

# 111 學年度 各級學校在職專任運動教練增能研習會

## 研習簡章



**教育部體育署**  
Sports Administration, Ministry of Education

主辦單位：教育部體育署

委辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

活動日期與地點：

112 年 6 月 6 日—7 日 國立臺灣師範大學體育館 (金牌講堂)

112 年 6 月 15 日—16 日 國立臺灣師範大學體育館 (金牌講堂)

112 年 6 月 19 日—20 日 國立臺灣師範大學體育館 (金牌講堂)

112 年 7 月 4 日—5 日 集思台中新烏日會議中心 (瓦特廳)

112 年 7 月 11 日—12 日 高雄國際會議中心 (403 廳)

112 年 7 月 20 日—21 日 集思台中新烏日會議中心 (瓦特廳)

# 111 學年度各級學校在職學校專任運動教練增能研習會

## 壹、宗旨與目的：

教育部體育署為增進各級學校在職專任運動教練之專業知能，特委託國立臺灣師範大學體育研究與發展中心辦理本研習。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。

本次將專業課程分為三個部分：專項防傷輔助訓練、運動防護及運動營養，邀請國家運動訓練中心團隊以及擁有豐富實務經驗的國家代表隊防護員講授課程。此外，依據專項之特性分為六梯次辦理，藉以拓展運動教練於運動科學領域之思維與視野，並提升訓練品質。

貳、主辦單位：教育部體育署

參、委辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

肆、本研習會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：各級學校依「各級學校專任學校運動教練聘任管理辦法」所聘任正式編制之專任運動教練。

(二) 舊制專任運動教練：由教育部體育署輔導（支薪）分派於學校之聘（僱）專任運動教練。

(三) 由學校依教育部體育署各項補助學校增聘運動教練實施計畫，以契約進用之運動教練，包括：

1. 112 年體育署補助高級中等以下學校增聘運動教練實施計畫。

2. 112 年體育署補助高級中學及大專校院卓越運動代表隊增聘運動教練實施計畫。

3. 112 年體育署補助原住民族地區學校聘用運動教練實施計畫。

## 二、研習時間與場次

本學年度增能研習採分項報名，根據各運動專項及其特性辦理六場研習（北區三場、中區二場及南區一場）；每場次安排兩日之專業課程，請參與者依指導專項最多擇一場次報名。各場次時間、地點與分項如下：

### 112 年 6 月 6 日—7 日

- 於國立臺灣師範大學體育館（金牌講堂），技擊項目場次，限額 160 人。
- 建議專任運動教練之專項：角力、空手道、柔道、跆拳道、拳擊。

### 112 年 6 月 15 日—16 日

- 於國立臺灣師範大學體育館（金牌講堂），速度與耐力項目場次，限額 160 人。
- 建議專任運動教練專項：徑賽項目、游泳、划船、帆船、輕艇、自由車、競速溜冰。

### 112 年 6 月 19 日—20 日

- 於國立臺灣師範大學體育館（金牌講堂），非接觸性隔網項目場次，限額 160 人。
- 建議專任運動教練專項：羽球、桌球、軟網、硬網。

### 112 年 7 月 4 日—5 日

- 於集思台中新烏日會議中心（瓦特廳），棒壘球與精準運動場次，限額 200 人。
- 建議專任運動教練專項：棒球、壘球、射箭、射擊、保齡球、撞球。

### 112 年 7 月 11 日—12 日

- 於高雄國際會議中心（403 廳），接觸性球類項目場次，限額 400 人。

- 建議專任運動教練專項：籃球、手球、足球、曲棍球、橄欖球。

112 年 7 月 20 日—21 日

- 於集思台中新烏日會議中心 (瓦特廳)，力量類型項目場次，限額 200 人。
- 建議專任運動教練專項：田賽項目、舉重、排球、擊劍、武術、韻律/競技體操、拔河、跳水。

### 三、報名相關

(一) 受理報名期間：自 112 年 5 月 24 日 10:00 至 112 年 5 月 26 日 16:00 截止，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：

本研習請務必登入 google 帳號，每人僅限回覆 1 次，如發現利用他人帳號重複報名者，即予以取消報名資格 (跨場次重複報名者，亦同)；請各位與會者盡量依照教授之專項選擇課程，以達成研習效果最大化。

(三) 報名網址：<https://forms.gle/NKSAenpJHeEHhd2E7>

(四) 報名確認：

於截止報名後，將由國立臺灣師範大學「專任運動教練輔導與管理計畫」工作小組，於 112 年 5 月 29 日至 31 日期間，將寄發電子信件回覆確認報名資訊。若有報名卻未收到電子信件者請主動與工作小組聯繫。

