

**104 年度各級學校專任運動教練  
出國研習實施計畫**

指導單位：教育部體育署

承辦單位：中國文化大學

計畫主持人：江界山教授

協同主持人：陳嘉遠教授

林正常教授

魏香明副教授

**104 年 4 月 20 日**

## 104 年度各級學校專任運動教練出國研習實施計畫

## 重要日程

日期	辦理事項	備註
2015 年 5 月 15 日 (五)	報名截止	
2015 年 5 月 16 日 (六) 9:00-18:00 中國文化大學體育館 507 教室	第一次出國行前研 習會及教練在職研 習會	一、運動訓練專題講座(一) 二、運動訓練法實務操作(一) 三、旅行英文及禮儀(一) 四、肌力及體能訓練英文 五、訓練地點簡介—大陸地區 六、103 年出國研習報告及寫作分享(一)
2015 年 5 月 17 日 (日) 9:00-18:00 中國文化大學體育館 507 教室	第二次出國行前研 習會及教練在職研 習會	一、運動訓練專題講座(二) 二、運動訓練法實務操作(二) 三、旅行英文及禮儀(二) 四、肌力及體能訓練實務操作 五、訓練地點簡介—美國地區 六、103 年出國研習報告及寫作分享(二)
2015 年 5 月 16 日、17 日 17:00-20:00	面試	1. 每人簡報研習計畫 5 分鐘，問答 5 分鐘。 2. 面試地點：中國文化大學大孝館 502 室 (臺北市陽明山華岡路 55 號)。
2015 年 5 月 20 日 (三)	寄發錄取通知	
2015 年 5 月 31 日 (一)	教練選手自付款匯 款截止	
2015 年 6 月 13 日 (六)	大陸團出發搭機	護照、行李(20 公斤)、外幣
2015 年 8 月 8 日 (六)	美國團出發搭機	護照、行李(23 公斤)、外幣

## 104 年度各級學校專任運動教練出國研習實施計畫

### 依教育部體育署 104 年 1 月 8 日第 2 次審查會議決議辦理

- 一、目的：配合教育部「體育運動政策白皮書」，藉由研習國際運動訓練機構之最新運動指導法與訓練新知，觀摩國際運動訓練機構之環境設施，蒐集運動訓練資訊及圖書資料，培養理論與技術兼備的基層學校專任運動教練，提升國家優秀運動教練之專業知能，提升我國的競技運動實力。
- 二、預期效益：
- (一) 培養國際水準之學校專任運動教練。
  - (二) 提升國家優秀運動教練之專業知能，提升國家優秀運動教練，落實扎根基層學校專任運動教練之專業。
  - (三) 研習尖端肌力及體能訓練理論、技術與方法，推廣並提升我國肌力及體能訓練水平。
- 三、指導單位：教育部體育署
- 四、主辦單位：中國文化大學體育室
- 五、資格：
- (一) 參加人員必須具備下列各項資格：
    1. 中華民國國民。
    2. 依據各級學校專任運動教練資格審定辦法審定合格，取得教練證，並已由各級學校或各縣市政府聘任專門從事運動團隊之訓練或比賽指導之專任運動教練。
    3. 參加 102-104 年度教練研習會：
 

遴選前，參加教育部體育署委託中國文化大學、國立體育大學、國立臺灣師範大學辦理之「各級學校專任運動教練專業增能計畫」下之各項研習會，且獲得全程參與研習證明 3 次以上。
  - (二) 曾獲本計畫遴選錄取並補助出國研習之運動教練，自出國年度起一年內不得連續申請參與遴選，但若參與遴選項目無人報名參加且教練可攜選手參與研習者，亦得選取之。
- 六、參加人數：每一運動項目依專任運動教練之訓練績效甄選之。
- (一) 大陸地區：研習人數最多以專任運動教練及選手 8 名為限，另含主辦單位指派之視導、領隊及隨隊管理，共計 11 名。
  - (二) 美國地區：研習人數最多以專任運動教練及選手 8 名為限，另含主辦單位指派之視導、領隊及隨隊管理，共計 11 名。
- 七、錄取優先順序：
1. 游泳及田徑項目：為培訓基礎運動項目，美國地區及大陸地區遴選時，各保留 1 名供遴選游泳及田徑教練及選手。
  2. 學校層級：高中、國中專任運動教練及選手優先，不足額時得由大一及小學教練、選手遞補之。
  3. 教練與選手一同參與者優先錄取。

