

宜蘭縣體育會鐵人三項運動委員會 111 年度 C 級教練講習會實施辦法

- 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：宜蘭縣體育會鐵人三項運動委員會
- 六、協辦單位：宜蘭縣體育會鐵人兩項運動委員會、宜蘭縣立清溝國小
- 七、舉辦日期：111 年 10 月 16、22、23 日(共 3 天)。
- 八、舉辦地點：宜蘭縣立清溝國小一E 化教室(冬山鄉清溝村永清路 369 號)。
- 九、參加對象及資格：
 - (一)年滿 20 歲(91.10.15 前出生)以上。
 - (二)高中以上學歷(含同等學歷)。
 - (三)熱心鐵人三項訓練工作。
 - (四)最近 1 個月內發核之無犯罪紀錄(良民證)。
 - (五)具以下資格之一者：
 1. 曾取得中華民國鐵人三項運動協會發給之 A、B、C 級教練證者。
 2. 已取得中華民國鐵人三項運動協會發給之有效 A、B 級裁判證者。
 3. 完成一場中華民國鐵人三項運動協會主辦之半程距離以上賽事。
- 十、報名手續：
 - (一)即日起，請填妥報名表(<https://forms.gle/aeDcvJumXc2y6mMZ8>)
 - (二)報名截止日期：111 年 9 月 30 日。
 - (三)參加人數：暫定 30 名 (人數超過時，以報名先後順序錄取)。

(四)資料：報名完成後需提供下列資料

1. 大頭照電子檔(2吋)，需加註檔名(C 教相片-王大頭.jpg)。
2. 講習會前1個月內核發之無犯罪紀錄(良民證)正本。

十一、課程內容：課程表如附表 1

十二、授課講師姓名：授課講師如附表 1

十三、及格標準：

(一)全程參加講習會者。

(二)學科測驗 70 分。

十四、發證方式：合格者由本會報請中華民國體育運動總會核發 C 級教練證。

十五、其它注意事項：

(一)需全程參加講習會不得請假。

(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」。

十六、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。

附表 1

宜蘭縣體育會鐵人三項運動委員會
111 年度 C 級教練講習會課程表

日期 時間	10月16日 (星期日)	10月22日 (星期六)	10月23日 (星期日)
第一節 08:00 至 08:50	長跑訓練	幼兒體育	自由車訓練
	孫 駿	林耕玫	鄭蓮池
第一節 09:00 至 09:50	長跑訓練	鐵人三項運動 沿革及發展概況	自由車訓練
	孫 駿	游勝德	鄭蓮池
09:50 至 10:10	茶 敘		
第三節 10:10 至 11:00	游泳訓練	運動營養	教練倫理
	孫 駿	謝玉婷	毛念祖
第四節 11:10 至 12:00	游泳訓練	運動營養	教練職責及素養
	孫 駿	謝玉婷	毛念祖
12:00 至 13:00	午 餐		
第五節 13:00 至 13:50	運動疲勞及恢復	運動營養	性別平等
	簡恩榮	謝玉婷	黃淑鈴
第六節 14:00 至 14:50	運動疲勞及恢復	運動禁藥	性別平等
	簡恩榮		黃淑鈴
14:50 至 15:10	茶 敘		
第七節 15:10 至 16:00	鐵人三項運動規則	運動訓練學	運動生理學
	鄭蓮池	林耕玫	吳建林
第八節 16:10 至 17:00	鐵人三項運動術語 (含英文)	運動訓練學	運動生理學
	鄭蓮池	林耕玫	吳建林

17:10-18:00 學科測驗