

中華民國山岳協會 113 年度 A 級運動攀登教練講習暨教練增能進修研習會簡章

- 一、依據：依據中華民國體育運動總會相關授證辦法實施
- 二、目的：本會為推廣攀登運動，提升攀登運動訓練觀念，舉辦 113 年度 A 級運動攀登教練講習，並授予合格教練認證。
- 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：中華民國山岳協會
- 五、承辦單位：中華民國山岳協會運動攀登部
- 六、舉辦日期：自 2024 年 4 月 13 日（星期六）至 14 日（星期日）、4 月 26 日（星期五）至 28 日止（星期日），共 5 天。
舉辦地點：中華民國山岳協會（台北市中山區中山北路二段 185 號 10 樓）、術科地點待報名截止後公佈
- 七、報名資格：
 - （一）、持有 B 級教練證後，實際從事 3 年以上教練工作者。
 - （二）、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、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 級之有效教練證。
- 八、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。
- 九、報名手續：
 - （一）、截止日期：即日起至 113 年 4 月 5 日 23:59 止，以線上報名時間戳記為憑；
 - （二）、新訓者：附上二吋半身脫帽照片（JPG 電子檔）、學歷證書影本、效期內 B 級教練證書影本、最近一個月內核發之無警察刑事紀錄證明；在報名時上傳電子檔至雲端系統。
 - （三）、參加教練增能進修複訓者：請將 A 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://reurl.cc/WRKrnZ>
 - （四）、A 級教練新訓報名費：本會會員新台幣 6000 元整（非會員 6500 元），報名費用請匯款。
參加（4/13 六、4/14 日、4/26 五、4/17 六）教練增能進修課程者：
參加四日課程之本會會員繳交新台幣 4000 元整（非會員 6000 元）
參加三日課程之本會會員繳交新台幣 3000 元整（非會員 4500 元）
參加二日課程之本會會員繳交新台幣 2000 元整（非會員 3000 元）
參加擇一日課程之本會會員繳交新台幣 1000 元整（非會員 1500 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。
 - （五）、證照費：300 元，檢定合格後以郵件通知繳費。
- 十、報名截止後，若初訊加複訓人數不滿 5 人，課程取消辦理，報名費將扣除轉帳匯費退回。
- 十一、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。
- 十二、課程內容簡介：如附件一
- 十三、附則：
 - （一）、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 A 級教練證書。
 - （二）、術科操作考核（攀登能力 5/12 ab 及先鋒確保能力）

- (三)、講習會參加學員差旅費請向原服務單位申請報支。
- (四)、講習會參加人員所需之教材講義及午餐由本會提供，其餘膳宿費用自理。
- (五)、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 113 年度 A 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	4 月 13 日 (星期六)	4 月 14 日 (星期日)	4 月 26 日 (星期五)	4 月 27 日 (星期六)	4 月 28 日 (星期日)
8:30-9:00	報到	報到	報到	報到	報到
9:10-10:00	運動禁藥	兒少運動訓練注意事項 黃昱倫	體能測驗、評估及訓練 翁明嘉	性別平等教育 張佳穎	運動生理學 李曉萍
10:10-11:00	專項技術操作 林俊鳴	競賽策略的擬定與應用 李虹瑩	體能測驗、評估及訓練 翁明嘉	運動團隊經營管理 潘瑞根	運動生理學 李曉萍
11:10-12:00	專項技術操作 林俊鳴	競賽策略的擬定與應用 李虹瑩	體能測驗、評估及訓練 翁明嘉	運動團隊經營管理 潘瑞根	運動攀登術語 (專業外語) 林俊鳴
12:00-13:00	午休	午休	午休	午休	午休
13:10-14:00	奧會模式 陳麗珊	運動員健康管理 陳雅琳	運動心理學 陳豐慈	訓練計畫擬定 翁明嘉	運動攀登規則 黃偉齊
14:10-15:00	運動情報蒐集及其分析 黃致豪	運動員健康管理 陳雅琳	運動心理學 陳豐慈	訓練計畫擬定 翁明嘉	運動攀登規則 黃偉齊
15:10-16:00	運動情報蒐集及其分析 黃致豪	運動疲勞及恢復 陳雅琳	運動生物力學 湯文慈	訓練計畫擬定 翁明嘉	專項技術操作 林俊鳴
16:10-17:00	專項技術操作 林俊鳴	運動疲勞及恢復 陳雅琳	運動生物力學 湯文慈	運動營養學 曾怡鈞	專項技術操作 林俊鳴
17:10-18:00	專項技術操作 林俊鳴	運動疲勞及恢復 陳雅琳	運動生物力學 湯文慈	運動營養學 曾怡鈞	術科考試
18:10-19:00				運動營養學 曾怡鈞	學科考試

※本課程表為預訂課程，以講習手冊提供之課程表為主。

113 年度 A 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	ATC 形式(豬鼻仔)	1 只
攀岩鞋	必備	1 雙
保險鈎環	有 CE 或 UIAA 認證。	3 只
粉袋	建議使用	1 個
主繩	長約 40 米之動力繩	1 條

文具：色筆、墊板、螢光筆

攀登經歷

1. B級教練講習日期：_____
2. 其他攀登訓練講習：

<u>活動名稱</u>	<u>日期</u>	<u>取得證照</u>
-------------	-----------	-------------
3. 攀登教學經歷：

<u>活動名稱</u>	<u>日期</u>	<u>舉辦單位</u>
-------------	-----------	-------------
4. 本人及指導選手之比賽經歷：

<u>比賽名稱</u>	<u>日期</u>	<u>選手姓名</u>	<u>成績</u>
-------------	-----------	-------------	-----------

切結書

本人_____保證以上資料屬實，自願參加中華民國山岳協會 113 年度「A 級運動攀登教練講習」，瞭解攀登運動具有危險性。講習期間注意安全、服從講師指導、遵守團隊紀律，如因個人疏失而導致意外，一切自行負責，與中華民國山岳協會及本活動講師無涉。

立約人：_____（簽章） 日期：民國 113 年_____月_____日

以上切結書請學員親簽後，於課程第一日繳交。