

# 中華民國太極拳總會 115 年丙級教練講習會實施計畫

## 一、總則

- 1 依據：依中華民國體育運動總會頒佈之「115 年輔導非亞奧運各單項運動協會辦理各級教練、裁判講習會實施計畫」與「輔導全國性非亞奧運體育運動團體建立教練制度實施原則」，及經核定之「本會教練資格檢定及管理辦法」辦理。
- 2 目的：為提倡太極拳運動，提昇教練素質與培養教練人才，儲備師資及配合教學需要，充實基層實力，藉以推廣全民運動，期使太極拳運動更能發揚光大。

二、指導單位：運動部、中華民國體育運動總會。

三、主辦單位：中華民國太極拳總會

四、承辦單位：台灣陳氏太極拳總會

五、講習對象及資格：

- 1、曾學習太極拳，年滿 18 歲，高級中學（含同等學力）以上畢業，及套路或功夫段一段以上資格，初通拳經、拳義、拳理，且品行端正者，  
非本國國籍者，請至當地警察局申請良民證，週期至少為上課前半年。
- 2、曾取得丙（或 C）級教練證，每四年內務必至少參加一次複訓講習。若證照已過四年有效期，自動失效，將不得作為擔任丙（或 C）級教練職務之資格證明。  
（證照有效期之展延或恢復，請詳閱-- [十二、證書與說明]）
- 3、由各協、支、分會推薦；若無協、支、分會推薦者可自行報名。
- 4、名額暫定六十名。

☆中華民國體育運動總會核定[未來本會所核發之甲、乙、丙級教練/裁判證，其效力等同於本會原核發之 A、B、C 級教練/裁判證]。

六、講習日期及地點：

- 1、日期：民國 115 年 6 月 6、7、13 日，共計三日(每日八小時，共計二十四小時)。
- 2、地點：臺中市豐原區豐圳里成功路 520 號 (豐原豐圳里活動中心)

七、講習內容：

- 1、體能訓練法
- 2、太極拳基本技術
- 3、太極拳規則
- 4、太極拳指導技術
- 5、戰略與戰術
- 6、運動營養學
- 7、太極拳科學理論(生理學、心理學、力學、社會學)
- 8、運動傷害與防護
- 9、性別平等教育(性別意識與知能教育)
- 10、兒童及青少年運動訓練注意事項(兒少權利認知與運動訓練安全)

八、報名日期：即日起至 115 年 5 月 31 日止

九、報名地點：台灣陳氏太極拳總會 (台中市南區五權南路 295 巷 1 號)

電話：(04) 2261-4899

聯絡人：林怡君 幹事

e-mail：taiwan.taichi@msa.hinet.net

十、報名方式：

☆(因應個人資料保護法，所填報名參加本活動之個人資料，僅提供本活動相關用途使用。)

1. 報名表、「資料表」及相片、證照書粘貼表請每人各填寫一份。

**初訓者**檢附：

- ①相片●報名表 實貼 1 張。---相片、證照書粘貼表浮貼 2 張---(1 吋)共 3 張。
- ②繳交最近二年內證件照 jpg 電子檔 (國民身分證相片規格為準) 1 份。  
將證件照電子檔 E-mail 到台灣陳氏太極拳總會信箱：taiwan.taichi@msa.hinet.net
- ②證件●①身份證【正反面】或護照影本—[影本上註明：限本丙教講習使用]。
- ②總會套路或功夫段一段【含】以上資格證書影本。  
如尚未取得一段者可先參加講習，需再同時申請一段段級鑑定。

**複訓者**檢附：

- ①相片●報名表 實貼 1 張。---相片、證照書粘貼表浮貼 2 張---(1 吋)共 3 張。  
複訓證照—由本會印製，不需繳交證件照 jpg 電子檔。
- ②證件●①身份證【正反面】或護照影本—[影本上註明：限本丙教講習使用]。
- ②丙（或 C）級教練證 影本。 上列影本，請繳交原尺寸大小，請勿放大或縮小

2. 團體報名:由協、支、分會統合辦理。
3. 個別報名: 可採親自報名或郵寄報名, 郵寄報名者請附上匯款收據影本。  
土地銀行帳號: 10-100-1011546(請註明丙教報名費)  
戶名: 社團法人台灣陳氏太極拳總會
4. 收費: 初訓者收費\$4000 (報名費 3000 元+ 一段段級鑑定費 1000 元)  
複訓者僅收\$1500 (須檢附丙 (或 C) 級教練證 影本)。

