

**115 學年度各級學校專任運動教練
進階增能研習會**

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

活動日期：115 年 11 月 3 日

115 年 11 月 5 日

地點：國立臺灣師範大學校本部游泳館 3 樓智能健身中心

115 學年度各級學校專任運動教練進階增能研習會

- 壹、宗旨與目的：為拓展學校專任運動教練的專業訓練知能，爰規劃辦理進階教練增能研習會。本研習課程主要以各級學校之**中級專任運動教練**為對象，將邀請日本體育大學伊藤雅充教授及筑波大學高木英樹教授來台授課，透過研習課程的互動與實務演練，藉以提升運動教練於運動科學領域之思維與視野。
- 貳、參加對象：服務學校依「各級學校專任學校運動教練聘任管理辦法」所聘任之**中級專任運動教練**，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。
- 參、活動日期：115 年 11 月 3 日（星期二）
115 年 11 月 5 日（星期四）
- 肆、活動地點：國立臺灣師範大學校本部游泳館 3 樓智能健身中心
(106308 臺北市大安區和平東路一段 162 號)
- 伍、指導單位：運動部
- 陸、主辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心
- 柒、報名相關：
- 一、報名期間：自 115 年 9 月 21 日(星期一)上午 10 時至 9 月 24 日(星期四)下午 4 時止，或報名額滿為止。
- 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，若未能出席本研習，請依規定辦理請假。
- 三、研習名額：限額 20 人。
- 四、報名網址：<https://forms.gle/Nqwkj8AjWPk8CzM66>。
- 五、填寫報名表單後，將於十月中前統一發送電子郵件確認報名資訊，若有報名卻未收到電子郵件者請主動與工作小組聯繫。

捌、研習課程表：如附件。(課程表為暫定，計畫小組得依實際狀況調整)

玖、經費來源：參加人員之差旅費請由原服務學校依規定辦理支付。

壹拾、注意事項：

- 一、研習時數：全程參與研習者，核發 8 小時研習結業證書；未依規定辦理請假，或缺席時數超過研習總時數四分之一，或未確實簽到退等情形，不予核發研習時數證明；如查有代為簽到退情事，不予核發證明並函知所屬學校列入年終考核參據。
- 二、請假程序：報名完成後，如因故無法參加，請先致電並寄送電子郵件通知工作小組，並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：本研習會提供午膳餐盒，請於報名表單內勾選餐食類別(葷/素)；研習期間之交通及住宿自理，由服務學校依國內出差旅費報支要點或各該有關規定核實支應相關費用。
- 五、本研習安排術科操作，請穿著**運動服裝**。

壹拾壹、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

E-mail：cclien@ntnu.edu.tw、lcsyuan2000@gmail.com

交通資訊

國立臺灣師範大學校本部

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
115 學年度各級學校專任運動教練進階增能研習會
課程表

地點：國立臺灣師範大學校本部游泳館 3 樓智能健身中心

日期：115/11/3

115 年 11 月 3 日(星期二)	
時間	內容
09:10-09:40	與會者報到
09:40-10:00	開幕式
10:00-10:50	課程一 體能訓練基礎
10:50-11:00	休息
11:00-12:00	課程二 核心與肌力訓練
12:00-13:30	午餐時間
13:30-15:00	課程三 速度、敏捷與爆發力訓練應用
15:00-15:10	休息
15:10-16:30	課程四 體能訓練負荷管理與恢復
16:30-17:00	綜合座談
17:00-	禮成

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

115 學年度各級學校專任運動教練進階增能研習會

課程表

地點：國立臺灣師範大學校本部游泳館 3 樓智能健身中心

日期：115/11/5

115 年 11 月 5 日(星期四)	
時間	內容
09:10-09:40	與會者報到
09:40-10:00	開幕式
10:00-10:50	課程一 運動教練學的基礎-強化運動表現下的人材培育與管理
10:50-11:00	休息
11:00-12:00	課程二 提升運動表現的策略設計-願景、目標訂立與相關環境的建構
12:00-13:30	午餐時間
13:30-15:00	課程三 教練溝通技巧-建構良好人際關係與促進自主學習
15:00-15:10	休息
15:10-16:30	課程四 教練的自我成長策略-自我回饋與發展
16:30-17:00	綜合座談
17:00-	禮成

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利



課程介紹