

雲林縣體育會自由車委員會 114 年度 C 級自由車教練講習會 實施辦法

- 一、宗旨：為提高自由車教練素質，使有志從事教練工作者均能參加訓練、甄試擔任教練工作。
- 二、指導單位：中華民國自由車協會、中華民國體育運動總會
- 三、主辦單位：雲林縣教育處、雲林縣體育會
- 四、承辦單位：雲林縣體育會自由車委員會
- 五、日期：民國 114 年 7 月 05、06、12 日(星期六至星期日)，共三天。
- 六、地點：斗六市鎮西里集會所【640 雲林縣斗六市中堅西路 701 號】
- 七、講師：敬邀相關專家學者擔任講師群
- 八、名額：人數限 50 名(報名人數超過時，以報名先後順序錄取)，滿 25 名即開課。
- 九、學員資格：
 - (一) 年滿 18 歲以上。高級中等學校(高級職業學校)以上畢業。
 - (二) 對自由車運動有特殊造詣者。
 - (三) 對自由車訓練工作有熱忱者。
- 十、報名手續：
 - (一) 自即日起至 5 月 29 日報名截止(不接受現場報名)
 - (二) 請至「雲林縣體育會自由車委員會」，
https://docs.google.com/forms/d/1BPfn7Eqcr6B7p6L0jkqeSyocb6_p-e1H7L9ytMvYo0A/edit 一律採用網路報名方式辦理。
或 ID:sr0926944



114 年度 C 級自由車教練講習專用 Line 群組：

- (三) 繳交報名費新台幣 3,000 元(含午餐、餐點、保險、講義、證照)
*增能報名費 1000 元(報名費轉帳收據或轉帳記錄截圖影本上傳報名群組)。

◎繳費資訊：

銀行 Bank：兆豐銀行(斗六分行)

帳號 Account：063-09-12755-2

戶名 Account name：雲林縣體育會自由車委員會

- (四) 報名時請先繳交下列資料：
 - (1) 最近二吋半身相片二張(背面寫上姓名)。
 - (2) 身分證正面、反面影本各乙份。
 - (3) 良民證正本乙份。
 - (4) 相片電子檔//可先電子檔至報名 ID:dt256168

(五) 上述資料請郵寄至 640 雲林縣斗六市建成路 254 號 雲林縣體育會自由車委員會收
陳秉豐總幹事 0911-699558 如資料不齊全者，恕不受理報名。

(截止日期未繳交費用者視同放棄)。

十一、報到時間：114 年 7 月 05 日(星期六)上午 7:30~8:00 (請於時間內完成報到)

十二、報到地點：斗六市鎮西里集會所【640 雲林縣斗六市中堅西路 701 號】

十三、上課規定：參加學員需全程參與課程。

十四、證書：C 級教練證修滿全部課程，並經考試 70 分及格者，由中華民國自由車協會發
予 C 級教練證。

十五、聯絡方式：雲林縣體育會自由車委員會 陳秉豐總幹事 0911-699558

十六、本辦法報請中華民國自由車協會、中華民國體育運動總會核備後實施，修正亦同。

114 年度 C 級自由車教練講習會課程表

| 日期 時間 | 7 月 05 日 (星期六) 共 8 小時 | 7 月 06 日 (星期日) 共 8 小時 | 7 月 12 日 (星期六) 共 8 小時 |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 08:00 至 08:50 | 始業式 性別平等教育 | 越野賽 技術訓練與戰術應用 | 運動營養學 |
| 09:00 至 09:50 | 公路賽 技術訓練與戰術應用 | 越野賽 技術訓練與戰術應用 | 運動禁藥 |
| 10:00 至 10:50 | 公路賽 技術訓練與戰術應用 | 下坡賽 技術訓練與戰術應用 | 運動心、生理學 |
| 11:00 至 11:50 | 自由車運動術語 〔專業外語〕 | 自由車運動規則 | 運動傷害防護及急救 |
| 午 休 | | | |
| 13:00 至 13:50 | 場地賽 技術訓練與戰術應用 | 個人公路計時賽 技術訓練與戰術應用 | 自由車器材與服裝 |
| 14:00 至 14:50 | 場地賽 技術訓練與戰術應用 | 個人公路計時賽 技術訓練與戰術應用 | 運動團隊經營管理 |
| 15:00 至 15:50 | 運動教練學 | 兒童訓練安全與權利認知 | 自由車專項訓練 |
| 16:00 至 16:50 | 運動教練學 | 體能測驗、評估及訓練 | 訓練計畫擬定 |
| 17:00 至 17:50 | / | / | 筆試測驗(30分) 綜合座談、結業式(20分) |

相關證件黏貼表（一）

身分證正面影本黏貼處

身分證反面影本黏貼處

教練證正面影本黏貼處

教練證反面影本黏貼處