### 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，須向計畫小組

及學校辦理請假手續，如未依規定辦理請假者，將另函請服務單位列入年終考核參據。

未全程參與或請假時數超過研習總時數四分之一者，不予核發研習時數證明。

## 二、請假程序：

(一) 服務於直轄市、縣(市)政府所屬學校者，請服務學校行文至各該主管機關辦理請假事宜，並副知教育部體育署及國立臺灣師範大學體研中心。

(二) 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研中心，並副知教育部體育署辦理請假事宜。

## 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。

## 四、食宿相關：

本研習會將提供午餐便當，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。

## 陸、聯絡單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

聯絡人：陳小姐

聯絡人：聞先生

聯絡電話：(02)7749-7611

聯絡電話：(02)7749-3239

電子郵件：cyit010@gmail.com

電子郵件：ntpudpap77@gmail.com

# 111 學年度在職學校專任運動教練增能研習會 課程表

第一梯次：技擊項目

地點：國立臺灣師範大學-金牌講堂

時間：112/6/6-7

112 年 06 月 06 日	
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 各級學校專任運動教練相關法規說明 國立臺灣體育運動大學 洪嘉文 副教授
10:50-11:00	休息
11:00-11:50	課程二 情感教育 國立臺灣師範大學 吳淑禎 教授
11:50-13:00	午餐時間
13:00-14:30	課程三 防傷與專項輔助訓練計畫 待訂
14:30-14:40	休息
14:40-16:10	課程四 防傷與專項輔助訓練計畫 待訂
16:10-	第一天結束

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

# 111 學年度在職學校專任運動教練增能研習會 課程表

第一梯次：技擊項目

地點：國立臺灣師範大學-金牌講堂

時間：112/6/6-7

112 年 06 月 07 日	
時間	內容
08:40-09:00	與會者報到
09:00-10:30	課程五 技擊運動常見的傷害與預防 胡雅涵 運動防護員
10:30-10:40	休息
10:40-12:10	課程六 專項緊急應變救護計畫 余中綺 運動防護員
12:10-13:00	午餐時間
13:00-14:30	課程七 運動相對能量不足(Red-S)與適配量級觀念 國家運動訓練中心 曾怡鈞 運動營養師
14:30-14:40	休息
14:40-16:10	課程八 賽前快速減重策略 國家運動訓練中心 曾怡鈞 運動營養師
16:10-16:20	休息
16:20-16:40	綜合座談
16:40-	禮成

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

# 111 學年度在職學校專任運動教練增能研習會 課程表

第二梯次：速度與耐力項目

地點：國立臺灣師範大學-金牌講堂

時間：112/6/15-16

112 年 06 月 15 日	
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 各級學校專任運動教練相關法規說明 曾瑞成 副教授
10:50-11:00	休息
11:00-11:50	課程二 情感教育 國立臺灣師範大學 吳淑禎 教授
11:50-13:00	午餐時間
13:00-14:30	課程三 防傷與專項輔助訓練計畫 林佩吟 運動防護員
14:30-14:40	休息
14:40-16:10	課程四 防傷與專項輔助訓練計畫 林佩吟 運動防護員
16:10-	第一天結束

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利



# 111 學年度在職學校專任運動教練增能研習會 課程表

第二梯次：速度與耐力項目

地點：國立臺灣師範大學-金牌講堂

時間：112/6/15-16

112 年 06 月 16 日	
時間	內容
08:40-09:00	與會者報到
09:00-10:30	課程五 速度與耐力訓練常見的傷害與預防 待定
10:30-10:40	休息
10:40-12:10	課程六 專項緊急應變救護計畫 李宣怡 運動防護員
12:10-13:00	午餐時間
13:00-14:30	課程七 運動相對能量不足(RED-S)的影響與預防 國立宜蘭大學 陳亭亭 助理教授
14:30-14:40	休息
14:40-16:10	課程八 運動員的體重控制 國立宜蘭大學 陳亭亭 助理教授
16:10-16:20	休息
16:20-16:40	綜合座談
16:40-	禮成

