

# 中華民國鐵人三項運動協會 115 年度 C 級教練講習會

本計畫經中華民國體育運動總會 115 年 0 月 0 日體總業字第 1150000000 號函備查

一、依據：「特定體育團體建立運動教練資格檢定及管理辦法」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：運動部、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、參加資格：1. 高中以上畢業，並熟悉運動之教育訓練及競賽規則  
2. 需完成本會主辦之半程距離(含)以上賽事  
3. 須年滿 20 歲以上

六、實施方式：為學科操作課程。

七、講習日期：115 年 7 月 3、4、5 日(共 3 天)。

八、講習地點：學富空間大教室 (104 台北市中山區南京東路三段 200 號 7 樓)

九、報名方式：

- (一) 報名連結：於官網「[鐵人專區](#)」註冊後，點選「[教練/教練講習會報名](#)」。
- (二) 報名資料：報名時需提供大頭照電子檔、具結書及上課前 1 個月內核發之無犯罪紀錄(良民證)。
- (三) 報名日期：開放報名至 115 年 6 月 3 日截止。
- (四) 報名人數：最高上限 80 人。
- (五) 報名費用：C 級學員新台幣 3,000 元整，未繳報名費者不可參加講習。
- (六) 退費辦法：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、課程內容：課程表如附件一

十一、及格標準：

- (一) 全程參加講習會者。
- (二) 學科及術科測驗達 70 分者。

十二、發證方式：完成學術科課程並測驗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(核發證照約需 30-60 個工作天)。

十三、其它注意事項：

- (一) 本課程為法定 24 小時課程，學員應全程參與，任何形式的缺席、遲到或早退，皆視為未完成課程，不得參與學術科測驗。
- (二) 學員於上課時間，應即進入教室就座，超過上課時間 3 分鐘後進入教室者視為曠課。
- (三) 課程期間提供講義、午餐、保險，其餘膳宿交通費等費用請自理。

十四、性騷擾申訴：如遇相關不適，請立即向警察機關提出告訴，並向本會尋求協助或申訴。本會申訴管道：[02-87723350](tel:02-87723350) / [ctta99@ms34.hinet.net](mailto:ctta99@ms34.hinet.net)。

十五、本計畫經中華民國體育運動總會 115 年 0 月 0 日體總業字第 1150000000 號函備查。

附件一

中華民國鐵人三項運動協會 115 年 C 級教練講習會 課程表  
(實體課程排程於報名截止後再行調整)

日期	時間	課程	講師
線上課程 (請於上課前完成並提出證明)		體育署線上課程 性別與運動參與	陳昱文
7 月 3 日 (星期五)	07:30~08:00	報到	
	08:00~08:50	鐵人三項運動規則	
	09:00~09:50		
	10:00~10:50	鐵人三項運動術語	
	11:00~11:50	運動禁藥	
	12:00~12:50	午餐	
	13:00~13:50	游泳訓練及計畫擬定	
	14:00~14:50		
	15:00~15:50	轉換區訓練及計畫擬定	
	16:00~16:50		
7 月 4 日 (星期六)	07:30~08:00	報到	
	08:00~08:50	自由車訓練及計畫擬定	
	09:00~09:50		
	10:00~10:50	兒童訓練安全與權利認知	
	11:00~11:50	鐵人三項發展概況	
	12:00~12:50	午餐	
	13:00~13:50	教練職責素養	
	14:00~14:50		
	15:00~15:50	體能測驗評估及訓練	
	16:00~16:50		
7 月 5 日 (星期日)	07:30~08:00	報到	
	08:00~08:50	運動生理學	
	09:00~09:50		
	10:00~10:50	運動營養學	
	11:00~11:50		
	12:00~12:50	午餐	
	13:00~13:50	路跑訓練計畫擬定	
	14:00~14:50		
	15:00~15:50	運動選才學	
	16:00~16:50		
	17:00~17:50	測驗評量	
	18:00~18:50		