

108 年度競技體操 C 級教練講習會實施辦法

- 一、 主旨：為提昇競技體操教練素質，培養優良教練人才，建立訓練及指導方法的共識，以利競技體操運動技術發展與提昇。
- 二、 指導單位：教育部體育署、中華民國體育總會
- 三、 主辦單位：中華民國體操協會、宜蘭縣體育會
- 四、 承辦單位：宜蘭縣體育會體操委員會
- 五、 講習日期：108 年 3 月 22 日(五)至 3 月 24 日(日)止，計三天。
- 六、 講習地點：宜蘭縣立體操館（宜蘭縣羅東鎮中華路 99 號）
- 七、 講師：聘請國內資深教授及國家級教練擔任講師。
- 八、 參加資格：凡中華民國國民，品行端正，具有中學以上學歷者，均可報名參加，年滿 20 歲可參加考試，通過者發予證照。
- 九、 報名方式：自即日起至 108 年 03 月 15 日（五）止，以 E-mail 寄送報名表並匯款繳費，方為報名完成。
 - 1、 E-mail：ilangym65@gmail.com
 - 2、 報名費每人新台幣 3500 元整(含餐費、保險費、講義、製證費)。
 - 3、 匯款帳號:0111261 0155484 郵局代號:700
 - 4、 如有任何問題，請電洽 0916-279-090 鄭豐億老師。
- 十、 報到：
 - 1、報到日期：108 年 3 月 22 日上午 08：00~08：20 報到。
 - 2、報到地點：宜蘭縣立體操館（宜蘭縣羅東鎮中華路 99 號）
 - 3、每人須繳交最近一個月內核發之警察刑事紀錄證明及彩色一吋半身照片 2 張，照片背面請寫上姓名(製作證照用)。
- 十一、 考試與發證：

考試合格者由本會造冊函送中華民國體操協會轉呈中華民國體育總會核備後，發予 C 級教練證。
- 十二、 講習期間由本會辦理保險，住宿、交通請自理，參加人員並自備環保餐具、環保杯。講習會課程表和報名表請參閱附件。
- 十三、 本辦法奉核准後實施，如有未盡事宜，得由主辦單位修訂公佈之。

**108 年度競技體操 C 級教練講習會
課程表**

	03/22	03/23	03/24
08:10 09:00	肌力與體能訓練 (運動營養)	2017-2020 年競技 體操規則總則講解 (英文專業術語)	教練制度
09:10 10:00	肌力與體能訓練 (運動營養)	訓練計劃擬定	競賽規程認知
10:10 11:00	專項吊環動作 訓練與實務	訓練計劃擬定	性別平等
11:10 12:00	專項跳馬動作 訓練與實務	教練帶隊實務分享	運動禁藥
12:00 13:30	午餐		
13:30 14:20	專項雙槓動作 訓練與實務	2017-2020 年競技 體操單項規則概述	專項地板動作 訓練與實務
14:30 15:20	運動傷害防護與急救	專項單槓動作 訓練與實務	專項鞍馬動作 訓練與實務
15:30 16:20	運動傷害防護與急救	運動科學概論	綜合座談 新趨勢、新對策
16:30 17:20	實際防護操作	運動科學概論	學科測驗