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

# 111 學年度在職學校專任運動教練增能研習會 課程表

第三梯次：非接觸性隔網項目

地點：國立臺灣師範大學-金牌講堂

時間：112/6/19-20

112 年 06 月 19 日	
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 各級學校專任運動教練相關法規說明 曾瑞成 副教授
10:50-11:00	休息
11:00-11:50	課程二 情感教育 中國文化大學 黃怡玲 助理教授
11:50-13:00	午餐時間
13:00-14:30	課程三 防傷與專項輔助訓練計畫 郭皓宇 運動防護員
14:30-14:40	休息
14:40-16:10	課程四 防傷與專項輔助訓練計畫 郭皓宇 運動防護員
16:10-	第一天結束

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

# 111 學年度在職學校專任運動教練增能研習會 課程表

第三梯次：非接觸性隔網項目

地點：國立臺灣師範大學-金牌講堂

時間：112/6/19-20

112 年 06 月 20 日	
時間	內容
08:40-09:00	與會者報到
09:00-10:30	課程五 專項緊急應變救護計畫 朱寧 運動防護員
10:30-10:40	休息
10:40-12:10	課程六 專項訓練常見的傷害與預防 朱寧 運動防護員
12:10-13:00	午餐時間
13:00-14:30	課程七 競賽中的水分、能量與電解質補給 國家運動訓練中心 吳婉淳 運動營養師
14:30-14:40	休息
14:40-16:10	課程八 運動員的體重控制 國家運動訓練中心 吳婉淳 運動營養師
16:10-16:20	休息
16:20-16:40	綜合座談
16:40-	禮成

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

# 111 學年度在職學校專任運動教練增能研習會 課程表

## 第四梯次：棒壘與精準運動項目

地點：集思台中新烏日會議中心-瓦特廳

時間：112/7/4-5

112 年 07 月 04 日	
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 各級學校專任運動教練相關法規說明 國立臺灣體育運動大學 洪嘉文 副教授
10:50-11:00	休息
11:00-11:50	課程二 情感教育 國立高雄師範大學 魏慧美 副教授
11:50-13:00	午餐時間
13:00-14:30	課程三 防傷與專項輔助訓練計畫 許奕安 運動防護員
14:30-14:40	休息
14:40-16:10	課程四 防傷與專項輔助訓練計畫 許奕安 運動防護員
16:10-	第一天結束

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

# 111 學年度在職學校專任運動教練增能研習會 課程表

## 第四梯次：棒壘與精準運動項目

地點：集思台中新烏日會議中心-瓦特廳

時間：112/7/4-5

112 年 07 月 05 日	
時間	內容
08:40-09:00	與會者報到
09:00-10:30	課程五 專項訓練常見的傷害與預防 林姵吟 運動防護員
10:30-10:40	休息
10:40-12:10	課程六 專項緊急應變救護計畫 劉庭妙 運動防護員
12:10-13:00	午餐時間
13:00-14:30	課程七 血糖穩定的飲食策略 國家運動訓練中心 邱顯量 運動營養師
14:30-14:40	休息
14:40-16:10	課程八 運動員的體重控制 國家運動訓練中心 邱顯量 運動營養師
16:10-16:20	休息
16:20-16:40	綜合座談
16:40-	禮成

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

# 111 學年度在職學校專任運動教練增能研習會 課程表

第五梯次：接觸性球類項目

地點：高雄國際會議中心-403 廳

時間：112/7/11-12

112 年 07 月 11 日	
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 各級學校專任運動教練相關法規說明 國立臺灣體育運動大學 洪嘉文 副教授
10:50-11:00	休息
11:00-11:50	課程二 情感教育 國立高雄師範大學 魏慧美 副教授
11:50-13:00	午餐時間
13:00-14:30	課程三 防傷與專項輔助訓練計畫 待訂
14:30-14:40	休息
14:40-16:10	課程四 防傷與專項輔助訓練計畫 待訂
16:10-	第一天結束

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

# 111 學年度在職學校專任運動教練增能研習會 課程表

第五梯次：接觸性球類項目

地點：高雄國際會議中心-403 廳

時間：112/7/11-12

112 年 07 月 12 日	
時間	內容
08:40-09:00	與會者報到
09:00-10:30	課程五 專項訓練常見的傷害與預防 待訂
10:30-10:40	休息
10:40-12:10	課程六 專項緊急應變救護計畫 待訂
12:10-13:00	午餐時間
13:00-14:30	課程七 競賽中的水分、能量與電解質補給策略 國家運動訓練中心 方偉業 運動營養師
14:30-14:40	休息
14:40-16:10	課程八 運動員的體重控制 國家運動訓練中心 方偉業 運動營養師
16:10-16:20	休息
16:20-16:40	綜合座談
16:40-	禮成

