

中華民國鐵人三項運動協會 110 年度 C 級教練講習會 實施辦法

- 一、宗旨：提高鐵人三項運動教練素質，強化鐵人三項訓練成效，培養優秀鐵人三項教練人才。
- 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：中華民國鐵人三項運動協會
- 四、協辦單位：台北市立大學
- 五、講習日期：民國 110 年 1 月 15、16、17 日 共三天
- 六、報到日期：民國 110 年 1 月 15 日（五）上午 8：30 至 8：50
- 七、報到地點：台北市立大學（博愛校區）
- 八、上課地點：台北市立大學（博愛校區）第三會議室
- 九、參加資格：凡具備下列資格條件，並參加 C 級鐵人三項教練講習會，經考試合格者，核發 C 級教練證。
 1. 年滿二十歲。
 2. 高中以上學歷(合同等學歷)。
 3. 熱心鐵人三項訓練工作。
 4. 曾參加本會主辦之鐵人三項比賽並完賽一場標準賽（檢附完賽證書）
 5. 最近一個月內核發之無犯罪紀錄(良民證)
- 十、報名相關事項：
 - (一) 請上協會官網線上報名，直接點取連結：
 - (二) 提供 2 吋大頭照電子檔 mail 到協會（檔名請加註，例：C 教相片-張三.JPG）。
 - (三) 報名截止日期：109 年 12 月 31 日。
 - (四) 參加人數：80 名（人數超過時，以報名先後順序錄取）
 - (五) 每人繳交報名費新台幣 3000 元整(內含講師費、教材費、茶點、午餐及保險費)。未繳報名費者不可參加講習。
 - (六) 已完成報名手續者如放棄參加教練講習，110 年 1 月 9 日前提出申請，退費 2500 元，報名截止後恕不退費。
 - (七) 提交最近一個月內核發之無犯罪紀錄(良民證)

十一、研習時數：學科、術科及測驗合計二十四小時。

十二、附則：

(一)凡全程參加講習會及測驗通過(70分)之學員，由中華民國鐵人三項運動協會發給C級教練證。

(二)講習會期間提供午餐及茶水，請自行攜帶「水杯」及「環保筷」。

(三)講習會期間協會為參加學員投保「活動場地意外傷害險」。

(四)請自備泳裝、泳帽、泳鏡及運動服裝。

十三、本辦法經送中華民國體育運動總會核定後實施，若有未盡或修正事宜時亦同。

中華民國鐵人三項運動協會 C 級教練講習會課程表

日期 時間	1 月 15 日 (星期五)	1 月 16 日 (星期六)	1 月 17 日 (星期日)
第一節 09:00 至 09:50	鐵人三項運動術語 (含英文)	鐵人三項運動 運動規則	游泳訓練
第二節 10:00 至 10:50	教練職責及素養	鐵人三項運動 運動規則	游泳訓練
第三節 11:00 至 11:50	運動心理學	運動禁藥	長跑訓練
12:00 至 13:00			
第四節 13:00 至 13:50	運動生理學	鐵人三項運動沿革 及發展現況	長跑訓練
第五節 14:00 至 14:50	運動教練、訓練學	鐵人三項運動沿革 及發展現況	長跑訓練
14:50 至 15:10			
第六節 15:10 至 16:00	運動教練、訓練學	性別平等教育 白秀玲 教授	自由車訓練
第七節 16:10 至 17:00	運動選才學	運動疲勞及恢復	自由車訓練
第八節 17:10 至 18:00	運動選才學	運動疲勞及恢復	自由車訓練
18:10-19:00	學科測驗		

