

# 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)