

115 年度

各級學校在職專任運動教練增能工作坊

研習簡章



運動部
Ministry of Sports

主辦單位：運動部

委辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

活動地點：國立臺灣師範大學校本部體育館

活動日期：

| | |
|--------------------------|--------------|
| 115 年 7 月 8 日至 7 月 9 日 | 陸上運動項目工作坊 |
| 115 年 7 月 15 日至 7 月 16 日 | 球類運動項目工作坊 |
| 115 年 7 月 22 日至 7 月 23 日 | 持拍運動項目工作坊 |
| 115 年 7 月 29 日至 7 月 30 日 | 技擊+水上運動項目工作坊 |

115 年度各級學校在職專任運動教練增能工作坊

壹、宗旨與目的：

運動部為增進各級學校在職專任運動教練之相關實務應用能力、提升教練運動訓練品質，並提供選手優質的指導及自身專項相關知能，特委託國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，辦理運動心理、運動防護及體能訓練法工作坊，期能於專業領域議題與理論及實務操作方向，提升所需之學、術科知能，以建構卓越專任運動教練之基礎。

貳、主辦單位：運動部

參、委辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

肆、本研習採自由報名方式辦理，說明如下：

一、報名資格

- (一) 新制專任運動教練：依「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」所聘編制內專任運動教練。
- (二) 舊制專任運動教練：運動部輔導（支薪）分派於教育部主管學校之聘（僱）專任運動教練。
- (三) 運動部 115 年度獎勵教育部主管高級中等以下學校聘用運動教練實施計畫。
- (四) 運動部 115 年度補助大專校院卓越運動代表隊增聘運動教練實施計畫。
- (五) 工作坊名額有限，與會者須先完成 114 年度線上課程學習(應至少修習一門性別平等教育課程及一門兒少保護課程)，課程網址：<https://pse.is/94eclc> 並檢

附認證時數證明，方符合報資格。

(研習日期為當學年度，自 114 年 8 月 1 日-迄今)

二、研習時間與場次

本年度增能工作坊採自由報名，辦理四場工作坊（陸上運動項目 1 場、球類運動項目 1 場、持拍運動項目 1 場技擊、水上運動項目 1 場），請依照項目擇 1 場次報名。各場次時間與地點如下：

(一) 陸上運動項目工作坊：

- 1.辦理時間：115 年 7 月 8 日至 7 月 9 日(星期三-四)。
- 2.辦理地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館體 001 教室。
- 3.人數限額：18 人。

(二) 球類運動項目工作坊：

- 1.辦理時間：115 年 7 月 15 日至 7 月 16 日(星期三-四)。
- 2.辦理地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館體 001 教室。
- 3.人數限額：18 人。

(三) 持拍運動項目工作坊：

- 1.辦理時間：115 年 7 月 22 日至至 7 月 23 日(星期三-四)。
- 2.辦理地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館體 001 教室。
- 3.人數限額：18 人。

(四) 技擊+水上運動項目工作坊：

- 1.辦理時間：115 年 7 月 29 日至 7 月 30 日(星期三-四)。
- 2.辦理地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館體 001 教室。
- 3.人數限額：11 人。

三、報名相關

(一)報名期間：自 115 年 6 月 15 日 10:00 至 115 年 6 月 18 日 16:00 止，或各場次人數額滿為止（人數額滿表單即自動關閉）。

(二)報名方式：本研習一律採網路報名方式，請務必登入 Google 帳號，每人僅限

報名一次，重複報名或冒用他人帳號者，即予以取消報名資格。

(三)報名網址：<https://forms.gle/9djURNck6Zexralm7>。

(四)報名確認：於六月底前發送電子信件確認報名資訊，若有報名卻未收到電子信件者請主動與工作小組聯繫。

(五)報名錄取之優先順序：線上課程學習認證時數證明。

伍、注意事項：

- 一、研習時數：全程參與本研習者，核發 12 小時研習結業證書；未能全程參與者須依規定向計畫小組及所屬學校辦理請假程序。未依規定辦理請假，或缺席時數超過研習總時數四分之一者，將不予核發研習時數證明，並函請服務學校列入年終考核參據。
- 二、請假程序：服務於教育部主管學校者，請服務學校行文至國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，並副知運動部辦理請假事宜。
- 三、簽到退：請參加者確實執行簽到退之流程，包含上午簽到、上午簽退、下午簽到與下午簽退，未完成簽到退者不予核發時數；經查冒名頂替簽到退者不予核發時數並將另函請服務單位列入年終考核參據。**遲到超過 15 分鐘，將扣 1 小時研習時數。**
- 四、食宿相關：本研習將提供午餐便當，請於報名表單內勾選 (葷/素)；另請參加人員自理住宿，並請各該服務學校考量路程遠近，給予適當之公假，參加研習期間，由各該服務學校依「國內出差旅費報支要點」規定核實支應。

