

# 臺南市 105 年度棒球教練增能研習實施計畫

壹、依據教育部體育署深耕基層棒球發展計畫辦理。

貳、主旨：為辦理基層中小學棒球教練品德教育，培養教練在體能訓練方法、技術提升及以身教輔導學生高尚人格及良好生活學習習慣，以達潛移默化的效果。

參、指導單位：教育部體育署

肆、主辦單位：臺南市政府教育局(體育處)

伍、承辦單位：國立成功大學(體育室)

陸、協辦單位：國立臺南高級海事水產職校

柒、研習日期：

第一梯次：105 年 4 月 15 日至 4 月 17 日(星期五、六、日)

第二梯次：105 年 4 月 22 日至 4 月 24 日(星期五、六、日)

捌、研習地點：第一梯次：國立臺南高級海事水產職校

第二梯次：國立成功大學(自強校區化工系館 B1 華立廳)

玖、參加對象：以臺南市各級學校棒球代表隊教練、助理教練優先(開放臺南市青棒隊以上選手，須有教練帶隊參與講習)，本市各校棒球社團教練(含指導教師)、社區棒球等棒球運動團體教練次之；另為鼓勵棒球運動推廣，可開放棒球運動團體相關人員或有興趣之運動科系學生等報名。

拾、報名手續：

- (1)請填寫附件報名表，於報名截止日期前將資料(報名表)傳真 06-2766427 或 EMAIL:yichian423@gmail.com (國立成功大學體育室收)。若無法全程參與者，請勿報名。
- (2)參加名額以每梯次 50 名為原則，超過之名額以報名時間之先後順序錄取參加研習。

拾壹、費用：免報名費。研習期間將提供中餐。

拾貳、研習課程：由承辦單位遴聘相關領域之學者、專家研訂之(如課程表)。

拾參、附則：

- (1) 參加人員往返交通、住宿請自理，自備盥洗用具、換洗衣物等個人用品。
- (2) 本研習期間由承辦單位辦理運動意外傷害保險。

(3) 本研習預定每年辦理，如未在 105 年內參加研習者之教練，不得登錄報名臺南市學生棒球賽總教練、教練職務。

(4) 主辦單位將函請各校同意研習期間公假，另發給研習時數證明。

拾肆、本實施計畫報臺南市體育處核備後實施之，修正時亦同。

# 臺南市 105 年度棒球教練增能研習課程表

主題:棒球運動傷害防護與禁藥防制教育研習

時間:第一梯:4 月 15、16、17 日

第二梯:4 月 22、23、24 日

| 日期/時間     | 第一天             | 第二天                     | 第三天            |
|-----------|-----------------|-------------------------|----------------|
| 0800-0850 | 報到              | (0750-0800 簽到)          | (0850-0900 簽到) |
| 0900-0950 | 開訓典禮            | 運動禁藥防治概述                | 功能性檢測與棒球運動表現   |
| 0950-1000 | 休息              | 休息                      |                |
| 1000-1150 | 棒球運動道德與法治教育     | 棒球運動心理壓力調適與傷後心理重建       |                |
| 1200-1300 | 午餐、午休           | 午餐、午休                   | 午餐、午休          |
| 1300-1450 | 棒球運動傷害防護        | 棒球基本體能訓練<br>(重量訓練與核心訓練) | 動作分析與棒球運動表現    |
| 1450-1500 | 休息              | 休息                      | 休息             |
| 1500-1700 | 基本運動傷害防護處理與傷害評估 | 運動科學與體能訓練               | 結訓典禮           |

臺南市 105 年度棒球教練增能研習報名表

|                  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 貼<br>照<br>片<br>處 | 姓 名                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 性 別                                                         | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
|                  | 生 日                                                                                                                                                         | 年 月 日                                                                                                                                                                                                                                                                   | 戶 籍 地                                                       |                                                       |
|                  | 身分證字號                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         | 開車前往                                                        | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
|                  | 服 務<br>學 校<br>性 質<br>級 別                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> 國立 <input type="checkbox"/> 高中<br><input type="checkbox"/> 市立 <input type="checkbox"/> 高職<br><input type="checkbox"/> 縣立 <input type="checkbox"/> 國中<br><input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 國小<br><input type="checkbox"/> 其他 | 單<br>位<br>名<br>稱                                            |                                                       |
| 服務單位<br>地址       | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> 縣(市) 鄉鎮市(區)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |                                                       |
| 聯絡地址             | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> 縣(市) 鄉鎮市(區)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |                                                       |
| 聯絡方式             | 公：( ) 宅：( )<br>手機： 電子信箱：                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |                                                       |
| 最高學歷             | <input type="checkbox"/> 研究所以以上 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 國中小           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |                                                       |
| 現任職務             | <input type="checkbox"/> 學校教師 <input type="checkbox"/> 學校職工 <input type="checkbox"/> 學校專任教練 <input type="checkbox"/> 學校外聘教練 <input type="checkbox"/> 其他____ |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |                                                       |
| 棒球隊或<br>社團職務     | <input type="checkbox"/> 球隊教練 <input type="checkbox"/> 球隊管理 <input type="checkbox"/> 棒球社指導教師(教練) <input type="checkbox"/> 其他____                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |                                                       |
| 參加梯次             | <input type="checkbox"/> 第一梯次<br><input type="checkbox"/> 第二梯次                                                                                              | 飲食                                                                                                                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 忌____ |                                                       |