

中華民國運動教練學會

丙級肌力與體能教練授證課程實施計畫

- 一、宗旨：本會在 2014 年發起肌力與體能教練授證課程，正式進入各種國際間知名運動訓練機構（從國家訓練中心至私人訓練機構）。相較之下，台灣雖然在許多競技項目表現，達到國際水準，但是在肌力與體能訓練的觀念，正處於起步階段。因此，要將科學化訓練的觀念落實生根，教練必須要在肌力與體能訓練專業上，執行系統性學習。肌力與體能訓練丙級課程，是本會在一系列專業課程中之基礎，學員在通過丙級檢定後，將會對於運動員在執行肌力訓練、及能量系統發展上，具備基本知識與執行能力，未來可參加乙級課程，甚至進一步參加甲級（教官級）課程檢定，成為了解理論與實務操作的優秀人才，將科學化肌力與體能訓練，帶入台灣的各級訓練單位。
- 二、課程概要內容：所有運動技術，都必須建構在良好的身體條件下，才能夠表現出最佳的競技表現。肌力與體能訓練，是鍛鍊運動員身體素質，使其符合專項需求的唯一方式。本課程將針對肌力訓練的基本知識，包含動作執行技術、肌肉動力學、需求分析等進行授課及實際演練，輔以體能課程編排實務，針對能量系統發展的各個面向（肌力爆發力和耐力運動項目）進行討論，學員經過六天四十二小時課程，將會了解肌力與體能教練的基本工作內容，通過學科測驗，並且能夠正確執行各項術科測驗動作並通過者，將由本會授與肌力與體能教練證照。
- 三、主辦單位：中華民國運動教練學會
- 四、協辦單位：國立臺灣師範大學、國立體育大學
- 五、研習時間：
 - （一）4 月丙級：113 年 4 月 13、14 日（第一週）； 4 月 20、21 日（第二週）； 5 月 4、5 日（第三週）（星期六、日），為期六天。
- 六、研習地點：國立臺灣師範大學公館校區體育運動大樓
- 七、參加對象：
 - （一）國內各級運動教練及運動機關團體相關從業人員或曾受過競技訓練基礎者，均可報名參加。
 - （二）本研習會開放名額以 20 人為限，名額有限，以完成報名手續之先後順序為依據。

(三) 本課程報名人數若未滿 10 人將不開放此課程，並將全額退費，
不扣手續費。

八、報名方式：詳細請追蹤 Facebook 中華民國運動教練學會粉絲專頁
或 Instagram:Tscal808 (課程內容流程詳情請看 FB)

報名連結：<https://forms.gle/HGYsoZKsmXV7xCg9A>

(一) 匯款資訊：局號：700(郵局)

郵簿儲金帳號：0001344-0739945

抬頭：中華民國運動教練學會湯文慈

(二) 中華民國運動教練學會聯繫方式如下：

聯絡人：李筱苹

地址：台北市中山區朱崙街 20 號 7 樓 701A 室

電話：(02) 8771-1808

電子信箱：coach.twn@gmail.com

Instagram:Tscal808

(三) 報名截止日期：當梯次前一週(如額滿後，報名人員皆視為後補人員)

(四) 報名費：新台幣參萬元整。

(費用含講義乙份、衣服乙件、研習證書、證照證書)。

十、評核：

全程參與研習者頒發研習證書，且通過考試者，將授與【肌力與體能教練證書】。

十一、退費事宜：

因事不克參加申請退費，於研習會前 20 天申請者全額退費，於研習會前 15-10 天申請者退費 80%，於研習會前 10-5 天申請者退費 50%，逾期者不退費。因個人因素無法參加申請退費者，若提供銀行帳戶，匯款手續費則由退費金額中扣除轉帳費 30 元整。

十二、附則：

參加人員請依規定向所屬單位報請公/差假登記，若研習期間因個人因素須請假，恕無法補課及退費。