※若報名人數超過限制，以符合資格及報名順序為主，主辦單位保留報名之審核權利。

陸、聯絡方式：

聯絡單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

聯絡人：連小姐、梁小姐

聯絡電話：(02)7749-3254、(02)7749-3239

電子郵件：cclien@ntnu.edu.tw、chenhuintnu@gmail.com

交通資訊

國立臺灣師範大學校本部體育館

地址：106 臺北市大安區和平東路一段 162 號



【捷運-新蘆線/松山新店線】

- 古亭站 5 號出口往和平東路方向直行約 7 分鐘即可到達
- 台電大樓站 3 號出口往師大路方向直行約 7 分鐘即可到達

【公車】

- 師大站 18、235、237、278、295、672、907、和平幹線

【開車】

- 國道一號：圓山交流道下→建國南北快速道路→右轉和平東路→臺師大和平校區
- 國道三號：木柵交流道→辛亥路→右轉羅斯福路→右轉和平東路→臺師大和平校區
安坑交流道→新店環河快速道路→水源快速道路→右轉師大路→臺師大和平校區

【停車資訊】

師大停車場須自費停車費 70 元/時，校園內禁止車輛出入

運動部專任運動教練輔導與管理計畫

在職專任運動教練增能工作坊課程表—陸上運動

(田徑、舉重、射箭)

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館

日期：115/07/08

| 115 年 07 月 08 日(星期三) | |
|----------------------|-----------------------|
| 時間 | 內容 |
| 09:30-09:50 | 與會者報到 |
| 09:50-10:00 | 開幕式 |
| 10:00-10:50 | 課程一 運動心理學(一) 洪聰敏講師 |
| 10:50-11:00 | 休息 |
| 11:00-12:00 | 課程二 運動心理學(二) 洪聰敏講師 |
| 12:00-13:30 | 午餐時間 |
| 13:30-15:00 | 課程三 體能訓練(一) 翁明嘉講師 |
| 15:00-15:10 | 休息 |
| 15:10-16:00 | 課程四 體能訓練(二) 翁明嘉講師 |

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

課程介紹



運動部專任運動教練輔導與管理計畫

在職專任運動教練增能工作坊課程表—陸上運動

(田徑、舉重、射箭)

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館

日期：115/07/09

| 115年07月09日(星期四) | |
|-----------------|----------------------|
| 時間 | 內容 |
| 09:30-10:00 | 與會者報到 |
| 10:00-10:50 | 課程五 體能訓練(三) 翁明嘉講師 |
| 10:50-11:00 | 休息 |
| 11:00-12:00 | 課程六 體能訓練(四) 翁明嘉講師 |
| 12:00-13:30 | 午餐時間 |
| 13:30-15:00 | 課程七 運動防護(一) 林晉利講師 |
| 15:00-15:10 | 休息 |
| 15:10-16:00 | 課程八 運動防護(二) 林晉利講師 |
| 16:00-16:30 | 綜合座談 |
| 16:30 | 禮成 |

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

運動部專任運動教練輔導與管理計畫

在職專任運動教練增能工作坊課程表—球類運動

(足球、籃球、排球、橄欖球)

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館

日期：115/07/15

| 115年07月15日(星期三) | |
|-----------------|-----------------------|
| 09:30-09:50 | 與會者報到 |
| 09:50-10:00 | 開幕式 |
| 10:00-10:50 | 課程一 運動心理學(一) 季力康講師 |
| 10:50-11:00 | 休息 |
| 11:00-12:00 | 課程二 運動心理學(二) 季力康講師 |
| 12:00-13:30 | 午餐時間 |
| 13:30-15:00 | 課程三 體能訓練(一) 劉容杏講師 |
| 15:00-15:10 | 休息 |
| 15:10-16:00 | 課程四 體能訓練(二) 劉容杏講師 |
| 16:00- | 第一天結束 |

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

課程介紹



運動部專任運動教練輔導與管理計畫

在職專任運動教練增能工作坊課程表—球類運動

(足球、籃球、排球、橄欖球)

