

中華民國體操協會 108 年彈翻床 B 級教練講習會實施辦法

- 一、主 旨：提昇國內彈翻床教練素質，培養優秀教練人才，建立訓練及指導方法的共識，以利我國彈翻床運動技術發展與提昇。
- 二、指導單位：教育部
教育部體育署
中華民國體育運動總會、中華奧林匹克委員會
- 三、主辦單位：中華民國體操協會
- 四、協辦單位：臺北市立三民國民小學
- 五、講習日期：108 年 5 月 16 日（四）起至 5 月 19 日（日）止，共計四天。
- 六、講習地點：臺北市三民國小綜合大樓體操教室（台北市松山區民權東路五段 1 號）
- 七、講 師：聘請日本籍國家級教練及國內國際級裁判擔任講師。
- 八、參加資格：年滿 20 歲以上，品行端正，具有中學以上同等學歷者，均可報名參加。
 - （一）取得 C 級教練資格二年以上，具從事教練或助理教練工作二年以上者。
 - （二）A、B 級教練亦可報名參加講習，全程參與者保有原級數(及展延教練證期效)，並發結業證書。
 - （三）未符合上述參加資格者，亦可報名，唯不發教練證，僅核發研習時數證書。
- 九、通過標準：凡符合參加資格並全程參與，且學科筆試和術科測驗皆達 80 分以上者，即可取得 B 級教練證。唯缺課 4 小時（含）以上者不得參加學術科測驗。
- 十、報名截止日期：自即日起至 108 年 5 月 3 日（五）止，以 E-mail 寄送報名表並繳費，方為報名完成。
- 十一、報名方式：
 - （一）每人須填寫報名表乙份（如附件三），一律採 e-mail 報名 ctga123@yahoo.com.tw，並電洽協會（02-2752-0643）確認報名完成。報名費及照片於現場報到時繳交，報名後而未參加講習者需繳交保險行政費 200 元。
 - （二）報名費：參加 B 級教練講習會者，費用新台幣 4,500 元（包含午餐、保險、製證、講習資料）。

十二、報到日期、地點：

(一)108 年 5 月 16 日上午 8:15-8:30 分報到

地點：臺北市三民國小體操館(台北市松山區民權東路五段 1 號)。

(二)檢附最近一個月內核發之警察刑事紀錄證明。

(三)彩色一吋半身照片 2 張，照片背面請書寫姓名(製作證照用)。

十三、凡參加本會講習經學科、術科測驗成績合格者，由本會造冊函轉中華民國體育運動總會申請核備文號，由本會製證發予 B 級教練證。

十四、參加人員請原服務單位補助，並依權責給予公（差）假辦理。

十五、講習期間由本會辦理保險，中餐由本會供應，宿、行請自理，講習會課表和報名表請參閱附件。

十六、本講習會實施辦法經中華民國體育運動總會體總輔字 1080000574 號函核備後實施，修正時亦同。

中華民國體操協會 108 年彈翻床 B 級教練講習會 課程表

| 日期 內容 時間 | 5 月 16 日 (星期四) | 5 月 17 日 (星期五) | 5 月 18 日 (星期六) | 5 月 19 日 (星期日) |
|---------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 08:30 ~ 09:20 | 彈翻床運動簡介 與發展史 | 2017~2020 年 彈翻床規則總則 | 運動營養學 | 108 年全國錦標賽 各級規定動作 講解與探討 |
| 09:30 ~ 10:20 | 運動禁藥 講師：中華奧會 | FIG 彈翻床術語及 數碼代號介紹 講師： | 彈翻床教練基本 能力素質 講師： | 性別平等教育 講師： |
| 10:30 ~ 11:20 | 日本彈翻床 發展現況 講師：原田利夫 | 彈翻床 運動傷害分析 講師： | 運動科學概論 (一) | 保護法實務練習 |
| 11:30 ~ 12:20 | 國際現況(戰略/戰 術)與比賽分析 講師： | 運動傷害 防護與急救 講師： | 運動科學概論 (二) | 保護法測驗 講師： |
| 12:20 ~ 13:30 | 午餐&午休 | | | |
| 13:30 ~ 14:20 | 單周空翻保護法 (體轉 180 度) 講師：原田利夫 | 彈翻床專項肌力與 體能訓練(一) 講師：原田利夫 | 1 3/4 空翻 訓練實務(一) 講師：原田利夫 | 術科測驗(一) 講師： |
| 14:30 ~ 15:20 | 背彈/腹彈 連接動作練習 講師：原田利夫 | 彈翻床專項肌力與 體能訓練(二) 講師：原田利夫 | 1 3/4 空翻 訓練實務(二) 講師：原田利夫 | 術科測驗(二) 講師： |
| 15:30 ~ 16:20 | 單周空翻體轉 360 度或以上 訓練保護法 講師：原田利夫 | 前/後空翻 連接訓練 講師：原田利夫 | 雙周空翻 訓練實務(一) 講師：原田利夫 | 學科測驗 |
| 16:30 ~ 17:20 | 1 1/4 空翻 訓練實務 講師：原田利夫 | 體轉輔助訓練 講師：原田利夫 | 雙周空翻 訓練實務(二) 講師：原田利夫 | 綜合座談會 |

國內講師部分由陳銘堯老師、廖智仁老師、陳奕伸老師 (三位皆為國際級彈翻床裁判)