

中華民國體操協會 114 年彈翻床體操 B 級教練講習會 申辦計畫（草案）

- 一、依據：依據「特定體育團體建立運動教練資格檢定及管理辦法」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，特訂定本實施計畫。
- 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：中華民國體操協會
- 五、協辦單位：臺北市松山區三民國民小學
- 六、講習日期：114 年 7 月 3 日（四）至 7 月 6 日（日）止，計四天。
- 七、講習地點：臺北市三民國小綜合大樓體操教室（臺北市松山區民權東路五段 1 號）
- 八、課程內容：課程表（如附件）。
- 九、授課講師資歷：聘請日本籍國家級教練與國內資深教授及國際級教練\裁判擔任講師。
- 十、參加資格：凡中華民國年滿 20 歲以上國民，高級中等學校以上畢業，受運動專業訓練，並熟悉運動之教育訓練及競賽規則且品行端正愛好體育運動之人員，均可報名參加，通過者發予證照。

B 級教練證資格：需取得 C 級教練證 2 年以上，具從事教練實務工作經驗（需檢附近兩年內與彈翻床教學相關的在職文件）。

僅研習時數證書：未符合上述參加資格者亦可報名參加，唯不發 B 級教練證，僅核發研習時數證書。

十一、報名方式：

1. 欲參加者請填寫 google 表單報名，報名表單連結如右：

<https://forms.gle/iBzZv3cPJgixKkG26>



2. 報名費：新臺幣 4,500 元整（檢定費、證書費、誤餐費、保險費），增能訓練者：新臺幣 3,000 元整。
3. 報名繳費方式：請於報名截止日前匯款繳交，匯款時請註明報名者姓名。

匯款戶名：中華民國體操協會林建佳

匯款銀行：（013）國泰世華銀行-建國分行

匯款帳號：223-03-500074-6

4. 報到時，請繳交一個月內核發之警察刑事紀錄證明(良民證)，報名未參加者需繳交保險行政費 500 元。
5. 報名截止日期：自即日起至 114 年 6 月 26 日（星期四）止。
6. 報到時間：114 年 7 月 3 日(四)上午 08：30 完成報到。
7. 填寫特定體育團體辦理 B 級教練講習會具結書，講習會現場發放填寫完畢當日繳回。
8. 地點：臺北市三民國小綜合大樓體操教室（臺北市松山區民權東路五段 1 號）。

十二、及格標準：年滿 20 歲，全程參與講習會者，並經學科筆試及術科測驗成績 80 分者合格者。

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

十四、其他注意事項：

1. 參加人員請原服務單位酌情補助，並依權責給予公（差）假辦理。
2. 講習期間無故缺課四小時以上者，視同未參加講習。
3. 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。
4. 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，講習會課表請參閱附件。
5. 課程時間及師資安排如有異動，主辦單位保有更動權利。
6. 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。

十五、本計畫經中華民國體育運動總會 年 月 日體總業字第 000000000 號函備查後公告實施，修正時亦同。

中華民國體操協會114年彈翻床體操B級教練講習會課程表

	7月3日（四）	7月4日（五）	7月5日（六）	7月6日（日）
8:00~8:50	8:30 報到	彈翻床基礎動作 背彈與腹彈 講師：原田利夫	運動生理學 講師：	運動情報 蒐集及其分析 講師：原田利夫
9:00~9:50	兒童訓練安全 與權利認知 講師：俞智贏	單周空翻 與其保護法 講師：原田利夫	運動營養學 講師：	運動情報 蒐集及其分析 講師：原田利夫
10:00~10:50	訓練計畫擬定 講師：俞智贏	空翻轉體 發展與原理 講師：原田利夫	運動生物力學 講師：	彈翻床技術分析 運動選才學 講師：原田利夫
11:00~11:50	運動教練學 講師：俞智贏	彈翻床專項 肌力與體能訓練 講師：原田利夫	運動生物力學 講師：	彈翻床技術分析 運動選才學 講師：原田利夫
12:00~13:00	午休時間			
13:00~13:50	運動傷害 防護及急救 講師：	性別平等教育 講師：	前/後空翻 連接訓練 講師：原田利夫	術科測驗
14:00~14:50	運動傷害 防護及急救 講師：	彈翻床評分規則 講師：陳奕伸	1 3/4 空翻 訓練實務 講師：原田利夫	術科測驗
15:00~15:50	運動心理學 講師：	彈翻床評分規則 講師：陳奕伸	空翻兩周 發展歷程 講師：原田利夫	學科測驗
16:00~16:50	運動心理學 講師：	彈翻床運動術語 講師：陳奕伸	空翻兩周 延伸訓練 講師：原田利夫	綜合座談會
17:00~17:50	運動禁藥 講師：			