課程內容介紹
 - (一) 運動訓練計畫的擬定
 - (七) 運動營養學與體重控制

- (二) 舉重技術分析
 - (三) 舉重運動輔助訓練
 - (四) 舉重規則分析
 - (五) 運動心理學
 - (六) 體能訓練法
 - (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、授課師資：聘請體育學者專家授課。
- 十三、績效考核：凡參加本次講習會無缺席且筆試成績達80分者，報請中華民國體育運動總會發給舉重C級教練證。

十四、附則：

- (一) 報到時間：102年12月20日上午08:00至08:30(請準時報到)。
 - (二) 報到地點：正修科技大學人文大樓11-0405視聽教室。
 - (三) 參加講習之學員請向原單位申請公(差)假。
 - (四) 凡參加學員，缺課達4小時以上者，不予核發研習證書或教練證。
 - (五) 教材講義、午餐由本會提供(並請自行攜帶環保杯)，其餘自理。
 - (六) 參加講習會之學員請自備運動服裝、運動鞋，以利實務演練。
- 十五、本辦法依據中華民國體育運動總會102年11月15日體總輔字第1020001682號函辦理。

102 年度 C 級教練講習會課程表

102 年 12 月 20~22 日，正修科技大學人文大樓 11-0405 視聽教室

日期／時間 課程／職稱		08:00-8:30	08:40-10:50	11:00-12:00	13:00-15:50	16:00-17:00
第一天	12/20 星期五	報到 開幕典禮 葉瑞璋校長 張安義秘書長	運動訓練 計畫擬定 楊漢雄 教練	優秀教練 應具備條件 吳銘通 講師	運動營養學 陳裕庸 博士	運動醫學 體重控制 陳裕庸 博士
	12/21 星期六	舉重 戰略與戰術 楊漢雄教練	舉重運動 輔助訓練 楊漢雄教練	奧會模式 顏克典主任	運動禁藥 管制 顏克典主任	舉重 技術分析 蘇文仁教授
第二天	12/22 星期日	08:00-9:50 運動傷害 防護 李水河講師	10:00-11:50 運動心理學 楊榮俊教授	13:00-13:50 舉重規則 分析 張安義秘書長	14:00-16:00 綜合座談 蔡崇濱院長 張安義秘書長	16:10-17:30 筆試 行政組 張安義秘書長
	講師					
第三天						

授課講師簡介：

- 一、蘇文仁：台灣體育運動大學校長
- 二、蔡崇濱：正修科技大學生活創意學院院長
- 三、張安義：中華民國舉重協會秘書長、國際一級裁判
- 四、陳裕庸：國立台灣體育運動大學教授
- 五、顏克典：正修科技大學休閒與運動管理系系主任
- 六、楊榮俊：正修科技大學休閒與運動管理系教授
- 七、楊漢雄：前中國舉重國家隊總教練
- 八、李水河：長庚科技大學講師
- 九、吳銘通：正修科技大學講師、鼓山高中專任運動教練

※下午體能訓練實務操作請學員穿著運動服及球鞋

102年度C級舉重教練講習會報名表

姓名			性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
出生日期			身分證字號		
通訊地址 <small>(寄送證照用)</small>	(公):				
	(宅):				
電子信箱					
電話	(公):		(宅):		(手機):
服務單位 名稱			職稱		
				<input type="checkbox"/> 素食 <input type="checkbox"/> 葷食	

相片 2 張、身分證影本、學歷證明文件浮貼處

※相片背後請以正楷書寫姓名並請浮貼，謝謝!

說明：

一、截止日期：

- 1.報名自即日起至 102 年 11 月 30 日 (星期六) 止。
- 2.以郵戳為憑；報名時需填寫報名表、教練資料表(送中華民國體育運動總會用)，身分證正反面影本、學歷證明文件影本，並附兩吋半身脫帽照片二張(製作證件用)。

3.報名表及教練資料表另請用電子檔傳送大專院校體育總會舉重委員會，傳送完成請照會聯絡人。

二、收件地址：高雄市鳥松區澄清路 840 號 生活創意學院，中華民國大專院校體育總會舉重委員會。

三、聯絡電話：楊鈞賀 07-7310606 轉 6005；洪國欽 0921246033

四、E-mail：blackwhale@mail.csu.edu.tw

五、報名費：每人新台幣 2,000 元整，請用現金袋連同報名表、身分證正面影印本、學歷證明文件影本、二吋相片二張，逕寄中華民國大專院校體育總會舉重委員會辦理，未繳納者視同報名手續未完成。