★本講習會成果報告, 報請中華民國體育運動總會審核, 不合格者不予退費。

5. 參訓人員需著太極拳運動服 (可穿著協、分、支會制式服裝), 以彰顯團隊精神。

#### 十一、證照[書]及說明:

1. 參加本會丙級教練講習初訓合格者, 由本會報請中華民國體育運動總會核備, 經核定後再發給丙級教練證 1 份、結業證書 1 份。**複訓者**, 則換發**複訓證照(等級不變---本會印製)** 1 份、**複訓結業證書** 1 份。

★無論【升等 (即初訓)、進修 (即複訓)、補證】, 本會原核發之 **A. B. C 級證照**, 一律改核發為 **甲. 乙. 丙級**。

★109 年起, 只有升等 (即**初訓**) **證照**, 由中華民國體育運動總會統一印製, 再交由本會核發。其餘所有證照(書)皆由(**本會印製**)核發。 **甲、乙、丙級 複訓 證照** 也是由 [**本會印製**]。

★**初訓證照**之①原始發照日期 與②本證發照日期---都是填寫同一日[**初訓發照日期**]。

**複訓證照**之①原始發照日期[即**初訓發照日期**] ②本證發照日期[即**複訓發照日期**]---則是填寫不同日期。

2. **證照**所印[**有效期限** : 依考核單位期限規定], 為體總對[**有效期限**]之核示; 本會據此而作以下規定: 教練/裁判證自[**本證發照日期**]起生效, **有效期間為四年**。已過[**有效期限**], 則自動失效。失效之證照, 不得作為擔任各級教練/裁判職務之**資格證明**。

※如[**本證發照日期**]為 109.07.07, 則[**有效期限**]為 113.07.06。

3. **證照展延或恢復有效期四年之規定** :

①**初訓** (即升等) **講習** [ 證照失效---已過四年有效期 也可參加 ] :

①取得本會**丙** (或 C) 級教練/裁判證, [**滿 2 年**]以上者、得以參加 **乙級**教練/裁判 升等講習。

②取得本會**乙** (或 B) 級練/裁判證, [**滿 3 年**]以上者、得以參加 **甲級**級教練/裁判 升等講習。

(※**初訓**[即升等] **證照**自**本證發照日期** 起生效)。

②**複訓**(即進修)**講習** [不論在有效期間 或 已過有效期 皆可參加] :

參加本會或本會團體會員辦理之複訓講習, 審核合格後則可換發**複訓證照**(等級不變), 得以展延或恢復有效期四年。(※**複訓證照**(**本會印製**)自**本證發照日期** 起生效)。

★**證照失效者**, 參加 [ **複訓**(即進修)**講習** ] 或 [ **初訓** (即升等) **講習** ], 經審核合格後, 即可換發**新證照恢復有效期四年**---詳細說明如上。

★參加**初訓** 與 **複訓** 講習, 需檢附之證件, 請參閱[ 各級教練/裁判講習計畫書 ]。

4. 補發之證照**同原證照**, 且有效期不變 (自**本證發照日期** 起生效)。

證照經補發後, 原證照即作廢不得再行使用。

★證照書如有遺失、改名情形---請上本會網站之 (會務公佈欄), 參閱**證照書補發申請[含 A 教證遺失證明]**與申請辦法

5. 本證限本人使用, 不得轉借他人, 亦不得任意變造或偽造。

#### 十二、性騷擾申訴管道 ----如於本講習會中遇性騷擾事件, 請與本會 (或承辦單位) 聯絡。

①中華民國太極拳總會 電話: (02) 2778-3887 傳真: (02) 2778-3890 電子郵件: [tccass@ms35.hinet.net](mailto:tccass@ms35.hinet.net)

②承辦單位: 台灣陳氏太極拳總會 電話: 04-22614899 電子郵件: [taiwan.taichi@msa.hinet.net](mailto:taiwan.taichi@msa.hinet.net)

十三、為因應「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情, 自主防疫不可少; 必要措施: 依指揮中心公告為準。(講習期間若有發燒超過 38 度或有嚴重咳嗽者, 請儘速就醫返家休息)。

# 中華民國太極拳總會 115 年度丙級**教練**講習課程表

承辦單位：台灣陳氏太極拳總會

地點：臺中市豐原區豐圳里成功路 520 號 (豐原豐圳里活動中心)

