

中華民國鐵人三項運動協會

111 年度第 9-11 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、舉辦日期：
 - (一) 第 9 梯：111 年 11 月 4 日。
 - (二) 第 10 梯：111 年 11 月 5 日。
 - (三) 第 11 梯：111 年 11 月 6 日。
- 六、舉辦地點：台北市立大學(博愛校區) 第一會議室。
- 七、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。
- 八、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 10 月 28 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，報名當日提出申請不予退費。
- 九、課程內容：課程表如附表。
- 十、授課講師姓名：授課講師如附表。
- 十一、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。
- 十二、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 年第 9-11 梯次增能研習會課程表

	第 9 梯	第 10 梯	第 11 梯
日期	11 月 4 日 (星期五)	11 月 5 日 (星期六)	11 月 6 日 (星期日)
時間			
第一節 09:00 至 09:50	鐵人三項運動沿革 及發展現況 劉玉峯 講師	運動生理學 陳宗與 講師	體能測驗評估 林惠美 講師
第二節 10:00 至 10:50	幼兒體育 蕭淑芬 講師	運動生理學 陳宗與 講師	體能測驗評估 林惠美 講師
第三節 11:00 至 11:50	性別平等 白秀玲 講師	運動生理學 陳宗與 講師	體能測驗評估 (術科) 林惠美 講師
12:00 至 13:00	午餐		
第四節 13:00 至 13:50	游泳訓練	運動訓練學 魏振展 講師	體能測驗評估 (術科) 林惠美 講師
第五節 14:00 至 14:50	自由車訓練 張壽生 講師	運動訓練學 魏振展 講師	教練倫理 林惠美 講師
14:50 至 15:10	午餐		
第六節 15:10 至 16:00	自由車訓練 張壽生 講師	運動疲勞及恢復 程效良 講師	運動禁藥
第七節 16:10 至 17:00	長跑訓練 潘瑞根 講師	運動疲勞及恢復 程效良 講師	運動禁藥
第八節 17:10 至 18:00	長跑訓練 潘瑞根 講師	教練職責及素養 劉玉峯 講師	鐵人三項運動 術語(含英文) 陳東波 講師