

# 105 學年度在職學校專任運動教練增能研習會實施計畫

## 壹、宗旨與目的：

教育部積極推動各級學校運動教練進入學校，以專業協助學校訓練運動選手，讓學生獲得專業指導，未來運動選手退休後，可望有更多機會發揮專業，然為培養專任運動教練全人教育，訂定「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」，規定學校專任運動教練每年進修時數至少 18 小時，為此增進專業知能，提升專業素質，促進競技運動水準。

### 此研習會的目的：

一、落實執行「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」第 18 條規定專任運動教練進修 18 小時之相關課程配套措施。

二、增能新進學校專任運動教練於專業領域議題與理論及實務操作方向，建立基礎性且完善學、術科知能，以建構卓越專任運動教練之基礎。

三、借重國家運動訓練中心完善的場地設施，提供教練們專業的實務研習課程，提升該專項運動教練之思維與視野。

貳、活動日期：2017 年 3 月 10 日-13 日（星期五 ~ 一）上午 9 時至下午 5 時

2017 年 3 月 17 日-18 日（星期五 ~ 六）上午 9 時至下午 5 時

本活動採運動項目分類分梯辦理，每梯次安排一天的研習課程，共 6 梯次；各梯次之運動項目及研習時間請詳見附件 1。

參、活動地點：國家運動訓練中心 教學大樓 演講廳（高雄市左營區世運大道 399 號）

肆、指導單位：教育部體育署

伍、主辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

國家運動訓練中心

陸、協辦單位：國立臺灣師範大學體育學系、中華民國運動教練學會

柒、參加對象：

一、新制運動教練：由服務學校於依「各級學校專任學校運動教練聘任管理辦法」所聘任之專任運動教練，係為「教育人員任用條例」及「國民體育法」規定之正式編制專任有給人員，並依「各級學校專任運動教練職務等級表」核敘薪級。

二、舊制運動教練：教育部體育署輔導在案之約聘（僱）專任運動教練。

三、運動項目分類表請見附件 1。

捌、報名方式：

採自由報名方式，即日起至報名額滿為止，本活動採「線上網路」報名方式，以 130 名為上限（請依各梯次報名，報名網址：<http://ppt.cc/AJcDv>）。

玖、聯絡單位：

聯絡人： 陳思羽

聯絡電話： (02)7734-3239 或 0911-730-312

E-mail： szuyukate@gmail.com

壹拾、研習課程表：如附件 2。

壹拾壹、經費來源：參加人員差旅費請由原服務學校支付。

壹拾貳、全程參與本活動者，核發 7 小時研習結業證書；未全程參與者，或未依規定辦理請假，列入年度年終考評參採。

## 運動項目梯次列表

## 技擊類

擊劍	7
空手道	11
柔道	27
拳擊	13
武術	10
跆拳道	38
角力	17
	123

## 綜合球類 2

羽球	40
桌球	30
軟網	20
網球	13
撞球	1
保齡球	1
曲棍球	4
	109

## 水陸運動

射箭	26
射擊	8
競技體操	18
韻律體操	2
舉重	21
自由車	10
拔河	2
游泳	23
跳水	1
划船	8
帆船	1
輕艇	6
	126
田徑	84
	84

## 棒壘球

棒球	78
壘球	22
	100

## 綜合球類 1

手球	20
排球	40
籃球	37
足球	27
橄欖球	6
	130

## 105 學年度在職學校專任運動教練增能研習課程表

2017 年 3 月 10 日 (星期五) - 綜合球類 2

地點：國家運動訓練中心 教學大樓 演講廳

(實務操作將視課程需求使用專項場地)

時間 (Time)	內容
08：40-9：00	與會者報到
9：00-11：00	<p>課程一 「運動教練必備的心理秘笈(實務操作與練習)」</p> <p>講師：陳美綺 運動心理諮詢師</p> <p>(現職單位：國家運動訓練中心)</p>
11：00-11：10	休 息
11：10-12：10	<p>課程二 「運動禁藥認知與防範」</p> <p>講師：許美智 教授</p> <p>(現職單位：高雄醫學大學)</p>
12：10-13：10	中午用餐
13：10-15：10	<p>課程三 Less is more 訓練少即是多</p> <p>講師：黃英哲 教授</p> <p>(現職單位：國立臺北教育大學)</p>
15：10-15：30	茶敘
15：30-17：00	<p>課程四 運動傷害防護包紮</p> <p>講師：王偲潔 防護員 (國立臺東體中)</p> <p>賴柏宋 防護員 (屏東縣立枋寮高中)</p> <p>陳思婷 防護員 (屏東縣立大同高中)</p> <p>蔡宛蓁 防護員 (國立屏東高中)</p>

地點：國家運動訓練中心 教學大樓 演講廳

(實務操作將視課程需求使用專項場地)

