

114 年度

各級學校在職專任運動教練增能工作坊

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

活動地點：國立臺灣師範大學校本部體育館

活動日期：

114 年 07 月 03 日 運動心理工作坊

114 年 07 月 14 日-15 日 運動防護工作坊(高中、大學端教練專場)

114 年 08 月 06 日-07 日 運動防護工作坊(國中、國小端教練專場)

114 年 08 月 20 日-21 日 體能訓練法工作坊

114 年度各級學校在職專任運動教練增能工作坊

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相關實務應用能力、提升教練運動訓練品質，並提供選手優質的指導及自身專項相關知能，特委託國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，辦理運動心理、運動防護及體能訓練法工作坊，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。

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：

1.114 年度獎勵縣市政府聘用運動教練試辦計畫。

2.114 年度獎勵教育部主管高級中等以下學校聘用運動教練試辦計畫。

3.114 年度補助大專校院卓越運動代表隊增聘運動教練實施計畫。

(四) 工作坊名額有限，與會者須先完成線上課程學習(應至少修習一門性別平等教

育課程及一門兒少保護課程)並檢附認證時數證明，方符合報名資格。(研習日期為當學年度，自 113 年 8 月 1 日-迄今)

二、研習時間與場次

本年度增能工作坊採自由報名，辦理四場工作坊（運動心理 1 場、運動傷害防護 2 場及體能訓練法 1 場），請參與者最多擇 1 場次報名。各場次時間與地點如下：

(一) 運動心理工作坊：

- 1.辦理時間：114 年 07 月 03 日（星期四）。
- 2.辦理地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館金牌講堂。
- 3.人數限額：60 人。

(二) 運動防護工作坊：

- 1.辦理時間：114 年 07 月 14 日至 15 日(星期一-二)。
- 2.辦理地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館體 001 教室。
- 3.人數限額：40 人。
- 4.目標對象：高中及大學端教練。(高中、大學端教練優先錄取)

(三) 運動防護工作坊：

- 1.辦理時間：114 年 08 月 06 日至 07 日(星期三-四)。
- 2.辦理地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館體 001 教室。
- 3.人數限額：40 人。
- 4.目標對象：國小及國中端教練。(國小、國中端教練優先錄取)

(四) 體能訓練法工作坊：

1. 辦理時間：114 年 08 月 20 日至 21 日(星期三-四)。

2. 辦理地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館金牌講堂。

3. 人數限額：60 人。

三、報名相關

(一)受理報名期間：自 114 年 06 月 16 日 10:00 至 114 年 06 月 20 日 16:00 截止，或各場次人數額滿為止。

(二)報名方式：本研習一律採線上報名方式，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）。

(三)報名網址：<https://forms.gle/dkv3aC1SNu9Vp9n68>

(四)報名確認：於六月底前發送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。

(五)報名錄取之**優先順序**：

1. 線上課程學習認證時數證明。

2. 未參與本專案今年度辦理之「113 學年度各級學校在職專任運動教練增能研習會」者。

伍、注意事項：

一、研習時數：

全程參與本研習者，運動心理工作坊核發 8 小時研習結業證書，運動防護工作坊核發 10 小時研習結業證書，體能訓練法工作坊核發 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。

七月份運動心理工作坊及運動防護工作坊，證書核發年度為 **113 學年度**；八月份運動防護工作坊及體能訓練法工作坊，證書核發年度為 **114 學年度**。

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育研究與發展中心。

(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育研究與發展中心，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。

※若報名人數超過限制，以符合資格及報名順序為主，主辦單位保留報名之審核權利。

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：梁小姐、陳小姐

聯絡電話：(02)7749-3239、(02)7749-3253

電子郵件：lcsyuan2000@gmail.com、chenhuintnu@gmail.com

交通資訊

國立臺灣師範大學校本部體育館

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。

教育部體育署專任運動教練輔導與管理計畫

113 學年度各級學校專任運動教練 運動心理工作坊課程表

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館金牌講堂

時間：114/07/03

114 年 07 月 03 日(星期四)	
時間	內容
08:10-08:40	與會者報到
08:40-08:50	開幕
08:50-10:20	課程一 如何塑造正向的動機環境(1) 季力康 講師
10:20-10:30	休 息
10:30-12:00	課程二 如何塑造正向的動機環境(2) 季力康 講師
12:00-13:00	中 午 用 餐
13:00-14:30	課程三 塑造正向的動機環境實務操作(1) 季力康 講師
14:30-14:40	茶 敘
14:40-16:10	課程四 塑造正向的動機環境實務操作(2) 季力康 講師
16:10-16:20	休 息
16:20-17:10	課程五 兒少保護 何蔚慈 講師
17:10-17:30	綜合座談
17:30-	賦 歸