日期 時間	6 月 6 日 (六)	6 月 7 日 (日)	6 月 13 日 (六)
07:30~7:50	報到	報到	報到
08:00~09:00	開訓 教練的職責與修養 林麗雲 理事長	太極拳基本技術 (纏絲勁)	運動傷害與防護 及運動營養學 (運動醫學與營養)
	性別平等教育		
09:10~10:00	藍同利 老師	賴志豪 老師	郭于賢 老師
10:10~12:00	兒童及青少年運動 訓練注意事項 (全民版 32 式太極刀)	太極拳基本技術 (全民版 54 式太極劍)	體能訓練法 (陳氏推手)
講師	林詩仁 老師	吳淑琴 老師	郭于賢 老師
12:00~13:00		午餐與休息	
13:00~14:50	太極拳科學理論 (全民版陳氏 38 式)	太極拳規則 (全民版 13 式太極拳)	太極拳指導技術 (全民版九九太極拳 競賽套路)
講師	林麗雲 理事長	周桂美 老師	鐘國政 老師
15:00~16:50	戰略與戰術 (全民版陳氏 38 式)	太極拳指導技術 (太極心法)	測驗 綜合討論 結訓
講師	林麗雲 理事長	莊主勝 老師	林麗雲 理事長

# 中華民國太極拳總會 115 年度丙級教練講習會報名表

承辦單位：台灣陳氏太極拳總會 日期：6 月 6. 7. 13 日

地點：臺中市豐原區豐圳里成功路 520 號 (豐原豐圳里活動中心)

實貼 一寸 相片 一張	<input type="checkbox"/> 初訓 <input type="checkbox"/> 複訓	編號：		
	姓 名		性 別	
	生 日	年 月 日	最 高 學 歷	
	身分證字號		電 話	
地 址	郵遞區號： <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/>			

台灣陳氏太極拳總會(以下簡稱本會)依個人資料保護法(以下簡稱個資法)第 8 條之規定,告知台端下列事項,請台端於填寫報名表前詳閱:

- 一、本會基於執行辦理教練/裁判講習會所需,向台端蒐集個人資料,利用方式為執行本講習會範圍內進行資料處理、行政事務、發送相關訊息等,交付運動部、中華民國體育運動總會進行教練裁判基本資料登錄,及提供國民體育法第八條第三項所訂之全國性綜合運動賽會查詢資料內容。
- 二、本會蒐集之台端個人資料,台端依個資法第 3 條規定得向本會請求查詢閱覽、補充或更正、停止蒐集處理或利用,必要時亦可請求刪除(請電洽:04-2261-4899);惟台端若拒絕提供個人資料,將無法報名此次講習會。

同意

不同意

簽名：

備註	匯款收據影本黏貼處
----	-----------

- 一、填表人(本人)同意所提之個人資料,作為本會辦理本活動使用。
- 二、本表、「資料表」及相片、證照書 粘貼表請每人各填寫一份。
- 需繳交之相片、初訓證件照 jpg 電子檔-----請詳閱 相片、證照書 粘貼表 上說明。
- 所有相片、證照 影本,請粘貼在-----相片、證照書 粘貼表 上。
- 三、學歷欄請填寫最高學歷一項即可。學員姓名必須以身份證為準,不得以法號、綽號等報名,不得以簡體、類似字、草字等書寫。如有改名、冠夫姓等,則需至戶政事務所申請證明文件。★具外國籍者須附護照等...有關證件影本。
- 四、「職務」和資料卡的「現任職務」不同,是指在所屬協、分、支會或教練場擔任的職務,如理事長、秘書長、總幹事、總教練、教練、助教、太極拳志工.....。
- 五、報名費請於報名時繳交,或請至土地銀行匯款。  
戶名:社團法人台灣陳氏太極拳總會 匯款帳號:10-100-1011546 (請註明丙教報名費)  
**初訓 4000 元(報名費 3000 元+1 段段級鑑定費 1000 元) 複訓者僅收\$1500(須檢附丙(或C)級教練證 影本)。**  
★本講習會成果報告,報請中華民國體育運動總會審核,不合格者不予退費。
- 六、**丙教講習初訓者**檢附:①身份證【正反面】或護照影本-[影本上註明:限本丙教講習使用]。  
②一段證書(含)以上資格影本(無証者可先上課,需現場補申請 1 段資格)  
**複訓者**檢附:①身份證【正反面】或護照影本-[影本上註明:限本丙教講習使用]。  
②丙(或C)級教練證 影本。  
**上列影本,請繳交原尺寸大小,請勿放大或縮小**
- 七、講習會學員,請穿者太極拳服裝(可穿著協、分、支會制式服裝),以彰顯團隊精神。
- 八、本活動之相關事宜與規定詳載於實施計劃,請查照。
- 九、三日餐盒:  素       葷
- 十、請詳填術科考試拳架名稱: \_\_\_\_\_ 太極拳  
(初訓申請一段者加考) > 器械名稱: \_\_\_\_\_ (例:○○ 太極劍/刀/扇)
- 十一、聯絡人: 林怡君幹事 電話: 04-22614899 e-mail: taiwan.taichi @msa.hinet.net

