

中華民國鐵人三項運動協會

111 年度教練第 1-5 梯增能研習會實施辦法

一、宗旨：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。

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、承辦單位：中華民國鐵人三項運動協會

五、協辦單位：台北市立大學

六、舉辦日期：

(一) 第 1 梯：111 年 7 月 8 日。

(二) 第 2 梯：111 年 7 月 9 日。

(三) 第 3 梯：111 年 7 月 10 日。

(四) 第 4 梯：111 年 7 月 16 日。

(五) 第 5 梯：111 年 7 月 17 日。

七、舉辦地點：台北市立大學(博愛校區) 第一會議室。

八、參加對象及資格：(一)持本會教練證學員。(二)熱心鐵人三項訓練工作。

九、報名方式：

(一) 連結：於官網「[鐵人專區](#)」註冊後，點選「[裁判/教練講習會報名](#)」。

(二) 日期：開放報名至 111 年 7 月 3 日截止。

(三) 人數：限 50 名學員參加(以報名先後順序錄取)。

(四) 費用：每梯報名費新台幣 800 元整(內含講師費、證照費、場地費、午餐、茶點及保險費)，未繳報名費者不可參加講習。

(五) 退費：於報名截止前提出申請酌收報名費 5%手續費；報名截止後提出申請酌收報名費 10%手續費。

十、課程內容：課程表如附表。

十一、授課講師姓名：授課講師如附表。

十二、研習時數：全程參加者由本會核發研習證書 8 小時證明一張。

十三、其它注意事項：

(一) 需全程參加研習會不得請假。

- (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) 請自行攜帶「水杯」及「環保筷」。

中華民國鐵人三項運動協會

111 年度教練第 1-5 梯增能研習會課程表

	第 1 梯	第 2 梯	第 3 梯	第 4 梯	第 5 梯
日期 時間	7 月 8 日 (星期五)	7 月 9 日 (星期六)	7 月 10 日 (星期日)	7 月 16 日 (星期六)	7 月 17 日 (星期日)
第一節 09:00 至 09:50	長跑訓練 潘瑞根 講師	鐵人三項運動術語(含英文) 戴良輝 講師	鐵人三項運動沿革及發展現況 劉玉峯 講師	運動營養學 侯建文 講師	運動生理學 陳宗與 講師
第二節 10:00 至 10:50	長跑訓練 潘瑞根 講師	性別平等 白秀玲 講師	自由車訓練 張壽生 講師	運動營養學 侯建文 講師	運動生理學 陳宗與 講師
第三節 11:00 至 11:50	運動禁藥 潘瑞根 講師	幼兒體育 蕭淑芬 講師	自由車訓練 張壽生 講師	運動營養學 侯建文 講師	運動生理學 陳宗與 講師
12:00 至 13:00	午 餐				
第四節 13:00 至 13:50	鐵人三項運動規則 戴良輝 講師	運動疲勞及恢復 程效良 講師	運動選才學 魏振展 講師	運動員健康管理 楊志祥 講師	運動心理學 陳東波 講師
第五節 14:00 至 14:50	鐵人三項運動規則 戴良輝 講師	運動疲勞及恢復 程效良 講師	運動競賽技術及戰術 魏振展 講師	教練倫理 林惠美 講師	運動心理學 陳東波 講師
14:50 至 15:10	茶 敘				
第六節 15:10 至 16:00	游泳訓練 黃智勇 講師	運動團隊經營管理 楊志祥 講師	運動競賽技術及戰術 魏振展 講師	教練倫理 林惠美 講師	教練管理學 劉玉峯 講師
第七節 16:10 至 17:00	游泳訓練 黃智勇 講師	運動訓練學 魏振展 講師	運動情報蒐集及其分析 楊志祥 講師	體能測驗評估及訓練 林惠美 講師	教練管理學 劉玉峯 講師
第八節 17:10 至 18:00	奧會模式 黃智勇 講師	運動訓練學 魏振展 講師	運動情報蒐集及其分析 楊志祥 講師	體能測驗評估及訓練 林惠美 講師	教練職責及素養 劉玉峯 講師