

中華民國山岳協會 114 年度

B 級運動攀登教練講習暨教練增能進修研習會簡章

- 1、 依據：依據中華民國體育運動總會相關授證辦法實施
- 2、 目的：本會為推廣攀登運動，提升攀登運動訓練觀念，舉辦 114 年度 B 級運動攀登教練講習，並授予合格教練認證。
- 3、 指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會
- 4、 主辦單位：中華民國山岳協會
- 5、 承辦單位：光合作用

舉辦日期：自 2025 年 11 月 22-23 日 (星期六-日)、12 月 6-7 日 (星期六-日) 共 4 天。

舉辦地點：臺北市內湖運動中心(114 台北市內湖區洲子街 12 號)

6、 報名資格：

- (一)、持有 C 級教練證後，實際從事 2 年以上教練工作者。
- (二)、需年滿 20 歲，具高中職同等學歷。
- (三)、初訓參加者須自備岩鞋、粉袋、運動攀登用吊帶、確保繩鍊、有鎖大 D 鈎環 3 只、ATC 形式確保器 1 只、快扣六副、繩結練習用 4 米短繩、攀登繩、筆、文具。
- (四)、參加教練增能進修課程者報名時須附效期內 A、B 級之有效教練證。

7、 報名人數：依各報名先後順序依序錄取，額滿為止，以 30 名為限。

8、 報名手續：

- (一)、截止日期：即日起至 114 年 11 月 15 日 23:59 止，以線上報名時間戳記為憑；

新訓者：申請書、附上二吋半身脫帽照片 (JPG 電子檔)、學歷證書影本、效期內 C 級教練證書影本、最近一個月內核發之無違反前條規定之警察刑事紀錄證明；在報名時上傳電子檔至雲端系統。

參加教練增能進修複訓者：請將 A、B 級教練證在報名時上傳電子檔至雲端系統。

備註 1：報名文件請備妥完整，報名截止後恕不受理補件。

備註 2：線上資料填寫：<https://forms.gle/CyTmzqHVM8n2XxEM8>

- (二)、B 級教練新訓報名費：本會會員新台幣 5,000 元整(非會員 5,500 元)，報名費用請匯款。

- (三)、參加(11/22 六、11/23 日、12/6 六)教練增能進修課程者：

參加三日課程之本會會員繳交新台幣 3,000 元整(非會員 4,500 元)

參加兩日課程之本會會員繳交新台幣 2,000 元整(非會員 3,000 元)

參加擇一日課程之本會會員繳交新台幣 1,000 元整(非會員 1,500 元)

匯款帳戶：新光銀行(103)，帳號-0611-50-106059-8。

請將匯款單據之影像(或轉帳截圖畫面，含匯款帳號末五碼)，在報名時上傳電子檔至雲端系統。

(四) 證照費：300 元，檢定合格後以郵件通知繳費。

十一、報名截止後，若初訓人數不滿 10 人，課程取消辦理，報名費將扣除轉帳匯費退回。

十二、授課講師簡介：聘請國內體育運動專家教授、國際裁判及國內知名運動科學訓練專家負責授課。

十三、課程內容簡介：如附件一

十四、附則：

(1) 講習會參加學員經測驗合格者，學科筆試及術科操作經測驗後同時達到規定標準者，始得授予各該級教練證報請中華民國體育運動總會核發 B 級教練證書。

(2) 講習會參加學員差旅費請向原服務單位申請報支。

(3) 講習會參加人員所需之教材講義及午餐（晚餐或餐點）由本會提供，其餘膳宿費用自理。

(4) 本辦法經送中華民國體育運動總會核定後實施，若有未盡事宜，得隨時修正陳報中華民國體育運動總會核備後公布之。

中華民國山岳協會 114 年度

B 級運動攀登教練講習暨教練增能進修研習會--課程表

日 期 時 間	11 月 23 日 (星期六)	11 月 24 日 (星期日)	12 月 6 日 (星期六)	12 月 7 日 (星期日)
8:00---8:10	報到	報到	報到	報到
8:10-09:00	運動禁藥	運動傷害防護及 急救 劉千臻	運動情報蒐集及 其分析 楊東偉	技術操作 林俊鳴
09:10-10:00	訓練計畫擬定 翁明嘉	運動傷害防護及 急救 劉千臻	運動攀登規則 何思儀	技術操作 林俊鳴
10:10-11:00	訓練計畫擬定 翁明嘉	競賽策略的擬定 與應用 李虹瑩	運動攀登規則 何思儀	技術操作 林俊鳴
11:10-12:00	訓練計畫擬定 翁明嘉	競賽策略的擬定 與應用 李虹瑩	性別平等教育 張佳穎	技術操作 林俊鳴
12:00-13:00	午休	午休	午休	午休
13:10-14:00	體能測驗、評估及 訓練 翁明嘉	運動心理學 陳豐慈	運動團隊經營管 理 潘瑞根	技術操作 林俊鳴
14:10-15:00	體能測驗、評估及 訓練 翁明嘉	運動心理學 陳豐慈	運動攀登術語(專 業外語) 林俊鳴	學科測驗
15:10-16:00	體能測驗、評估及 訓練 翁明嘉	運動疲勞及恢復 劉千臻	技術操作 林俊鳴	術科測驗
16:10-17:00	兒少運動訓練注意 事項 黃昱倫	運動疲勞及恢復 劉千臻	技術操作 林俊鳴	
17:10-18:00	技術操作 林俊鳴	技術操作 林俊鳴	技術操作 林俊鳴	

※本課程表為預訂課程，以講習手冊提供之課程表為主。

114 年度 B 級教練個人攀登裝備表

品名	規格	數量
運動攀登專用吊帶	需有確保環。有 CE 或 UIAA 認證。	1 副
確保器 (豬鼻仔)	ATC 形式	1 只
攀岩鞋	必備	1 雙
保險鉤環	有 CE 或 UIAA 認證。	3 只
快扣鉤環組	有 CE 或 UIAA 認證。	至少 5 組
粉袋	建議使用	1 個
教學短繩	直徑 7mm 以上，長 4 米。	1 條
主繩	長約 40 米	1 條

文具: 色筆、墊板、螢光筆