時間 (Time)	內容
08：40-9：00	與會者報到
9：00-11：00	<p>課程一 「運動教練必備的心理秘笈(實務操作與練習)」</p> <p>講師：陳美綺 運動心理諮詢師</p> <p>(現職單位：國家運動訓練中心)</p>
11：00-11：10	休息
11：10-12：10	<p>課程二 「運動禁藥認知與防範」</p> <p>講師：張值維 博士候選人</p> <p>(現職單位：高雄醫學大學)</p>
12：10-13：10	中午用餐
13：10-15：10	<p>課程三 田徑專項發展趨勢及國際專項體能新知</p> <p>講師：陳鴻雁 教授 (輔仁大學)</p> <p>Anders 教練 (瑞典籍)(國家運動訓練中心)</p> <p>邱為榮 教練 (臺北市立大同高中)</p>
15：10-15：30	茶敘
15：30-17：30	<p>課程四 田徑專項分組體能訓練法</p> <p>講師：張浩桂 教練 (臺北市立大同高中)(投擲)</p> <p>許唐漢 教練 (國家運動訓練中心)(跳部)</p> <p>孫念祖 教練 (國家運動訓練中心)(短跨)</p>

地點：國家運動訓練中心 教學大樓 演講廳

(實務操作將視課程需求使用專項場地)

時間 (Time)	內容
08：40-9：00	與會者報到
9：00-11：00	<p>課程一 「運動教練必備的心理秘笈(實務操作與練習)」</p> <p>講師：彭涵妮 運動心理諮詢師</p> <p>(現職單位：國立體育大學)</p>
11：00-11：10	休 息
11：10-12：10	<p>課程二 「運動禁藥認知與防範」</p> <p>講師：張值維 博士候選人</p> <p>(現職單位：高雄醫學大學)</p>
12：10-13：10	中午用餐
13：10-14：40	<p>課程三 運動傷害防護包紮</p> <p>講師：黃建瑋 防護員 (中華足球成人代表隊)</p> <p>黃韻慈 防護員 (新北市新泰高中)</p>
14：40-15：00	茶敘
15：00-17：00	<p>課程四 體能、重量訓練法與協調訓練</p> <p>講師：陳佳慧 體能訓練師</p> <p>(現職單位：國家運動訓練中心)</p>

2017 年 3 月 13 日 (星期一) - 水陸綜合運動

地點：國家運動訓練中心 教學大樓 演講廳

(實務操作將視課程需求使用專項場地)

時間 (Time)	內容
08：40-9：00	與會者報到
9：00-11：00	<p>課程一 「運動教練必備的心理秘笈(實務操作與練習)」</p> <p>講師：陳美綺 運動心理諮詢師</p> <p>(現職單位：國家運動訓練中心)</p>
11：00-11：10	休 息
11：10-12：10	<p>課程二 「運動禁藥認知與防範」</p> <p>講師：許美智 教授</p> <p>(現職單位：高雄醫學大學)</p>
12：10-13：10	中 午 用 餐
13：10-14：40	<p>課程三 運動傷害防護包紮</p> <p>講師：王偲潔 防護員 (國立臺東體中)</p> <p>張杰昕 防護員 (高雄市立新莊高中)</p> <p>陳思婷 防護員 (屏東縣立大同高中)</p> <p>陳娟潤 防護員 (高雄市立高雄中學)</p>
14：40-15：00	茶敘
15：00-17：00	<p>課程四 體能、重量訓練法與協調訓練 (暫定)</p> <p>講師：陳佳慧 體能訓練師</p> <p>(現職單位：國家運動訓練中心)</p>

地點：國家運動訓練中心 教學大樓 演講廳

(實務操作將視課程需求使用專項場地)

時間 (Time)	內容
08：40-9：00	與會者報到
9：00-11：00	<p>課程一 「運動教練必備的心理秘笈(實務操作與練習)」</p> <p>講師：陳美綺 運動心理諮詢師</p> <p>(現職單位：國家運動訓練中心)</p>
11：00-11：10	休息
11：10-12：10	<p>課程二 「運動禁藥認知與防範」</p> <p>講師：許美智 教授</p> <p>(現職單位：高雄醫學大學)</p>
12：10-13：10	中午用餐
13：10-14：40	<p>課程三 運動傷害防護包紮</p> <p>講師：王偲潔 防護員 (國立臺東體中)</p> <p>杜冠樺 防護員 (高雄市立文山高中)</p> <p>張杰昕 防護員 (高雄市立新莊高中)</p> <p>陳婧潤 防護員 (高雄市立高雄中學)</p>
14：40-15：00	茶敘
15：00-17：00	<p>課程四 體能、重量訓練法與協調訓練</p> <p>講師：林晉利 教授</p> <p>(現職單位：國立體育大學)</p>

地點：國家運動訓練中心 教學大樓 演講廳

(實務操作將視課程需求使用專項場地)

時間 (Time)	內容
08：40-9：00	與會者報到
9：00-10：00	<p>課程一 「運動禁藥認知與防範」</p> <p>講師：張值維 博士候選人</p> <p>(現職單位：高雄醫學大學)</p>
10：00-10：10	休 息
10：10-12：10	<p>課程二 體能、重量訓練法與協調訓練</p> <p>講師：李恆儒 助理教授</p> <p>(現職單位：國立臺灣師範大學)</p>
12：10-13：10	中 午 用 餐
13：10-15：10	<p>課程三 「運動教練必備的心理秘笈(實務操作與練習)」</p> <p>講師：彭涵妮 運動心理諮詢師</p> <p>(現職單位：國立體育大學)</p>
15：10-15：30	茶敘
15：30-17：00	<p>課程四 運動傷害防護包紮</p> <p>講師：黃建璋 防護員 (中華足球成人代表隊)</p> <p>黃韻慈 防護員 (新北市新泰高中)</p>