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館

日期：115/07/16

| 115年07月16日(星期四) | |
|-----------------|----------------------|
| 時間 | 內容 |
| 09:30-10:00 | 與會者報到 |
| 10:00-10:50 | 課程五 體能訓練(三) 劉容杏講師 |
| 10:50-11:00 | 休息 |
| 11:00-12:00 | 課程六 體能訓練(四) 劉容杏講師 |
| 12:00-13:30 | 午餐時間 |
| 13:30-15:00 | 課程七 運動防護(一) 林晉利講師 |
| 15:00-15:10 | 休息 |
| 15:10-16:00 | 課程八 運動防護(二) 林晉利講師 |
| 16:00-16:30 | 綜合座談 |
| 16:30- | 禮成 |

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

運動部專任運動教練輔導與管理計畫

在職專任運動教練增能工作坊課程表—持拍運動

(網球、羽球、桌球、棒球、壘球)

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館

日期：115/07/22

| 115 年 07 月 22 日(星期三) | |
|----------------------|-----------------------|
| 時間 | 內容 |
| 09:30-09:50 | 與會者報到 |
| 09:50-10:00 | 開幕式 |
| 10:00-10:50 | 課程一 運動心理學(一) 季力康講師 |
| 10:50-11:00 | 休息 |
| 11:00-12:00 | 課程二 運動心理學(二) 季力康講師 |
| 12:00-13:30 | 午餐時間 |
| 13:30-15:00 | 課程三 體能訓練(一) 廖劭庭講師 |
| 15:00-15:10 | 休息 |
| 15:10-16:00 | 課程四 體能訓練(二) 廖劭庭講師 |
| 16:00- | 第一天結束 |

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

課程介紹



運動部專任運動教練輔導與管理計畫

在職專任運動教練增能工作坊課程表—持拍運動

(網球、羽球、桌球、棒球、壘球)

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館

日期：115/07/23

| 115年07月23日(星期四) | |
|-----------------|----------------------|
| 時間 | 內容 |
| 09:30-10:00 | 與會者報到 |
| 10:00-10:50 | 課程五 體能訓練(三) 廖劭庭講師 |
| 10:50-11:00 | 休息 |
| 11:00-12:00 | 課程六 體能訓練(四) 廖劭庭講師 |
| 12:00-13:30 | 午餐時間 |
| 13:30-15:00 | 課程七 運動防護(一) 張曉昫講師 |
| 15:00-15:10 | 休息 |
| 15:10-16:00 | 課程八 運動防護(二) 張曉昫講師 |
| 16:00-16:30 | 綜合座談 |
| 16:30- | 禮成 |

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

運動部專任運動教練輔導與管理計畫

在職專任運動教練增能工作坊課程表—技擊+水上運動

(柔道、跆拳道、角力、划船)

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館

日期：115/07/29

| 115 年 07 月 29 日(星期三) | |
|----------------------|-----------------------|
| 時間 | 內容 |
| 09:30-09:50 | 與會者報到 |
| 09:50-10:00 | 開幕式 |
| 10:00-10:50 | 課程一 運動心理學(一) 洪聰敏講師 |
| 10:50-11:00 | 休息 |
| 11:00-12:00 | 課程二 運動心理學(二) 洪聰敏講師 |
| 12:00-13:30 | 午餐時間 |
| 13:30-15:00 | 課程三 體能訓練(一) 魏富貴講師 |
| 15:00-15:10 | 休息 |
| 15:10-16:00 | 課程四 體能訓練(二) 魏富貴講師 |
| 16:00- | 第一天結束 |

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

課程介紹



運動部專任運動教練輔導與管理計畫

在職專任運動教練增能工作坊課程表—技擊+水上運動

(柔道、跆拳道、角力、划船)

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館

日期：115/07/30

| 115年07月30日(星期四) | |
|-----------------|----------------------|
| 時間 | 內容 |
| 09:30-10:00 | 與會者報到 |
| 10:00-10:50 | 課程五 體能訓練(三) 魏富貴講師 |
| 10:50-11:00 | 休息 |
| 11:00-12:00 | 課程六 體能訓練(四) 魏富貴講師 |
| 12:00-13:30 | 午餐時間 |
| 13:30-15:00 | 課程七 運動防護(一) 張曉昀講師 |
| 15:00-15:10 | 休息 |
| 15:10-16:00 | 課程八 運動防護(二) 張曉昀講師 |
| 16:00-16:30 | 綜合座談 |
| 16:30- | 禮成 |

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利