

102 年度各級學校專任運動教練在職訓練研習會實施計畫

壹、計畫宗旨：探討運動訓練之相關理論及最新運動訓練趨勢，研習訓練技術、肌力及體能訓練方法，強化教練專業及團隊訓練管理知能，提升訓練績效。

貳、指導單位：教育部

參、主辦單位：中國文化大學體育室

肆、協辦單位：中華民國運動教練協會、中華肌內效協會、中國文化大學體育學系、運動教練研究所、國術學系。

伍、舉辦日期：2013 年 4 月 13 日（星期六）

陸、舉辦地點：中國文化大學（台北市士林區華岡路 55 號體育館 502 室）

柒、研討主題：核心穩定訓練法

捌、研討方式：

- 一、專題講座：邀請國家級教練或專家學者進行專題講座。
- 二、專項技術訓練研習(workshop)：邀請國家級教練進行專項技術訓練研習。
- 三、運動科技、儀器及資訊展示：運動科學儀器、體育書籍、運動訓練器材用品等展示。

玖、研習內容：

- 一、核心穩定訓練
- 二、運動訓練法
- 三、運動訓練計畫與軟體之應用
- 四、運動按摩與恢復
- 五、速度、敏捷與爆發力訓練
- 六、運動員心理與壓力管理

拾、研習方式：

- 一、運動訓練專題講座
- 二、運動傷害防護實務操作
- 三、運動訓練法實務操作

拾壹、報名資格：

- 一、教育部補助增聘之各級學校專任運動教練。
- 二、教育部輔導建立區域運動人才培育體系之教練。
- 三、教育部「培育優秀原住民學生運動人才計畫」獲選教練。
- 四、各級學校專任運動教練：
 - 1.新聘專任運動教練：依「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」聘任為專任運動教練者。
 - 2.約聘運動教練改聘為專任運動教練：本款所指約聘運動教練係由行政院體育委員會及各縣市政府、各級學校支薪之約聘運動教練。
- 五、各大專校院運動相關系所師生暨對運動訓練有興趣者等均可報名參加。

拾貳、參加人數：預計 100 名。

拾參、報名方式：

一、報名表：請依附件之報名表詳實填寫。

二、報名費：各級學校專任運動教練及學生 600 元、其他參加者 1000 元。
請以郵局匯票繳費，郵局匯票抬頭為「中國文化大學」，寄台北市華岡路 55 號中國文化大學體育館 502 室詹美足專員收。

三、通訊報名，採以下任一種方式均可。

(一) 郵寄：將報名表逕寄「台北市士林區華岡路 55 號體育館 502 室」
詹美足專員收。

(二) 傳真：02-2861-7064

(三) 電話洽詢專線：02-2861-0511 轉 16501~16505。

五、親自報名：請至「中國文化大學台北市士林區華岡路 55 號體育館 502 室」報名。

拾肆、核發證書：

一、凡全程參與會議者核發證書，證書由國際級教練暨主辦單位簽署。

二、依「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」第 18 條：教練在職期間應積極進修研究與其訓練指導有關之知能，其進修時數每年至少十八小時以上，並取得證明。本研習會 1 日共計 8 時，得列入專任運動教練年度應進修研習時數。

三、全程參與本研習會者得報名參加「102 年度各級學校專任運動教練出國研習計畫」之遴選。報名及資料繳交自即日起至 102 年 4 月 12 日止，101 年 4 月 13 日 17 時 30 分-20 時面試。報名方式如下：

(一) 依計畫備齊相關證件資料至中國文化大學體育館五樓 502 室親自報名；

(二) 或郵寄台北市士林區華岡路 55 號中國文化大學體育館五樓 502 室「中國文化大學體育室收」(信封加註：報名 102 年度運動教練出國研習活動)，有關資訊及說明請參閱計畫書或中國文化大學體育館網站 <http://www2.pccu.edu.tw/CUEP/>。

拾伍、附則：

一、因故無法參加者，請於 2013 年 3 月底前通知本研討會議事組，否則概不退費。

二、研習期間之講師鐘點費、研習資料均由主辦單位負擔，研習人員之膳宿、保險、往返交通費及其他個人支出，由所屬單位補助或個人自行負擔，參加人員依規定向所屬單位報請公假。

三、會議期間供應午餐，如須住宿請自行處理。

四、相關訊息請參考本研討會網站：<http://www2.pccu.edu.tw/CUEP/>

附件：

1. 研習會日程表
2. 報名表

102 年度各級學校專任運動教練在職訓練研習會課程表

日期：2013 年 4 月 13 日(星期六)

地點：中國文化大學體育館 3 樓堅毅廳

時間	課程
08:30~09:00	報到
09:00~09:50	大陸運動教練的教育與培養 主講人：魏香明副教授 中國文化大學國術系系主任
09:50~10:40	美國運動教練的教育與培養 主講人：江界山教授 中國文化大學體育室主任
10:40-10:50	休息
10:50~12:00	運動肌內效貼紮法 主講人：林曉琦老師 陽明大學運動肌內效貼紮講師 主持人：張又文教授
12:00~13:30	午 餐
13:30~15:30	運動按摩與恢復 主講人：黃文泉老師 地點：體育館 1 樓柔道教室
15:30~16:30	速度、敏捷與爆發力訓練 主講人：翁明嘉老師
16:30~17:30	運動員心理與壓力管理 主講人：洪聰敏教授 主持人：陳嘉遠教授
17:30	賦歸
17:30~20:00	「102 年度各級學校專任運動教練出國研習」遴選面試 地點：體育館 502 室

102 年度各級學校專任運動教練在職訓練研習會報名表

姓 名		性 別	□男 □女		請貼二吋半身 脫帽光面相片
英文姓名		出生年月日	年 月 日		
身分證字號					
學 歷					
運動種類、項目					
_____級專任運動教練證書		發證日期	年 月 日		
		證書字號			
單項運動_____級教練證		發證日期	年 月 日		
		證書字號			
戶籍地址	□□□				
通訊地址	□□□				
聯絡電話	宅		手機		
	公		電子信箱		
緊急聯絡人	姓 名		關係		
	緊急聯絡電				
	通訊地址	□□□			
服務單位蓋章 (若無則免填)			聯 絡 人		
			聯 絡 電 話		
			傳 真		
			電 子 信 箱		

相關證件黏貼表 (一)

身份證正面影本黏貼處

身份證反面影本黏貼處

教練證正面影本黏貼處

教練證反面影本黏貼處

相關證件黏貼表 (二)

專任運動教練證書影本黏貼處 (A4 格式大小)

相關證件黏貼表 (三)

最高學歷證書影本黏貼處 (A4 格式大小)