4. 選手：依競賽成績及發展潛力擇優錄取。

八、研習項目及地點：

(一)獲遴選之教練應參加中國文化大學舉辦之「各級學校專任運動教練出國行前研習會」  
2 梯次。

(二)本計畫規劃遴選項目：每區於下列運動項目遴選 3 項

1.大陸地區：田徑、桌球、跆拳道、拳擊、柔道

2.美國地區：田徑、游泳、體操、網球、排球、拳擊

(三)課程規劃重點：

1. 大陸地區

項目	內容
專項運動訓練法	依獲選之教練安排專項技術訓練
肌力及身體素質訓練	如何規劃執行與管理運動員肌力及身體素質訓練： 1. 運動員的狀態與水準評估 2. 依據專項特性設計一般與專項動作 3. 肌力訓練技巧練習 4. 身體素質訓練技巧練習 5. 肌力與身體素質訓練管理
運動心理學	1.多米諾骨牌效應 2.拼勁與淡定之區別 3.自我暗示及心情調適技巧 4.運動員隨機應戰之能力培養
運動營養學	膳食營養與運動能力： 1.超負荷訓練與運動營養 2.運動營養的組成:蛋白質、維生素、碳水化合物的搭配 3.飲食與生活之平衡
中國大陸教練培訓現況分析	培訓政策與制度： 1.青少年培訓政策之修正與解決趨勢 2.高水準教練員的培訓

2.美國地區

項目	內容
肌力與體能訓練	學習基礎肌力與體能訓練技術與方法，強化運動員身體素質，以確保運動訓練零傷害。
運動訓練實務	1. 參與專項訓練與見習 2. 學習訓練技巧

	3. 學校運動團隊管理 4. 實施運動員檢測
專項肌力與體能訓練	幫助專項運動教練規劃設計年度肌力與體能訓練計畫及執行： 學習如何建立專項運動員肌力及體能訓練及管理系統 1. 專項肌力及體能訓練技術學習 2. 運動員肌力訓練計畫建構 3. 運動員體能訓練計畫建構 4. 運動員肌力及體能測驗與管理

## 3.課程安排

(1)上午：專項學理為主，一般訓練為輔。

(2)下午：專項肌力體能及專項技術訓練。

## (六)研習地點(暫訂)：

1. 中國大陸地區：北京體育大學及山東省體育訓練中心

2. 美國地區：

(1)麻州春田大學(Springfield College)

(2)麥克波爾訓練中心(Mike Boyle Strength &amp; Conditioning, MBSC)

## 九、出國研習參訪日期：(暫訂)

(一)中國大陸：2015年6月13日(星期六)至6月26日(星期五)合計14天。

(二)美國地區：(請參考附錄研習規劃)

2015年8月8日(星期六)至9月6日(星期日)合計31天。

## 十、行程安排(暫訂)：

## (一)中國大陸地區

日期	地區	中國大陸
6/13(六)	台北飛北京	啟程前往參訪國家之運動訓練機構。
6/14(日)	北京	運動設施參觀座談，收集運動訓練資訊書籍。
6/15(一)~6/19(五)	北京體育大學	運動訓練研習課程(含學科與術科)
6/20(六)	北京至濟南	運動設施參觀座談，收集運動訓練資訊書籍。
6/21(日)~6/22(一)	濟南	運動設施參觀座談，收集運動訓練資訊書籍。
6/23(一)~6/25(四)	北京體育大學	運動訓練研習課程(含學科與術科)
6/26(五)	北京飛台北	飛回臺北

## (二)美國地區

日期	地區	美國地區
8/8(六)	台北飛美國	啟程前往參訪國家之運動訓練機構。
8/9(日)	麥克波爾訓練中心	運動設施參觀座談，收集運動訓練資訊書籍。
8/10(一)~8/14(四)	麥克波爾訓練中心	運動訓練研習課程(含學科與術科)
8/15	出發至春田大學	
8/16	春田大學	運動設施參觀座談。

8/17-9/4	春田大學	運動訓練研習課程(含學科與術科)
9/5	美國飛台北	美國飛台北+1 日
9/6		抵達臺北

#### 十一、補助層級及分類：(詳如附表一及二)

出國研習期間運動教練之費用由主辦單位依據下列標準核計補助費用，非補助範圍之其他個人支出，由申請人自行負擔，或由所屬單位給予補助。經費補助範圍及支用標準如下：(本標準得依教育部核准項目及標準調整之，核定後，不足額由申請人自行負擔。)

