

## 中華民國體操協會 110 年度彈翻床 C 級教練講習會 申辦計畫

- 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五點第四項規定辦理。
- 二、目的：為建立健全的彈翻床教練制度，提高我國彈翻床教練素質，培養彈翻床教練人才，提升我國彈翻床技術水準，特定訂本實施辦法。
- 三、指導單位：教育部體育署  
中華民國體育運動總會  
中華奧林匹克委員會
- 四、主辦單位：中華民國體操協會  
國立臺灣體育運動大學 體育學系
- 五、承辦單位：臺中市體育總會體操委員會
- 六、協辦單位：臺中市體育總會  
臺中市立北新國民中學  
臺中市西屯區協和國民小學  
臺中市北屯區體育會體操委員會
- 七、講習日期：110 年 10 月 09 日（六）至 10 月 11 日（一）止，計三天。
- 八、講習地點：國立臺灣體育運動大學鶴鳴樓（教學大樓）4F  
（臺中市北區雙十路一段 16 號）
- 九、參加對象及資格：凡年滿 20 歲，品行端正，具有高級中學以上學歷者，均可報名；未滿 20 歲亦可報名參加，僅核發研習證書乙份。
- 十、報名方式：（申請表如附表一）：
  - （一）日期：自即日起至 110 年 9 月 27 日（一）止
  - （二）手續：採 E-mail 報名（ctga123@yahoo.com.tw），於報名表上右上方貼上個人一寸半身照片電子檔，協會收信後一律 mail 回信確認報名完成。
- 1、承辦聯絡人：臺中市體育總會體操委員會 總幹事林惠鈴老師。
- 2、手機：0937-273602

十一、報到方式：

- (一) 報到日期：110 年 10 月 9 日（六）上午 08：00-08：50 完成報到。
- (二) 報到地點：國立臺灣體育運動大學鶴鳴樓（教學大樓）4F。
- (三) 依規定每人需在報到時繳交最近一個月內核發之警察刑事紀錄證明（良民證）乙份；具外國籍者應檢附原護照國開具之行為良好證明文件。
- (四) 報名費每人新台幣 3,500 元整（包含保險費、誤餐費、講義費、證書費），增能訓練者新台幣 2,000 元整，於報到時統一繳齊報名費用。
- (五) 報名未參加者，須繳交保險行政費 500 元。

十二、課程內容：（課程表如附表二）

十三、授課講師資歷：聘請國內資深教授及國際級教練、國家級教練擔任講師。

十四、及格標準：年滿 20 歲，全程參與講習會者並經筆試及場試總得分及格者（70 分以上）。

十五、發證方式：全程參與講習會者，由本會核時發給研習證書；同時經筆試及場試總得分及格者，由本會造冊函送中華民國體育運動總會核發 C 級教練證，唯缺課四小時（含以上者），不得參加考試測驗。

十六、其他注意事項：

- (一) 講習期間無故缺課四小時以上者，視同未參加講習。
- (二) 參加人員請於實務課程及術科測試時穿著輕便服裝，課程所需器材由主辦單位提供。
- (三) 講習期間由本會辦理保險，中餐由本會供應，住宿、交通請自理，參加人員並自備環保餐具、環保杯。
- (四) 課程進行中請勿錄音及錄影，如有課程需要錄影，請事先徵詢講師同意。
- (五) 課程時間及師資安排如有異動，主辦單位保有更動權利。
- (六) 教練證有效期間為四年；經參加專業進修課程累計達四十八小時，並每年至少六小時者，於效期屆滿三個月前至六個月內之期間，得向本會申請教練證效期之展延，每次展延期間為四年。

十七、本計畫經中華民國體育運動總會 110 年 9 月 7 日體總業字第 1100001427 號函備查後公告實施，修正時亦同。

(附件二)

中華民國體操協會 110 年彈翻床體操 C 級教練講習會 課程表

| 內容<br>日期<br>時間 | 10月9日<br>(星期六)                      | 10月10日<br>(星期日)         | 10月11日<br>(星期一)      |
|----------------|-------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| 08:30-09:20    | 08:00-08:50<br>報到                   | 教練管理學                   | 教練心理學在<br>彈翻床體操運動之應用 |
|                | 09:00-09:20<br>始業式                  |                         |                      |
| 09:30-10:20    | 性別平等教育                              | 教練管理學                   | 運動禁藥                 |
| 10:30-11:20    | 教練制度及素養                             | 彈翻床體操<br>運動選材學          | 運動傷害防護與急救            |
| 11:30-12:20    | 教練倫理                                | 彈翻床體操<br>運動選材學          | 運動傷害防護與急救            |
| 12:20-13:30    | 午餐/休息                               |                         |                      |
| 13:30-14:20    | 彈翻床體操<br>國際規則總則講解                   | 運動科學在彈翻床<br>訓練上的應用      | 彈翻床體操保護法<br>實務練習     |
| 14:30-15:20    | FIG 彈翻床體操<br>術語及數碼代號介紹<br>及國內規則總則講解 | 運動科學在彈翻床<br>訓練上的應用      | 術科測驗                 |
| 15:30-16:20    | 彈翻床體操<br>國際發展趨勢<br>與動作傷害分析          | 彈翻床體操<br>熱身與體能動作        |                      |
| 16:30-17:20    | 彈翻床體操基本技術/<br>基本動作教練法               | 單周空翻保護法                 | 學科測驗                 |
| 17:30-18:20    | 背彈/腹彈<br>連接動作練習                     | 轉體 180 度及前/後空翻<br>連接法訓練 | 結業式                  |