



台大EMBA 鐵人隊 隊務運作辦法 v1.1

2016.5.20

壹、宗旨：為台大EMBA愛好鐵人三項賽事者的活動平台！

貳、價值主張：專業學習、快樂團練、用心奉獻、平安參賽

- ✧ **專業學習**：鐵人三項是一項複雜的運動，除了運動技能外，還包含許多相關的專業知識。雖然不是要當賽場上的職業選手，但為了能夠健康、平安的參賽，必須為追求鐵人三項運動的專業內容，持續不斷、努力不懈。
- ✧ **快樂團練**：團練的設計是為了讓隊員能夠有效的提昇能力，這是隊上最重要的核心活動，也是培養隊員之間感情交流的重要時刻，希望隊員都能夠快樂的參加！
- ✧ **用心奉獻**：隊上每位成員會接受別的隊員服務，自己也要奉獻心力來服務其他隊員。不管事情大小，力量多寡，只要無時無刻主動想：「我能為這個團隊做些什麼？」鐵人隊要成為一個快樂的大家庭，要靠大家願意用心付出。
- ✧ **平安參賽**：每一場鐵人三項比賽，只是隊員鐵人之路的過程，都上了年紀的我們，都必須在充分準備下，平安順利的參賽。身體有發生狀況，可以繼續堅持下去，但也必須有智慧進行判斷與評估，並有勇氣去停止比賽，切莫造成一輩子的傷害，斷了鐵人三項的道路。

參、隊員資格：

- ✧ 台大EMBA的校友、學生與師長。眷屬亦可申請加入隊員，權利義務相同，只限配偶與年滿20歲以上之兒女，惟該引介的台大EMBA校友、學生與師長必須是積極參與的隊員，此乃「主附卡條款」（即主卡失效，附卡亦失效）。
- ✧ 隊員每年必須參加一場以上的標鐵賽，並有一定的成績表現。（如在規定時間內完賽、成績在該賽事分齡組排名80%以上或比前次成績進步等）
- ✧ 隊員資格有任何爭議，由隊務審議小組議定。

肆、新隊員加入方式：

新隊員加入時機為每年12月/6月的特定時間，其他時間不開放新隊員加入。新隊員加入必須通過術科測試以及學科講習，並由隊務審議小組確認通過後，始得成為隊員：

- a. 術科：連續游泳100公尺4分鐘內（限自由式與蛙式，且兩腳不能落地），自行車10公里25分鐘內，跑步5公里35分鐘內。
- b. 學科：全程參加研習會，並通過考試。

伍、隊務運作：

- (1) 團練：團練是鐵人隊運作的核心，以「高強度」、「長時間」、「長距離」為訓練原則。每週六上午進行團練，團練內容為長距離跑步或長距離騎車含跑步轉換練習。團練的內容可能包括長途騎車、長途跑步、開放水域長距離游泳等等。每個月安排一次大型團練，內容將包含三項訓練。
- (2) 課程：除新進隊員研習課程外，將不定期開設專業知識課程（除游泳、騎車、跑步等技術課程外，預計開設如營養補給、重量訓練、運動傷害、心理素質、筋骨放鬆術等課程），增加隊員對鐵人三項運動的專業知識。
- (3) 目標賽事：隊上將固定於上半年(4月)與下半年(10月)各挑選一場鐵人三項賽事，作為隊員共同參與的目標賽事活動，隊上會統一進行報名、交通食宿之安排規劃等等行政事務。隊員每年至少要參加一次由隊上安排之目標賽事活動。其他賽事則由隊員自行報名參賽。
- (4) 技術訓練：隊上將視需要開設各運動項目的技術訓練班，如游泳、騎車、跑步。惟此訓練課程乃針對有需要者開設，故訓練費用由參加的隊員自行負擔。

陸、隊務費用：



為求鐵人隊的順利運作，每位隊員皆需繳交隊務費用（簡稱隊費）。隊費的收取，將訂立下列標準，每半年檢討一次。將每月公布收支報表。

- (1) 隊費每半年繳交乙次，每次3,000元整。隊費繳交後，不予退費。
- (2) 隊費主要會使用在小團練場地清潔費、大團練支援人力、設備與補給物資、課程場地費、課程講師費、共同設備購置，以及其他必要之支出。
- (3) 每半年隊費若有結餘，則留用至下期。若有不足，在隊務審議小組確認後，則由隊員平均分攤補足。
- (4) 新進隊員的術科測驗、學科研習與測驗，需另外支付費用。
- (5) 技術訓練班，需另外支付費用。
- (6) 若有非隊員欲參加大團練與小團練者，必須透過隊員帶領與陪同，另大團練單次收費800元，小團練單次收費200元。小團練若因為場地關係有名額限制者，將以隊員練習為優先，若有名額再開放非隊員參與。課程、演講或是技術訓練班基於維護教學效果，恕不開放非隊員參與。

柒、隊員義務：

隊員必須要挑選兩個以上的工作項目，可以隨時接受徵召，輪流支持隊務工作的推行。團結力量大，每個人都出一點點力，眾志成城！

工作項目列表如下，若自己的公司或有其他資源可以支援，也歡迎登記：

- (1) 團練帶領（大團練、小團練輪值當士官長跟著課表帶領練習）
- (2) 攝影
- (3) 影片製作
- (4) 美工設計（可簡單的設計DM，製作圖形即可）
- (5) 活動規劃（聚餐、晚會、旅遊行程規劃等）
- (6) 費用管理（活動收費等）

- (7) 活動主持
- (8) 一般行政（報名、場地租用等等）
- (9) 商品團購管理
- (10) 網站內容管理
- (11) 文章撰寫\編撰
- (12) 設備管理
- (13) 訓練課程規劃與執行
- (14) 其他可讓鐵人隊運作起來更好的工作（請自行標註）

隊上會有共用設備的需求，也會公開招募，請隊員多多支持！

捌、組織運作：

- (1) 將設置隊長一名、副隊長一名、教練團成員數名、隊務顧問數名、訓練長一名、行政長一名、財務長一名等等。以上幹部乃負責規劃隊務運作方向與內容，執行的工作將邀請隊員參與支持，輪流協助推行。幹部暫無任期制，皆為熱心服務人士，做到不能做、不想做或做不好為止。故，隊員的奉獻與支援，是支持幹部能繼續為大家服務的重要關鍵。
- (2) 另設隊務審議小組，由隊長邀請資深鐵人、資深隊員與幹部組成，為隊務推動智囊團以及核決隊務爭議事項。

有未盡事宜，將隨時修正！