類別	層級	補助項目	自籌款
第一類	擔任奧運、青奧運、亞運、世大運代表隊選手之教練及培訓教練	機票費、保險費、講師費、口譯費、交通費、住宿費	餐費
第二類	近三年(102-104 年)擔任亞洲青年錦標賽或世界青年錦標賽選手之教練及培訓教練	機票費、保險費、講師費、口譯費、交通費、住宿費	餐費
第三類	全大運、全中運或聯賽優勝前八名學校之運動項目教練	機票費、保險費、講師費、口譯費、交通費	住宿費、餐費
第四類	其他有意進修之專任運動教練	機票費、保險費、講師費、口譯費	住宿費、餐費、交通費

※選手比照第四類補助。

#### (一)經費補助範圍及支用標準：

1.來回機票：教育部體育署補助，教練及選手者依不同級別補助。

(1)中國大陸來回機票：每人最高新台幣 **19,000** 元，核實支應；

(2)美國地區來回機票：每人最高新台幣 **70,000** 元，核實支應。

(核銷時須檢附機票票根、登機證及旅行社代收轉付收據)

2.鐘點費：教育部體育署補助。

(1)中國大陸：每小時 **2400** 元，學科—4 時/日\*9 日，術科—3 時/日\*9 日\*3 項

(2)美國地區：每小時 **2400** 元，學科—2 時/日\*25 日，術科—4 時/日\*25 日\*3 項

3.口譯費：教育部體育署補助。

美國地區：每日隨團口譯

學科—1000 元\*3 時\*25 日，術科—1000 元\*2 時\*25 日\*3 項；

4.住宿費：2 人 1 間房，教練及選手者依不同級別補助。

(1)中國大陸住宿費：650 元\*13 天=每人新台幣 **8,450** 元。

(2)美國地區住宿費：1500元\*7天+1300元\*21天=每人新台幣 **38,850**元。

5.膳 費：教練及選手者依不同級別補助。

(1)中國大陸膳費：300元\*13天=每人新台幣 **3,900**元

(2)美國地區膳費：1200元\*28天=每人新台幣 **33,600**元。

6.保 險 費：教育部體育署補助教練及選手。

(1)中國大陸：每人每次保險費最高新台幣 **637**元；

(2)美國地區：每人每次保險費最高新台幣 **1,100**元

(含死亡、傷殘及醫療給付保險，金額新台幣300萬元。)

7.交 通 費：教練及選手者依不同級別補助。

(1)中國大陸：每人新台幣 **7,000**元；

(2)美國地區：每人新台幣 **12,000**元。

出發前預繳，並核實支應，多退少補。

8.場地及器材使用費：教育部體育署補助

(1)中國大陸：場地費：83,000元，器材使用費：70,000元。

(2)美國地區：場地費：80,000元，器材使用費：80,000元。

9.每人預繳自籌款：請見「104年度各級學校專任運動教練出國研習補助分類名額表」

11.繳費日期：自籌款應於 **2015年5月31日(日)**前繳清或匯款至中國文化大學帳戶，匯款後請將匯款收據傳真至 02-2861-7064 或 E-mail 至 [cathy3q@hotmail.com](mailto:cathy3q@hotmail.com)、[chanmt@ulive.pccu.edu.tw](mailto:chanmt@ulive.pccu.edu.tw) 詹美足專員收；逾期未繳交者，視同放棄錄取資格，不再通知，主辦單位逕行通知備取遞補。

中國文化大學匯款帳戶：

戶名：中國文化大學

銀行：台新銀行建北分行

帳號：001 100 701 557 00

(二)以上各項補助經費支用標準及核銷原則係依照行政院「因公出國出差人員綜合保險費率表」及「中央政府各機關派赴國外各地區出差人員生活費日支數額表」等之相關規定訂定及辦理。