# 中華民國太極拳總會 115 年度丙級教練講習會資料表

承辦單位：台灣陳氏太極拳總會      日期：6 月 6.7.13 日

地 點：臺中市豐原區豐圳里成功路 520 號 (豐原豐圳里活動中心)

所屬單位	編號：					
姓 名	<input type="checkbox"/> 初訓 <input type="checkbox"/> 複訓					
身份證字號			生 日	年 月 日		
最高學歷			性 別		血 型	
現任職務			專 長			
電 話	(O)	(H)		手 機：		
地 址						
師 承						
※「現任職務」請務必填寫。「現任職務」和報名卡的「職務」不同，是指在職場工作擔任的職務，如公職、軍職、工、農、商、電腦資訊、教育學術、營建裝潢等。如已退休或現在主要從事太極拳有關業務，可填太極拳教練、助教、○協會理事、○支會秘書、太極拳志工。  可填寫：學拳之歷程、拳齡、所學過之套路、參加活動記錄、參加賽事與成績或擔任志工等個人之太極拳經歷。  <b style="text-align: center;">太極拳活動經歷</b>						

本表將成為各位學員之個人紀錄以存會備查，請工整、詳實填寫  
(本報名資料，僅提供本會辦理本活動之使用)。

# 115 丙教相片、證照 書 粘貼表

承辦單位：台灣陳氏太極拳總會

學員姓名：\_\_\_\_\_

初訓

複訓

編號：\_\_\_\_\_

①初訓需繳交①相片(1吋)共3張---報名表實貼1張。本表浮貼2張。②證件照 jpg 電子檔1份。

★《2年內證件照 jpg 電子檔》。

★將證件照電子檔需打上檔名--例：[ 張小美 B212345678 ] 並 E-mail 到本會信箱： taiwan.taichi @msa.hinet.net

②複訓需繳交●相片(1吋)共3張---報名表實貼1張。本表浮貼2張。---(不需證件照電子檔，只需繳交相片一本會印製複訓證照之用)。

請參閱最後頁---證件照 JPG 電子檔 ◆ 規格 ◆



①身份證或護照影本【正反面】 [ 註：影本上註明：限本○○講習使用 ] 請(實貼)於此。

[ 註：影本上註明：限本丙教講習使用 ]

●相片.證照 影本粘貼時，可覆蓋在各欄位中的 [說明文]上。

正面

反面

② ①  丙教初訓---不用貼

②  丙教複訓---丙 (或C) 教證影本 (實貼)於此欄位。

★初訓證照【貌似健保卡】，其背面有【發照日期】，故要粘貼 (正反2面)，其餘證照只貼(正面)

●如有  [ 證照[書]補發申請書 ]、

[ 改名證件 ] 也請附於本表後

● **證件照** jpg 電子檔規格：

以（國民身分證相片規格）為準---如下圖例 1. 圖例 2.

● **初訓學員**每人繳交最近**二年內證件照** jpg 電子檔 1 份 。

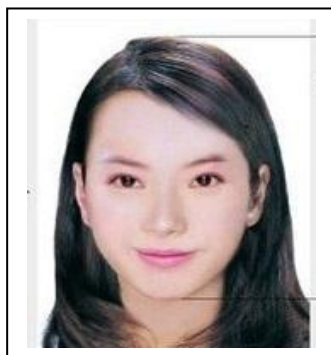
將電子檔 E-mail 到台灣陳氏太極拳總會信箱： taiwan.taichi @msa.hinet.net

（**複訓者**，只需繳交相片）

## 圖例 1 -- 為了不會污損相片

相片**浮貼**方式 請參閱---上頁 [證明文件、相片] 粘貼表圖示

不知 [ 編號 ] 者，  
先不用寫 [ 編號 ]



008 林芳芳 K234567899 → **證件照**電子檔名

## 圖例 2 錯誤照片 --- X 不合規格、○符合規格



- 須為 **彩色 白底**
- **頭像** 須比**身體**大
- 不可戴帽
- X 不可頭髮 遮 眉、眼、耳朵
- 不可有 **特殊表情**（露齒 眯眼等）
- X 相片需 **清晰不模糊**