

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 | |

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 | |

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 | |

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

| <p>地點：國家運動訓練中心 教學大樓 演講廳</p> <p>(實務操作將視課程需求使用專項場地)</p> | |
|---|--|
| 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> |

2017 年 3 月 11 日（星期六）- 田徑

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> |

2017 年 3 月 12 日（星期日）- 綜合球類 1

| <p>地點：國家運動訓練中心 教學大樓 演講廳</p> <p>(實務操作將視課程需求使用專項場地)</p> | |
|---|--|
| 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

| <p>地點：國家運動訓練中心 教學大樓 演講廳</p> <p>(實務操作將視課程需求使用專項場地)</p> | |
|---|--|
| 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> |

2017 年 3 月 17 日（星期五）- 技擊類

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</p> <p>講師：林晉利 教授</p> <p>(現職單位：國立體育大學)</p> |

2017 年 3 月 18 日（星期六）- 棒壘球

| <p>地點：國家運動訓練中心 教學大樓 演講廳</p> <p>(實務操作將視課程需求使用專項場地)</p> | |
|---|--|
| 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> |