(三)上列補助經費，申請人應於返國後一週內，檢附出國研習報告及單據憑證向主辦單位請領。

十二、報名方式：

(一)填妥報名表(如附件一、二)及相關表件(如附件三、四、五、六、七、八、九)後加蓋服務單位章，連同下列證件及資料，以郵寄方式辦理報名：



1. 任職單位推薦函：函中須
    - (1) 敘明或保證受推薦之專任運動教練於返國後仍將於該校繼續服務達一年以上，各縣市政府聘任之專任運動教練須提供縣市政府聘函或證明。
    - (2) 註明擔任運動團隊訓練教練起訖年月及合計年資。
  2. 身分證正反面影本乙份。
  3. 教練證正反面影本乙份。
  4. 護照影本乙份(已有申報國效期內簽證者請一併附上)
  5. 專任運動教練證書影本 (A4 格式) 乙份。
  6. 最高學歷證書影本 (A4 格式) 乙份。
  7. 所屬單位開立之帶隊服務證明文件正本乙份。
  8. 最近三年之帶隊成績或訓練績效證明檔 (A4 格式) 影本乙份。
  9. 單項協會推薦表如附件三。
  10. 研習計畫 (以 3000 字為原則，請以電腦打字並附電子檔，字體：標楷體，12 級字) 如附件四。
  11. 合約書如附件六。
  12. 攜選手參與研習者：選手之報名表、家長同意書、身分證正反面影本乙份、選手戶口名簿影本、最近三年比賽績效證明、研習計畫、合約書。
- (二) 日期：即日起至民國 2015 年 5 月 15 日 (星期五) 止 (以郵戳為憑)，當日送件者請於 12 時前交至體育館五樓 502 室體育室辦公室。
- 報名資料郵寄(5 月 15 日前送達)臺北市士林區華岡路 55 號中國文化大學體育館五樓 502 室「中國文化大學體育室收」(信封加註：報名學校運動教練出國研習活動)。
- (三) 報名地點：中國文化大學大孝館 502 室 (11192 臺北市陽明山華岡路 55 號)。
- (四) 面試地點：中國文化大學大孝館 502 室 (臺北市陽明山華岡路 55 號)。
- (五) 聯絡電話：02-28610511 轉 16503~16505，傳真：02-2861-7064，聯絡人：詹美足專員，電子信箱：[chanmt@ulive.pccu.edu.tw](mailto:chanmt@ulive.pccu.edu.tw)。

### 十三、評選制度：

- (一) 由主辦單位邀請教育部體育署及學者專家擔任審查委員，組成甄選小組，依資格證件、帶隊成績或訓練績效、參訪計畫等及面試方式辦理甄選。
- (二) 審查委員本人或三等親內或指導之教練選手者不得報名參與遴選，違者撤銷錄取資格，已出國者追回補助經費。

### 十四、其甄選方式如下：

- (一) 資格審核：審核申請人資格，申請人須檢附報名表 (依所附格式填寫)、最高學歷證書影本、教練證影本、專任運動教練證書影本，資格審核不通過者由主辦單位函覆相關教練。
- (二) 書面審核：審核資格符合者之書面資料，包括任職單位服務證明(含年資)、特殊成就證明影本、帶隊服務明文件正本、近五年帶隊成績或訓練績效證明影本、研習計畫、研習證明等。
- (三) 面試日期：2015 年 5 月 16 日 (星期六) 12 時~13 時及 17 時~19 時、2015 年 5 月 17 日 (星期日) 12 時~13 時及 17 時~19 時。
- (四) 面試方式：請申請人依據其提報研習計畫內容親自進行口頭報告，由甄選小組委員依申請人之研習動機、研習計畫內容、訓練概念等進行面試。



- (五) 錄取及遞補：依核定名額擇優錄取教練正備取生及選手正取生，正取生未依規定日期繳交出國應備證件者或辦理相關程式者，得由備取生遞補。
- (六) 合格公告：甄選合格之教練，經甄選小組審定後，由主辦單位函覆相關教練，並上網公告。

十五、成績計算方式：書面審核佔 70%，面試佔 30%。

十六、成績複查：

- (一)一律以通訊方式辦理。
- (二)詳填「成績複查申請暨查覆表」(如附件七)，貼足回郵(平信15元)，連同成績單影本及複查費新臺幣50元整(可用郵票或購買匯票，匯票抬頭註明「中國文化大學體育室」)，於錄取名單公告日後1週內(以郵戳為憑，逾期不予受理)寄「111 台北市士林區陽明山華岡路55 號中國文化大學體育室」申請複查，不按規定或未附複查費或申請逾期者均不予受理。
- (三)複查成績以複查卷面分數及累計分數為限，不得申請重新閱卷或要求影印試卷，亦不得複查閱卷標準。