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

教育部體育署專任運動教練輔導與管理計畫

114 學年度各級學校專任運動教練 運動防護工作坊課程表

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館體 001 教室

時間：114/07/14-15

114 年 07 月 14 日(星期一)	
時間	內容
08:20-08:50	與會者報到
08:50-09:00	開幕
09:00-10:30	課程一 傷害管理與緊急應變措施 張曉昀 講師
10:30-10:40	休 息
10:40-12:10	課程二 運動恢復與疲勞管理觀念 張曉昀 講師
12:10-13:10	中 午 用 餐
13:10-14:40	課程三 動力鏈伸展：實務操作 張曉昀 講師
14:40-14:50	休息
14:50-16:20	課程四 常見的貼紮應用(運動貼布/肌內效貼布/動態貼布)：操作示範 張曉昀 講師
16:20-	第一天課程結束

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

教育部體育署專任運動教練輔導與管理計畫

114 學年度各級學校專任運動教練 運動防護工作坊課程表

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館體 001 教室

時間：114/07/14-15

114 年 07 月 15 日(星期二)	
時間	內容
08:30-09:00	與會者報到
09:00-10:00	課程五 運動動作解析及手機 APP 軟體應用於運動動作解析 張曉昀 講師
10:00-10:10	休 息
10:10-11:10	課程六 動作解析後之訓練強化與身體筋膜自主放鬆(1)：實作課程 張曉昀 講師
11:10-11:20	休 息
11:20-12:10	課程七 兒少保護 洪文惠 講師
12:10-12:30	綜合座談
12:30-	賦 歸

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

教育部體育署專任運動教練輔導與管理計畫

114 學年度各級學校專任運動教練 運動防護工作坊課程表

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館體 001 教室

時間：114/08/06-07

114 年 08 月 06 日(星期三)	
時間	內容
08:20-08:50	與會者報到
08:50-09:00	開幕
09:00-10:30	課程一 成長過程中之傷害管理與運動傷害緊急應變措施 張曉昀 講師
10:30-10:40	休息
10:40-12:10	課程二 以兒童與青少年為主之運動恢復與疲勞管理 張曉昀 講師
12:10-13:10	中午用餐
13:10-14:40	課程三 動力鏈伸展：實務操作 張曉昀 講師
14:40-14:50	休息
14:50-16:20	課程四 常見的貼紮應用(運動貼布/肌內效貼布/動態貼布)：操作示範 張曉昀 講師
16:20-	第一天課程結束

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

教育部體育署專任運動教練輔導與管理計畫

114 學年度各級學校專任運動教練 運動防護工作坊課程表

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館體 001 教室

時間：114/08/06-07

114 年 08 月 07 日(星期四)	
時間	內容
08:30-09:00	與會者報到
09:00-10:00	課程五 自主筋膜放鬆：理論與實務操作(滾筒與按摩球的使用) 張曉昀 講師
10:00-10:10	休 息
10:10-11:10	課程六 青少年徒手肌力訓練與彈力帶訓練操作 張曉昀 講師
11:10-11:20	休 息
11:20-12:10	課程七 兒少保護 莊越翔 講師
12:10-12:30	綜合座談
12:30-	賦 歸

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

教育部體育署專任運動教練輔導與管理計畫

114 學年度各級學校專任運動教練 體能訓練法工作坊課程表

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館金牌講堂

時間：114/08/20-21

114 年 08 月 20 日(星期三)	
時間	內容
08:10-08:40	與會者報到
08:40-08:50	開幕
08:50-10:20	課程一 課表與體能訓練課表設計概論 黃慶旻 講師
10:20-10:30	休 息
10:30-12:00	課程二 肌力訓練及體能規劃專項訓練轉換 黃慶旻 講師
12:00-13:00	中 午 用 餐
13:00-14:30	課程三 動作分析與控制原理 黃慶旻 講師
14:30-14:40	茶 敘
14:40-16:10	課程四 體能訓練實務操作(1) 黃慶旻 講師
16:10-	第一天課程結束

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

教育部體育署專任運動教練輔導與管理計畫

114 學年度各級學校專任運動教練 體能訓練法工作坊課程表

地點：國立臺灣師範大學校本部-體育館金牌講堂

時間：114/08/20-21

114 年 08 月 21 日(星期四)	
時間	內容
08:30-09:00	與會者報到
09:00-10:30	課程五 速度科學與概念 黃慶旻 講師
10:30-10:40	休 息
10:40-12:10	課程六 增強式訓練概念與訓練原則 黃慶旻 講師
12:10-13:00	中 午 用 餐
13:00-14:30	課程七 體能訓練實務操作(2) 黃慶旻 講師
14:30-14:40	茶 敘
14:40-15:30	課程八 體能訓練實務操作(3) 黃慶旻 講師
15:30-15:40	休 息
15:40-16:30	課程九 兒少保護 何蔚慈 講師
16:30-16:50	綜合座談
16:50-	賦 歸

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利