

105 年臺南市專任運動教練增能研習計畫

- 一、目的：提升本市專任運動教練專業知能及訓練技術。
- 二、指導單位：臺南市政府
- 三、主辦單位：臺南市政府教育局(體育處)
- 四、承辦單位：社團法人臺南市體育總會
- 五、協辦單位：臺南市歸仁區體育會
- 六、實施日期：105 年 11 月 24 日至 26 日、12 月 1 日至 3 日、12 月 8 日至 10 日，每梯次三日，共三梯次。
- 七、研習地點：臺南市體育處第一會議室。
- 八、參加對象：

(一) 本市專任運動教練及約聘僱教練(務必擇一梯次全程參加，並列為年終考核重要參考依據)。

(二) 欲擔任本市各單項培訓 106 年全國運動會之教練。

(三) 各校聘任之運動教練或從事運動團隊訓練之教師。

- 九、參加人數：每梯次預訂 30 人，以優先報名順序錄取，額滿為止。

- 十、課程內容(如附件一)

(一) 與美國東田納西州立大學之運科與教育卓越中心合作，開設運動科學教練訓練課程。

(二) 課程包含運動科學的基本原理解說(包含運動科學及肌力訓練之重要性、訓練原則、藉由舉重訓練提升爆發力、實作：重量訓練—推系列、實作：重量訓練—拉系列、基本訓練架構 I、速度訓練原理、基本訓練架構 II、實作：重量訓練—上擡及其他爆發力訓練、實作：速度訓練)，訓練計畫擬定及實作、運動傷害防護及實作。

- 十一、實施方式

(一) 臺南市專任運動教練為優先參加對象(務必擇一梯次全程參加)。

(二) 如尚有名額，由各校聘任之運動教練或從事運動團隊訓練之教師或經核定為本市優勢項目相關培訓教練參加。

(三) 若無法全程參與者，請勿報名。

(四) 本項研習會不收報名費，研習期間將提供中餐。

十二、報名方式

(一) 報名期限：第一梯次至 105 年 11 月 22 日止、第二梯次至 105 年 11 月 27 日止、第三梯次至 105 年 12 月 4 日止。

(二) 於報名截止日前，檢附報名表向臺南市體育總會賴小姐報名。

報名表請傳真 06-2154177 或 MAIL:tnnaa2000@yahoo.com.tw

十三、預期績效：

(一) 提升本市專任教練體能訓練知識及年度訓練計畫擬定。

(二) 提升本市 106 全國運動會金牌數。

十四、附則：

(一) 參加研習之人員請所屬服務學校於研習期間同意公假登記出席參加。

(二) 參加研習之人員核予進修研習時數 24 小時。

(三) 已報名者無故缺席，列入年度績效考核紀錄。

十五、本實施計畫報臺南市體育處核備後實施之，修正時亦同。

附件一

第一天(11 月 24 日、12 月 1 日、8 日)課程

Basical Educational Course	
肌力訓練基礎原理 Basic Strength Fundamentals	
08:30– 09:00	報到 Welcome Registration - Water, Coffee & Tea Provided
09:00~10:30	Sport Science & Why is Strength Fundamental 運動科學及肌力訓練之重要性
10:45~12:15	Weight Training Practical:Total Body Pushing Movements 實作：重量訓練—推系列
12:15~13:45	Lunch 午餐時間
13:45~14:45	Training Principles 訓練原則
15:00~16:30	Weight Training Practical:Total Body Pulling Movements 實作：重量訓練—拉系列
16:30~17 : 30	Weightlifting for Power Development 藉由舉重訓練提升爆發力
17:30-	Q&A 座談時間

第二天(11 月 25 日、12 月 2 日、9 日)課程

爆發力訓練 Power Development Fundamentals	
08:30– 09:00	報到 Welcome Registration - Water, Coffee & Tea Provided
09:00~10:30	利用舉重動作提升爆發力 Introduction to Weightlifting as a Tool for Power Development
10:45~12:15	實作：上膊和抓舉變化動作 Practical: Teaching the Clean & Snatch Variations
12:15~13:45	午餐 Lunch Break
13:45~15:15	週期化訓練 Introduction to Periodization
15:30~16:30	前十字韌帶術後復原訓練計畫 Surgery to Weight Room: The Process of ACL Recovery
16:45~17:30	實作：上半身拉及推變化動作 Practical: Teaching the Upper Body Pulling and Pressing Variations
17:30 -	Q&A 座談時間

第三天(11 月 26 日、12 月 3 日、10 日)課程

爆發力訓練 Power Development Fundamentals	
08:30– 09:00	報到 Welcome Registration - Water, Coffee & Tea Provided
09:00~10:30	如何擬定年度訓練計畫
10:45~12:15	實作年度訓練計畫
12:15~13:45	午餐 Lunch Break
13:45~15:45	運動傷害防護
15:45~17:45	運動貼紮實際操作
17:45 -18 : 20	Q&A 座談時間

105 年臺南市專任運動教練增能研習報名表

姓 名		性 別	☐ 男 ☐ 女
生 日	年 月 日	戶 籍 地	
身分證字號		開車前往	☐ 是 ☐ 否
服 務 學 校			
服務單位 地址	- 縣(市) 鄉鎮市(區)		
聯絡地址	- 縣(市) 鄉鎮市(區)		
聯絡方式	公：() 宅：() 手機： 電子信箱：		
最 高 學 歷	☐ 研究所以上 ☐ 大學 ☐ 專科 ☐ 高中職 ☐ 國中小		
現 任 職 務	☐ 學校教練 ☐ 學校教師 ☐ 其他		
備 註		飲 食	☐ 葷 ☐ 素 忌_____