

# 中華民國鐵人三項運動協會 112 年度 A 級教練講習會

本計畫經中華民國體育運動總會 112年6月14日體總業字第1120001205號函備查函備查

- 一、依據：特定體育團體建立運動教練檢定及管理辦法第十條辦理。
- 二、目的：為提高鐵人三項運動教練，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：112 年 7 月 21、22、23、29、30 日(共 5 天)，報到時間：7 月 21 日上午 8:30。
- 八、舉辦地點：臺北市立大學（台北市中正區愛國西路 1 號）第一會議室。
- 九、參加資格：符合下列其中一項者，可申請報名。
  - (一) B 級教練證三年以上具有鐵人三項教練經驗者。
  - (二) 獲二等一級以上國光體育獎章者。
- 十、報名方式：
  - (一) 連結：於官網「[鐵人專區](#)」註冊後，點選「[教練/教練講習會報名](#)」。
  - (二) 資料：報名完成後需提供下列資料
    - (1) 大頭照電子檔，請加註檔名(A 教相片-王大頭. jpg)。
    - (2) 滿 3 年之 B 級教練證，請加註檔名(B 教證照-王大頭. jpg)。
    - (3) 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 112 年 7 月 7 日截止。
  - (四) 人數：限 30 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 7000 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。
- 十一、課程內容：課程表如附表一
- 十二、授課講師姓名：授課講師如附表一

十三、及格標準：

- (一) 全程參加講習會者。
- (二) 學科測驗達 85 分者。
- (三) 術科測驗達 85 分者（英文口試及自由車機械排解）。

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 A 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」。

## 中華民國鐵人三項運動協會 A 級教練講習會課程表

日期 時間	7月21日 (星期五)	7月22日 (星期六)	7月23日 (星期日)	7月29日 (星期六)	7月30日 (星期日)
第一節 09:00 至 09:50	長跑訓練	性別平等	自由車訓練	運動營養學	運動生理學
第二節 10:00 至 10:50	長跑訓練	運動禁藥	自由車訓練	運動營養學	運動生理學
第三節 11:00 至 11:50	兒童訓練安全及 權利認知	運動禁藥	自由車機械排解	鐵人三項運動 沿革及發展現 況	運動傷害防護與 急救
12:00 至 13:00	午 餐				
第四節 13:00 至 13:50	鐵人三項 運動規則	運動疲勞 及恢復	自由車機械排解	運動團隊 經營管理	運動傷害防護與 急救
第五節 14:00 至 14:50	鐵人三項 運動規則	運動疲勞 及恢復	轉換區訓練	運動團隊 經營管理	鐵人三項運動術 語(含英文)
14:50 至 15:10	茶 敘				
第六節 15:10 至 16:00	游泳訓練	訓練計畫擬定	轉換區訓練	競賽策略擬定 與應用	鐵人三項運動術 語(含英文)
第七節 16:10 至 17:00	游泳訓練	運動訓練學	運動情報蒐集 及其分析	體能測驗 評估及訓練	運動心理學
第八節 17:10 至 18:00	奧會模式	運動訓練學	運動情報蒐集 及其分析	體能測驗 評估及訓練	運動心理學
18:10~19:00					學科測驗 及術科測驗