

## 中華民國鐵人三項運動協會 111 年度 C 級教練講習會實施計畫

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：11 月 4、5、6 日(共 3 天)。

八、舉辦地點：台北市立大學(博愛校區) 第一會議室

九、參加對象及資格：

(一) 年滿 20 歲。

(二) 高中以上學歷(含同等學歷)。

(三) 完成一場本會主辦之半程距離以上賽事。

(四) 熱心鐵人三項訓練工作。

(五) 最近 1 個月內發核之無犯罪紀錄(良民證)。

十、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) 資料：報名完成後需提供下列資料

(1) 2 吋大頭照電子檔，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。

(三) 日期：開放報名至 111 年 10 月 28 日截止。

(四) 人數：限 80 名學員參加(以報名先後順序錄取)。

(五) 費用：每人報名費新台幣 3000 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。

(六) 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。

十一、課程內容：課程表如附表一(暫定)

十二、授課講師姓名：授課講師如附表一(暫定)

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、本計畫經中華民國體育運動總會 111 年 0 月 0 日體總業字第 000 號函備查。

## 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	11月4日 (星期五)	11月5日 (星期六)	11月6日 (星期日)
第一節 09:00 至 09:50	鐵人三項運動沿革 及發展現況	運動生理學	體能測驗評估
	劉玉峯 講師	陳宗與 講師	林惠美 講師
第二節 10:00 至 10:50	幼兒體育	運動生理學	體能測驗評估
	蕭淑芬 講師	陳宗與 講師	林惠美 講師
第三節 11:00 至 11:50	性別平等	運動生理學	體能測驗評估 (術科測驗)
	白秀玲 講師	陳宗與 講師	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	體能測驗評估 (術科測驗)
		魏振展 講師	林惠美 講師
第五節 14:00 至 14:50	自由車訓練	運動訓練學	教練倫理
	張壽生 講師	魏振展 講師	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	運動疲勞及恢復	運動禁藥
	張壽生 講師	程效良 講師	
第七節 16:10 至 17:00	長跑訓練	運動疲勞及恢復	運動禁藥
	潘瑞根 講師	程效良 講師	
第八節 17:10 至 18:00	長跑訓練	教練職責及素養	鐵人三項運動 術語(含英文)
	潘瑞根 講師	劉玉峯 講師	陳東波 講師
18:10-19:00			學科測驗