

中華民國自由車協會

115年度A級自由車教練講習會實施辦法

中華民國體育運動總會115年3月16日體總輔字第1150000424號函備查

- 一、辦理宗旨：為提升我國整體自由車運動水準，特辦理本活動。
- 二、指導單位：中華民國體育運動總會、臺中市政府運動局。
- 三、主辦單位：中華民國自由車協會。
- 四、協辦單位：臺中市體育總會自由車委員會。
- 五、授課日期：
 1. 學科：115年6月4日(四)~7日(日)，共四天。
 2. 增能：115年6月4日(四)~7日(日)，共四天。
 3. 實習：115年6月8日(一)，共一天。
- 六、地點：臺中市立自由車場【436臺中市清水區鰲海路70號】。
- 七、講師：本會聘請紐西蘭Andrew Williams教練擔任。
- 八、名額：40名為限(報名人數超過時，以報名先後順序錄取)，20人以上即開班。
- 九、實施方式：
 - (一)由中華民國自由車協會規劃課程、遴聘講師，以集中上課方式辦理。
 - (二)本講習會上課共計40小時。
 - (三)講習會期間中餐由主辦單位提供，交通、住宿事宜請自行處理，請學員自備水杯。
- 十、報名資格：具備下列資格之一者。
 - (一)取得B級自由車教練證3年以上，具從事自由車教練實務工作經驗者。
 - (二)獲得二等一級以上國光體育獎章者。(應於講習會辦理日期前一天年滿20歲以上)
- 十一、報名手續：
 - (一)自即日起至115年4月30日(四)止。
 - (二)採用 BeClass 線上報名系統報名，不受理電話報名及臨時報名，若資料不齊全者，恕不受理報名。(截止日期未繳交費用者視同放棄)。
 - (三)所需資料：
 - a.最近二吋半身相片。
 - b.(省、院轄市)級教練證正反面。
 - c.檢附最近一個月內核發之警察刑事紀錄(良民證)，審查資格用，課程報到當日繳交即可。報名增能課程者無需檢附。
 - d.報名費：
 - 取證：新台幣 5,000 元整(含講師費、午餐、保險、講義、證照)
 - 增能(教練與裁判皆可參加)：新台幣 1,000 元整(含講師費、午餐、保險、講義)/天，報名 4 天優惠 3,600 元整，報名 3 天優惠 2,800 元整。
 - (四)匯款至主辦單位帳號：
華南銀行楠梓分行 008
帳號：7111 0002 2818
戶名：中華民國自由車協會
 - (五)逾期、資料不齊全者，恕不受理報名，報名截止後，如因事故需取消參加，所繳報名費用於扣除相關行政作業所需支出後退還餘款，活動前 10 天內取消報名將不予退費。

- 十二、 「性別平等」與「兒童訓練安全與權利認知」採線上課程，影片連結將於講習第一天提供，須於**115年6月10日(含)**前觀看完畢並提供「通過認證時數證書」至 cycling.org.tw@gmail.com，以利統計通過測驗之人員名單。
- 十三、 報到日期：115年6月4日~8日上午7：30至8:00。
- 十四、 報到及上課地點：臺中市立自由車場。
- 十五、 上課相關規定：參加學員必需全程參與課程，修滿全部課程，並經考試85分及格者，經主辦單位呈報**中華民國體育運動總會**核准後，核發 **A 級教練證**。
- 十六、 本實施辦法經報請中華民國體育運動總會、運動部核准後實施，修正時亦同。
- 十七、 課程介紹
1. 實務操作：從規則面、案例及進行讓學員了解場地賽的運作細節，訓練方向、課表開立及實施與檢測。
 2. 強化教練證的實質內容。
- 十八、 報名相關事宜請洽：賴小姐。
聯絡電話：07-3556978, Email: cycling.org.tw@gmail.com

中華民國自由車協會
115年度A級教練講習會課程表

日期 時間	6月4日 (星期四) /增能	6月5日 (星期五) /增能	6月6日 (星期六) /增能	6月7日 (星期日) /增能	6月8日 (星期一)
07:30 至 08:00	報到/始業式	報到	報到	報到	報到
08:00 至 09:00	自由車運動術語 (Andrew Williams 教練)	運動心理學 (一) (Andrew Williams 教練)	訓練計劃擬定 (一) (Andrew Williams 教練)	自由車專項訓練 (一) (Andrew Williams 教練)	運動禁藥 (陳琮曉講師)
09:00 至 10:00	運動生理學 (一)：生理需求分 析 (Andrew Williams 教練)	運動心理學 (二) (Andrew Williams 教練)	訓練計劃擬定：技 術成熟度與戰術理 解 (Andrew Williams 教練)	自由車專項訓練 (二) (Andrew Williams 教練)	運動與法律 (一) (國內講師)
10:00 至 11:00	運動生理學 (二)：生理需求分 析 (Andrew Williams 教練)	自由車器材與服裝 (Andrew Williams 教練)	運動傷害防護及急 救 (Andrew Williams 教練)	體能測驗、評估及 訓練(一) (Andrew Williams 教練)	運動與法律 (二) (國內講師)
11:00 至 12:00	運動教練學(一)： 體能與戰術結構 (Andrew Williams 教練)	自由車運動規則 (Andrew Williams 教練)	運動疲勞及恢復 (一) (Andrew Williams 教練)	體能測驗、評估及 訓練(二) (Andrew Williams 教練)	奧會模式 (國內講師)
13:00 至 14:00	運動教練學(二)： 體能與戰術結構 (Andrew Williams 教練)	運動營養學 (Andrew Williams 教練)	運動疲勞及恢復 (二) (Andrew Williams 教練)	運動情報蒐集及其 分析(一) (Andrew Williams 教練)	帶隊經驗分享 (劉家良教練)
14:00 至 15:00	運動員健康管理： 傷後三階段回歸模 型 (Andrew Williams 教練)	實作：配速演練 (Andrew Williams 教練)	運動團隊經營管理 (一) (Andrew Williams 教練)	運動情報蒐集及其 分析(二) (Andrew Williams 教練)	帶隊經驗分享 (劉家良教練)
15:00 至 16:00	實作：TP分段配速 (Andrew Williams 教練)	實作：單日多場強 度 (Andrew Williams 教練)	運動團隊經營管理 (二) (Andrew Williams 教練)	運動生物力學 (一) (Andrew Williams 教練)	考試測驗 結業式
16:00 至 17:00	實作：比賽節奏建 立 (Andrew Williams 教練)	實作：技術修正訓 練 (Andrew Williams 教練)	實作：比賽節奏模 擬 (Andrew Williams 教練)	運動生物力學 (二) (Andrew Williams 教練)	性別平等教育-運 動領域中性別平 等議題 (許瓊云教授) (可自行於家中 觀看線上課程)

17:00 至 18:00					兒童訓練安全與 權力之認知1 (許瓊云教授) (可自行於家中 觀看線上課程)
---------------------	--	--	--	--	--

特定體育團體辦理A級教練講習會 具結書

具結人_____申請參加中華民國自由車協會辦理之A級教練講習會，茲聲明本人確無「特定體育團體建立運動教練資格檢定及管理辦法」第4條、第4條之1規定情形，若被查出有上開規定情形，講習會已辦理，同意報名費不再退回及已核發教練證註銷，特立具結書為證。

此致

中華民國自由車協會

具結人：_____（簽名或蓋章）

身分證統一編號：_____

住址：_____

電話：_____

中 華 民 國 年 月 日