

# 中華民國柔道總會 110 年度 A 級教練講習會申辦計畫

本計畫經中華民國體育運動總會 110 年 0 月 0 日 00 字第 00000 號函備查

- 一、依據：依據中華民國體育運動總會輔導特定體育團體建立運動教練制度章則第二點辦理。
- 二、目的：依國際柔道最新競技趨勢，編列該講習會課程，以提升及精進我國柔道教練素質與水平，培育選手具競爭實力參與國際競賽並締造佳績。
- 三、指導單位：教育部體育署、中華奧林匹克委員會、中華民國體育運動總會。
- 四、主辦單位：中華民國柔道總會(以下簡稱本會)
- 五、協辦單位：臺北市立大學
- 六、舉辦日期：
  - (一)學科課程:110 年 9 月 16 日至 19 日。
  - (二)術科課程:110 年 9 月 25 日。
- 七、舉辦地點：
  - (一)學科課程:採線上視訊課程方式辦理，網址:(另行公告)
  - (二)術科課程:臺北市立大學天母校區詩欣館 3 樓柔道場。  
(臺北市士林區忠誠路二段 101 號)
- 八、參加對象及資格：
  - (一)須為本會個人會員，並持有本會核發參段以上證書。
  - (二)已取得中華民國體育運動總會核發之國家級運動教練證或 A 級運動教練證者。
  - (三)已取得本會核發之 A (A1)級教練證滿 1 年或 B 級教練證滿 3 年，並擔任實習或助理教練達一年以上者。
  - (四)已取得本會教練資格者均須每年參加講習。
- 九、報名方式
  - (一)日期：即日起至 110 年 9 月 6 日(星期一)
  - (二)網路報名(網址:另行公告)
  - (三)手續：
    1. 報名費:新台幣 3,000 元；複訓講習費新台幣 2,000 元。  
匯款銀行:009 彰化銀行中崙分行  
匯款帳號:5154-01-46800-000
    2. 上傳資料:
      - (1)教練證正、反面(2)段證證書(3)教練資料卡
      - (4)二吋彩色證件照(5)最近一個月內核發之警察刑事紀錄證明。(6)報名申請表(如附件一)。

十、課程內容（課程表如附表二）

十一、授課講師資歷：聘請國內體育專家及學者授課。

十二、及格標準：測驗分數達 85 分（學科占比 80%，術科占比 20%）。

十三、發證方式：

（一）凡參加全部課程與活動者，於講習會結束後，發給本會核發之 A 級教練講習會結業證書。

（二）已取得本會核發之 A（A1）級教練證且 B 級教練證滿 3 年，修滿各該規定課程時數，測驗分數及格者，報請中華民國體育運動總會（體總）核備並取得體總核發之 A 級運動教練證。

十四、其它注意事項：

（一）參加各級教練講習會缺課達四小時（含）以上者，不得參加學術科測驗。

（二）本次講習會學科課程採線上辦理，請各學員確認網路狀況及軟體設備，並於每日 8 點至 8 點 10 分線上報到。

（三）請依課程表時間準時出席，切勿缺席、遲到或早退。

（四）本次講習會學科課程採線上辦理，請各學員確認網路狀況。

十五、本計畫經中華民國體育運動總會 110 年 9 月 00 日體總輔字第 0000000 號函備查。

附表一

中華民國柔道總會 110 年度\_\_級教練講習會申請表

姓名		相片黏貼處
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
出生日期	中華民國__年__月__日	
身分證字號		
最高學歷		
服務單位 現任職務	單位：_____ 職務：_____	
原持有證照等級	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，__級，證號：_____	
聯絡電話		
電子郵件		
聯絡地址		
緊急聯絡人		
聯絡電話		
關係		
備註		

附表二

中華民國柔道總會 110 年 A 級教練講習會課程表(學科)

日期 時間	9 月 16 日(四)	9 月 17 日(五)	9 月 18 日(六)	9 月 19 日(日)
08:00-08:10	開訓典禮	線上報到	線上報到	線上報到
08:10-09:00	<b>柔道運動沿革與發展</b> 呂美儀 秘書長	<b>柔道競賽技戰術及情報蒐集之分析</b> 黃國恩 講師	<b>奧會模式</b> 奧會講師	<b>運動測驗、評估及訓練</b> 陳俊儒 講師
09:10-10:00	<b>運動禁藥</b> 曾玉華 講師		<b>運動生理學</b> 侯建文 講師	
10:10-11:00	<b>教練管理學</b> 黃國恩 講師	<b>肌力與體能訓練</b> 鄭玉兒 講師	<b>體重管理與運動營養</b> 侯建文 講師	<b>柔道運動規則-近年柔道裁判規則變化</b> 許淑慧 講師
11:10-12:00				
12:10-13:00 午餐時間				
13:10-14:00	<b>運動選才</b> 曾國維 講師	<b>性別平等教育</b> 韋愛梅 講師	<b>運動疲勞監控與恢復</b> 曾暉晉 講師	<b>柔道運動規則-2018-2020 規則介紹</b> 許淑慧 講師
14:10-15:00		<b>柔道運動術語</b> 廖偉舜 講師		
15:10-16:00	<b>運動傷害防護與急救</b> 傅思凱 講師	<b>運動心理學</b> 張若寧 老師	<b>運動機能重建與評估</b> 傅思凱 講師	<b>柔道運動規則-規則應用之戰術訓練</b> 許淑慧 講師
16:10-17:00				

中華民國柔道總會 110 年 A 級教練講習會課程表(術科)

時間 \ 日期	9 月 25 日(六)
08:00-08:10	報到
08:10-09:00	柔道技術操作 投技 吳玫玲 講師
09:10-10:00	
10:10-11:00	柔道技術操作 固技 黃建龍 講師
11:10-12:00	
12:00-13:10	午休時間
13:10-14:00	柔道技術操作 張守忠 講師
14:10-15:00	
15:10-16:00	柔道技術操作 張守忠 講師
16:10-17:00	
17:00-17:30	綜合座談&結業式
臺北市立大學天母校區詩欣館 3 樓柔道場	