

# 中華民國鐵人三項運動協會 110 年度 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\_\_\_\_年\_\_月\_\_日\_\_\_\_\_字第\_\_\_\_\_號函備查

- 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二點辦理。
- 二、目的：為提高鐵人三項運動教練素質，使有志從事教練工作者均能進修充實學能，勝任各級教練工作。
- 三、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會
- 四、主辦單位：中華民國鐵人三項運動協會
- 五、承辦單位：中華民國鐵人三項運動協會
- 六、協辦單位：台北市立大學
- 七、舉辦日期：110 年 7 月 2、3、4、10、11 日 共五天。
- 八、舉辦地點：台北市立大學（天母校區）公誠樓 第一會議室
- 九、參加對象及資格：凡年滿二十歲具備下列資格之一，並參加 A 級教練講習會經考試合格者，由本會報請中華民國體育運動總會核發 A 級教練證。
  1. 凡獲 B 級教練證三年以上並具有鐵人三項教練經驗(附證名)、並提交最近一個月內核發之無犯罪紀錄(良民證)。
  2. 獲得二等一級以上國光體育獎章、並提交最近一個月內核發之無犯罪紀錄(良民證)。
- 十、報名方式：
  - (一) 請上協會官網線上報名，直接點取連結：講習會行事曆 (ctta.org.tw)
  - (二) 提供 2 吋大頭照電子檔及 B 級教練證影本 mail 到協會 (檔名請加註，例：A 教相片-張三.JPG 及 B 教證-張三.JPG)。
  - (三) 報名截止日期：110 年 6 月 1 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 7000 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 6 月 9 日前提出申請，退費 6500 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、課程內容：課程表如附表一

十二、授課講師資歷：授課講師如課程表

十三、研習時數：（一）學科、術科及測驗合計四十小時。

（二）部分課程為英語授課及英文測驗。

十四、發證方式：中華民國鐵人三項運動協會發給 A 級教練證。

十五、其他注意事項：

（一）凡全程參加講習會及測驗通過(85 分)之學員，由中華民國體育運動總會核發 A 級教練證。

（二）講習會期間協會為參加學員投保「活動場地意外傷害險」。

（三）請自備泳裝、泳帽、泳鏡及運動服裝。

十六、本計畫經送中華民國體育運動總會\_\_\_\_年\_\_月\_\_日\_\_\_\_字第\_\_\_\_\_號核定後實施，若有未盡或修正事宜時亦同。

## 中華民國鐵人三項運動協會 A 級教練講習會課程表

日期 時間	7月2日 (星期五)	7月3日 (星期六)	7月4日 (星期日)	7月10日 (星期六)	7月11日 (星期日)
第一節 09:00 至 09:50	鐵人三項運動改 革及發展現況	運動生理學	運動生物力學	運動營養學	運動競賽技術 及戰術
第二節 10:00 至 10:50	鐵人三項運動改 革及發展現況	運動生理學	運動生物力學	運動營養學	運動競賽技術 及戰術
第三節 11:00 至 11:50	運動英文	奧會模式 及兩岸體育交 流規範	性別平等	運動員健康管理	訓練計畫擬定
12:00 至 13:00	午 餐				
第四節 13:00 至 13:50	運動心理學	運動禁藥	游泳訓練	運動員健康管理	訓練計畫擬定
第五節 14:00 至 14:50	運動心理學	運動教練、 訓練學	游泳訓練	運動疲勞及恢復	鐵人三項運動規 運動規則
14:50 至 15:10	茶 敘				
第六節 15:10 至 16:00	鐵人三項運動術 語(含英文)	運動教練、 訓練學	長跑訓練	運動疲勞及恢復	鐵人三項運動規 運動規則
第七節 16:10 至 17:00	自由車 訓練	體能測驗、評估 及訓練(籃球場)	長跑訓練	運動情報蒐集 及其分析	教練管理學
第八節 17:10 至 18:00	自由車 訓練	體能測驗、評估 及訓練(籃球場)	抽籤試教 (長跑訓練)	運動情報蒐集 及其分析	教練管理學
18:10~19:00					學科測驗及英文 口試