十七、錄取參加之專任運動教練由主辦單位報請教育部核發出國研習之公假函。

十八、應配合之相關事項：

- (一) 專任教練於出國研習觀摩活動訪結束返國後，必須配合體育署政策，參與體育署相關研習活動並擔任講師，分享出國心得。
- (二) 甄選合格之專任運動教練須與主辦位簽訂合約書(如附件六)，遵守相關規定。
- (三) 出國研習期間，須儘量蒐集相關資料，每位教練返國後二週內，應撰寫各專項運動返國研習報告 10000 字，格式如附件九，內容含圖片至少 12 頁，請以電腦打字並附電子檔，字體：標楷體，12 級字)，陳送主辦單位滙整呈報教育部體育署備查。報告內容應含下列要項：
1. 出國研習行程表及課程表(由主辦單位統一填寫)
  2. 國際運動訓練機構環境之概述(含訓練器材)與運動科學應用之狀況
  3. 各專項(如田徑、體操、羽球、桌球、舉重等項)運動競賽特徵
  4. 各專項(如田徑、體操、羽球、桌球、舉重等項)運動年度週期訓練計畫
  5. 臺灣與參訪地區各專項(如田徑、體操、羽球、桌球、舉重等項)運動訓練內容比較分析(對照表請洽主辦單位)
  6. 各專項(如田徑、體操、羽球、桌球、舉重等項)運動肌力體能訓練趨勢
  7. 各專項(如田徑、體操、羽球、桌球、舉重等項)運動訓練管理
  8. 心得與建議
- (四) 出國研習前或出國後，未配合上述相關規定者，主辦單位得取消其出國參訪之資格或收回補助經費。

十九、各級學校專任運動教練除應參加教育部體育署規定之年度研習會外，本計畫研習時數亦得列入「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」規定每年進修時數。

二十、本實施計畫報請教育部體育署核備後實施，修正時亦同。

## 附 表 一

104 年度各級學校專任運動教練出國研習補助分類名額表- 中國大陸地區

類別	層級	補助名額	自籌款						備註
			機票費 19000	保險費 637	住宿費 8450	膳費 3900	交通費 7000	個人自 籌款	
	視導	1							全額補助(7天)
	領隊+管理	2							全額補助
教練	一 擔任奧運、青奧運、亞運、世大運 代表隊選手之教練或培訓教練	2				2		3900	1. 補助： (1) 鐘點費、場地費 (2) 機票費 19000、保險費 637、交通費 7000、住宿費： 8450 元=35087 元 2. 教練自籌款： 膳費：300 元*13 天=3900 元
	二 近三年(102-104 年)擔任亞洲青年 錦標賽或世界青年錦標賽選手之 教練或培訓教練								
	三 全大運、全中運或聯賽前八名優勝 學校之運動項目教練	3			3	3		12350	1. 補助： (1) 鐘點費、場地費 (2) 機票費 19000、保險費 637、交通費 7000=26637 元 2. 教練自籌款： (1) 膳費：300 元*13 天=3900 元 (2) 住宿費:650*13 天=8450 元 (1)+(2)=新臺幣 12350 元
	四 其他	1			1	1	1	19350	1. 補助： (1) 鐘點費、場地費 (2) 機票費 19000、保險費 637=19637 元 2. 教練自籌款： (1) 住宿費:650*13 天=8450 元 (2) 膳費：300 元*13 天=3900 元 (3) 交通費：7000 元 (1)+(2)+(3)=新臺幣 19350 元
選手	(1)近三年(102-104 年)擔任亞洲青 年錦標賽或世界青年錦標賽選手 (2)全中運或聯賽之運動項目得名 者	2			2	2	2	19350	1. 補助： (1) 鐘點費、場地費 (2) 機票費 19000、保險費 637 =19637 元 2. 選手自籌款： (1) 住宿費:650*13 天=8450 元 (2) 膳費：300 元*13 天=3900 元 (3) 交通費：7000 元 (1)+(2)+(3)=新臺幣 19350 元
合計		11			6	8	3		6