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

# 111 學年度在職學校專任運動教練增能研習會 課程表

## 第六梯次：力量類型項目

地點：集思台中新烏日會議中心-瓦特廳

時間：112/7/20-21

112 年 07 月 20 日	
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 各級學校專任運動教練相關法規說明 曾瑞成 副教授
10:50-11:00	休息
11:00-11:50	課程二 情感教育 國立高雄師範大學 魏慧美 副教授
11:50-13:00	午餐時間
13:00-14:30	課程三 防傷與專項輔助訓練計畫 胡雅涵 運動防護員
14:30-14:40	休息
14:40-16:10	課程四 防傷與專項輔助訓練計畫 胡雅涵 運動防護員
16:10-	第一天結束

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利



# 111 學年度在職學校專任運動教練增能研習會 課程表

## 第六梯次：力量類型項目

地點：集思台中新烏日會議中心-瓦特廳

時間：112/7/20-21

112 年 07 月 21 日	
時間	內容
08:40-09:00	與會者報到
09:00-10:30	課程五 專項訓練常見的傷害與預防 待訂
10:30-10:40	休息
10:40-12:10	課程六 專項緊急應變救護計畫 待訂
12:10-13:00	午餐時間
13:00-14:30	課程七 運動員的體重控制 國家運動訓練中心 李家慧 運動營養師
14:30-14:40	休息
14:40-16:10	課程八 賽前快速減重策略 國家運動訓練中心 李家慧 運動營養師
16:10-16:20	休息
16:20-16:40	綜合座談
16:40-	禮成

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

# 交通資訊 (第一、二、三梯次)- 國立臺灣師範大學-金牌講堂

地址：臺北市大安區和平東路一段 162 號



## 捷運 (松山/新店線)

- 古亭站：淡水信義線、小南門新店線『古亭站』5 號出口往和平東路方向 直行約 8 分鐘即可到達。
- 台電大樓站：小南門新店線『台電大樓站』4 號出口往師大路方向 直行約 8 分鐘即可到達。

## 公車

搭乘 15、18、235、237、278、295、662、663、672、907、和平幹線至「師大站」或「師大一站」

## 開車

- 中山高:圓山交流道下->建國南北快速道路->右轉和平東路->臺灣師大本部體育館
- 北二高:木柵交流道->辛亥路->右轉羅斯福路->右轉和平東路->臺灣師大本部體育館
- 安坑交流道->新店環河快速道路->水源快速道路->右轉師大路->臺灣師大本部體育館

## 【停車資訊】

校本部運動場地下停車場-每半小時新臺幣 25 元整，未滿半小時以半小時計（臨時停車，未滿 20 分鐘免費）。

## 交通資訊 (第四、六梯次)- 集思台中新烏日會議中心

臺中市烏日區高鐵東一路 26 號(台鐵新烏日站 3~4 樓)



### 【火車】

台鐵新烏日站：直走約 30 秒抵達

### 【高鐵】

往出口 3 台鐵車站方向直行，右轉往台鐵售票大廳，會議中心即在左側

### 【捷運】

高鐵台中站：3 號出口直走約 30 秒抵達。

### 【公車】

高鐵台中站 (台中市區公車)：

3、26、33、39、70、82、93、99、101、102、133、151、153、153 區、155、155 副、156、158、160、161、617、800、1657、A1、56、74、281 副、655

高鐵台中站 (旅遊景點接駁線)：

6188、6188A、6268B、6333B、6670、6670A、6670B、6670C、6670D、6670E、6670F、6670G、6737、6738、6882、6882A、6883、6883A、6933、6933A、6936

### 【停車資訊】

台鐵新烏日車站 室內停車場：(電梯直達會議中心)：汽車每小時 20 元，機車每日 20 元

日出停車場：汽車每日 80-100 元；機車平日每日 15 元

# 交通資訊 (第五梯次)- 高雄國際會議中心

地址：高雄市鹽埕區中正四路 274 號



## 【高鐵】

自左營高鐵站轉乘捷運

## 【捷運】

橘線鹽埕埔站 2 號出口 → 步行約 3 分鐘即可抵達

## 【公車】

歷史博物館站

搭乘 0 南、0 北、25、33、60、76、77、91、214、219、248 公車

## 【停車資訊】

本中心提供地下三層汽車收費停車場以及平面機車免費停車格

汽車：平日 15 元 / 半小時；假日 20 元 / 半小時

開放時間：週一到週日 06:00-24:00