



台大 EMBA 鐵人隊 隊務運作辦法 v 2.1

2017.5.22

壹、宗旨：成為台大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：「我能夠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：

- (1) 台大EMBA的校友、學生與師長。
- (2) 眷屬亦可申請加入隊員，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）。權利義務即等同一般隊員。
- (3) 隊員資格以年度進行計算，計算起迄日期為每年1月1日～12月31日。
- (4) 需繳交年度隊費，並取得台大EMBA鐵人卡，始為正式隊員。



- (5) 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前80%以上或比前次成績進步等)
- (6) 隊員資格有任何爭議，由鐵人隊幹部群議定。

肆、新隊員加入方式：

- (1) 新隊員定義：從未參加過台大EMBA鐵人隊者，或超過一年以上未加入鐵人隊者。
- (2) 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。
- (3) 新隊員需通過三項運動基本能力測驗：游泳100公尺4分鐘（限自由式或蛙式，且兩腳不能落地）、騎車10公里25分鐘、跑步5公里35分鐘
- (4) 新隊員可提出正式比賽成績證明後，可免試。免試條件如下：
 - 過去兩年參加過51.5以上距離的賽事成績單者，三項免試。
 - 過去曾參加游泳比賽且有成績證明者（限自由式、蛙式），游泳項目免試。
 - 過去一年參加過距離50公里以上單車賽事完賽成績證明者，單車項目免試。
 - 過去一年參加10公里以上之路跑成績證明者，路跑項目免試。
- (5) 新隊員入隊之後，皆必須接受入隊講習兩小時。

伍、舊隊員續隊方式：

- (1) 舊隊員定義：新年度開始前一年已經為正式隊員。
- (2) 舊隊員只要繳交新年度隊費，並取得新的年度鐵人卡，即續隊成功。
- (3) 若舊隊員當年度皆未參加鐵人賽，但次年仍有意願續隊者，除非特例經幹部會議決議通過免試，需比照新隊員加入方式進行三項運動基本能力測驗。

陸、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) **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。其他賽事可由隊員自行報名組織參賽，若人數超過10人，則隊上將會支持部分經費協助部分賽事行政事務安排，以鼓勵隊員多多吆喝參賽。
- (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。
- (5) **鐵人卡**：每年之正式隊員將會收到年度鐵人卡，可於特約之商店購買用品或服務，出示鐵人卡即可享受折扣服務。特約商店將會不定期在鐵人隊群裏公布。
- (6) **隊服**：每位隊員將可收到由隊上製作之隊服。隊服若有損壞，可免費更換。

柒、隊務費用：

- (1) 隊費的收取與運用，將訂立下列標準，每年檢討一次。每季公布收支報表。
- (2) 隊費以年度為計算單位，每年4,000元整。新隊員年中入隊，收2,500元整。隊費繳交後，不予退費。
- (3) 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、隊上賽事行政安排費用以及其他必要之支出。
- (4) 每年隊費若有結餘，則留用至下期。若有不足，由幹部會議確認後，則由隊員平均分攤補足。
- (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。

捌、隊上溝通方式：

- (1) 隊上之互動溝通管道以LINE群組為主，所有隊員皆需設置LINE帳號並加入群組。Email則作為輔助用途，在重大事項宣布時運用。
- (2) 鐵人隊LINE群組屬於封閉性群組，只有該年度正式會員、老師、顧問，以及幹部會議議定之人士，始得加入。將由幹部維護名單的有效與完整性。
- (3) LINE群組歡迎隊員互相LDS、推坑、分享知識、揪團、取暖、鼓勵他人.....等多元互動，但對於會造成干擾的洗版式訊息（如祝賀生日快樂、重複性的貼圖、重複的在各個群組張貼相同的訊息...等），於本群組不予鼓勵，以維護互動品質。若因部分訊息造成困擾，幹部有權私下勸阻發訊隊員，若無法改善，將由幹部會議決議是否退出群組。

玖、隊員義務：

- (1) 由於幹部與活動協辦隊員，皆為義務服務，請積極配合相關的作業，如回覆報名資訊，或者有更動要能即時告知，讓承辦的隊員減少不必要的困擾與時間浪費。
- (2) 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，若自己的公司或其他資源可以支援，也歡迎登記：
- 團練帶領（大團練、小團練輪值當士官長跟著課表帶領練習）
 - 攝影
 - 影片製作



- 美工設計 (可簡單的設計DM，製作圖形即可)
- 活動規劃 (聚餐、晚會、旅遊行程規劃等)
- 費用管理 (活動收費等)
- 活動主持
- 一般行政 (報名、場地租用等等)
- 商品團購管理
- 網站內容管理
- 文章撰寫\編撰
- 設備管理
- 訓練課程規劃與執行
- 其他可讓鐵人隊運作起來更好的工作 (請自行標註)

拾、組織運作：

- (1) 將設置隊長、副隊長、訓練長、行政長、財務長、課程長、團練長，以及幾位常設訓練士官長，組成幹部群。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) 除幹部外，隊員將另組織團練士官團等非正式工作團隊，協助隊務運作。

有未盡事宜，將隨時補充修正！