

# 中華民國鐵人三項運動協會 111 年度 C 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：111 年 2 月 18、19、20 日 共三天
- 八、舉辦地點：台北市立大學（博愛校區 或 天母校區）第一會議室
- 九、參加對象及資格：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(含同等學歷)。
  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 \(ctta.org.tw\)](http://ctta.org.tw)
  - (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：111 年 1 月 18 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，於 111 年 1 月 31 日前提出申請，退費 2500 元，申請截止後恕不退費。
  - (七) 提交最近一個月內核發之無犯罪紀錄(良民證)報到時繳交正本。

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：學科、術科及測驗合計二十四小時。

十四、發證方式：中華民國鐵人三項運動協會發給C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(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 C 級教練講習會課程表

日期 時間	2月18日 (星期五)	2月19日 (星期六)	2月20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	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