附表二

104 年度各級學校專任運動教練出國研習補助分類名額表-美國地區

類別	層級	補助名額	自籌款						備註
			機票費 70000	保險費 1100	住宿費 38850	膳費 33600	交通費 12000	個人自籌款	
	視導	1							全額補助(9天)
	領隊+管理	2						-	全額補助
教練	一 擔任奧運、青奧運、亞運、世大運代表隊選手之教練或培訓教練	2				2		38850	1. 補助： (1) 鐘點費、場地費、口譯費 (2) 機票費 70000、保險費 1100、交通費 12000、住宿費 38850 合計 121950 元。 2. 教練自籌款： 膳費：1200 元*28 天=33600 元
	二 近三年(102-104 年)擔任亞洲青年錦標賽或世界青年錦標賽選手之教練或培訓教練								
	三 全大運、全中運或聯賽前八名優勝學校之運動項目教練	3			3	3		72450	1. 補助： (1) 鐘點費、場地費、口譯費 (2) 機票費 70000、保險費 1100、交通費 12000，合計 83100 元。 2. 教練自籌款： (1) 住宿費:1500 元*7 天+1300 元*21 天=38850 元 (2) 膳費：1200 元*28 天=33600 元 (1)+(2)=新臺幣 72450 元
	四 其他	1			1	1	1	84450	1. 補助： (1) 鐘點費、場地費、口譯費 (2) 機票費 70000、保險費 1100，合計 71100 元。 2. 教練自籌款： (1) 住宿費 1500 元*7 天+1300 元*21 天=38850 元 (2) 膳費：1200 元*28 天=33600 元 (3) 交通費：12000 (1)+(2)+(3)=新臺幣 84450 元
選手	(1)近三年(102-104 年)擔任亞洲青年錦標賽或世界青年錦標賽選手 (2)全中運或聯賽之運動項目得名者	2			2	2	2	84450	1. 補助： (1) 鐘點費、場地費、口譯費 (2) 機票費 70000、保險費 1100，合計 71100 元。 2. 教練自籌款： (4) 住宿費 1500 元*7 天+1300 元*21 天=38850 元 (1) 膳費：1200 元*28 天=33600 元 (2) 交通費：12000 (1)+(2)+(3)=新臺幣 84450 元
合計		11	0	0	6	8	3		

## 2015 Taiwan School Coach In-service International Education Program

### 2015 年專任運動教練在職進修國際研習課程

1. Mission: To provide school coaches of Taiwan, R.O.C with a in-service international education program and to improve their competencies and coaching efficiency.  
宗旨：提供臺灣學校運動教練在職進修國際研習課程，以提升教練專業職能。
2. Guide: Sports Administration, Ministry of Education, R.O.C.  
指導單位：教育部體育署
3. Host: Physical Education Office, Chinese Culture University  
主辦單位：中國文化大學體育室
4. Summer Semester Courses: 暑期進修課程
  - 4.1 To earn credits in athletic performance training 運動訓練實務學分課程
  - 4.2 Period: 6 weeks (To be revised) 6 週  
Arrival August 15, Departure September 5, 2015  
104 年 8 月 15 日至 9 月 5 日計 22 天
  - 4.3 Level: Master Program 碩士層級
  - 4.4 Content and Credits Offered 課程內容及學分
    - 4.4.1 English Conversation for Coaches: (18 hours) 教練英語會話(18 時)
    - 4.4.2 Practicum of Athletic Performance Training (2 credits, 36 hours); 運動訓練實務(2 學分 36 時)
    - 4.4.3 Specific Coaching Practice (2 credits, 36 hours) (3 Specific sports/events will be informed by April 30, 2015); 專項運動實務(2 學分 36 時)
    - 4.4.4 Strength Training and Conditioning (2 credits, 36 hours) 肌力及體能訓練實務(2 學分 36 時)
5. Tentative Timetable (To be revised) 時間表(暫訂)

Time	Class	Note
09:00-10:00	English Conversation for Coaches 教練英語會話	Teacher of Chinese Culture University
10:00-12:00	Practicum of Athletic Performance Training 運動訓練實務	
12:00-13:00	Lunch 午餐	
13:30-15:30	Specific Coaching Practice 專項運動實務	3 specific sports/events will be informed by May 10, 2015. 運動教練遴選後，3 項運動項目將於 5 月 20 日通知。
15:30-17:30	Strength Training and Conditioning Practice 肌力及體能訓練實務	

6. Examination 考試  
Written Test and Skill Evaluation 含筆試及技術考核
7. Credit/Certificate 核發研習證明/學分
  - 7.1 Certificate 研習證明  
Complete all class hours. 完成全部研習課程者。
  - 7.2 Credit 核發學分  
Complete all class hours and pass through examination. 完成全部研習課程且通過考試者。