

# 113 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：

114 年 06 月 05 日-06 日      國立臺灣師範大學林口校區-樂群樓階梯教室(三)

114 年 07 月 09 日-10 日      台糖高雄成功物流園區-7 樓國際會議廳

114 年 07 月 23 日-24 日      國立中興大學社管大樓-B1 國際會議廳

# 113 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，提升專業素質，促進競技運動水準，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。

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運動教練相關計畫，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。

## 二、研習時間與場次

本學年度研習採不分專項自由報名，辦理三場研習（北區 1 場、中區 1 場及南區 1 場）；每場次安排兩日之專業課程，請參與者最多擇 1 場次報名。各場次時間與地點如下：

### （一）北區場：

1. 辦理時間：114 年 06 月 05 日至 06 日(星期四-五)。
2. 辦理地點：國立臺灣師範大學林口校區-樂群樓階梯教室(三)。
3. 人數限額：100 人。
4. 住宿資訊：

國立臺灣師範大學林口樸樓會館(新北市林口區仁愛路一段 2 號)。

<https://www.sce.ntnu.edu.tw/home/accommodation/?Linkou>

國立體育大學樸園教育訓練中心(桃園市龜山區文化一路 250 號)。

<https://cecfun.ntsuo.edu.tw/p/16-1011-29706.php?Lang=zh-tw>

※僅提供住宿資訊，不提供代訂服務。

5. 接駁資訊：僅提供單程，準時發車，請注意乘車時間。

去程：6 月 5 日 08:00 發車 臺北車站-臺師大林口校區

回程：6 月 6 日 17:00 發車 臺師大林口校區-臺北車站

※本次北區課程設有「探索教育高空體驗課程」，患有心臟病、中度氣喘、癲癇症、心血管疾病及政府規定之法定傳染病等不適合參加極限活動者或因個人因素無法上課者，請勿報名參加。

## (二) 南區場：

1. 辦理時間：114 年 07 月 09 日至 10 日(星期三-四)。
2. 辦理地點：台糖高雄成功物流園區-7 樓國際會議廳。
3. 人數限額：450 人。

## (三) 中區場：

1. 辦理時間：114 年 07 月 23 日至 24 日(星期三-四)。
2. 辦理地點：國立中興大學社管大樓-B1 國際會議廳。
3. 人數限額：300 人。

※中區場次因場地因素，不提供免費停車服務，若有停車需求請自行負擔相關費用，為響應及落實節能減碳，鼓勵參與者搭乘大眾交通運輸工具。

## 三、報名相關

- (一) 受理報名期間：自 114 年 04 月 28 日 10:00 至 114 年 05 月 09 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/rz5oop3kJvMbAyNy5>
- (四) 報名確認：於報名後將立即自動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。

## 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：

本研習提供午餐，請於報名表單內勾選 (葷/素)；另請參加者自理住宿，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：梁小姐、陳小姐

聯絡電話：(02)7749-3239、(02)7749-3253

電子郵件：[lcsyuan2000@gmail.com](mailto:lcsyuan2000@gmail.com)、[chenhuintnu@gmail.com](mailto:chenhuintnu@gmail.com)

## 交通資訊(北區場次)

## 國立臺灣師範大學林口校區-樂群樓階梯教室(三)

地址：244 新北市林口區仁愛路一段 2 號



公車

- 林口(師大校區)站

936、F233、936A、林口-捷運圓山站(跳蛙公車)

開車

- **國道1號：**由林口交流道下→右轉文化一路→仁愛路→臺師大林口校區

【停車資訊】

林口校區平面停車場，請於報名表單內登記車牌。

## 交通資訊(南區場次)

### 台糖高雄成功物流園區-7 樓國際會議廳

地址：806 高雄市前鎮區成功二路 4 號



#### 輕軌

- C5 夢時代站：步行約 3 分鐘
- C6 經貿園區站：步行約 5 分鐘

#### 捷運

- 紅線 R6 凱旋站：步行約 15 分鐘
- 紅線 R6 凱旋站 1 號出口轉乘輕軌至 C5 夢時代站

#### 公車

- 台糖物流站  
36、70A、70B、70D、205 中華幹線、214，步行約 2 分鐘

#### 火車

- 高雄火車站轉乘紅線及輕軌

#### 開車

- 國道 1 號：  
中山四路出口下交流道→左轉進入時代大道→右轉進入成功二路→右轉進入園區

#### 【停車資訊】

開車或騎車至園區，園區設有露天停車場，請於報名表單內登記車牌。



## 交通資訊(中區場次)

### 國立中興大學社管大樓-B1 國際會議廳

地址：402 臺中市南區興大路 145 號(校門口位於興大路與學府路交叉口)



#### 公車

- 中興大學(興大路)站  
統聯客運 23 路、73 路、台中客運 33 路、35 路、中鹿客運 52 路
- 中興大學(國光路)站  
統聯客運 23 路、50 路、59 路、全航客運 65 路、158 路、中鹿客運 19 路、52 路

#### 開車

- 國道 1 號：  
從王田交流道下，中山路→復興路→學府路右轉→順開到中興大學  
從南屯交流道下，五權西路→五權路→五權南路→忠明南路左轉→興大路左轉→順開到中興大學  
從中港交流道下，台灣大道(舊台中港路)→忠明南路右轉→興大路左轉→順開到中興大學
- 國道 3 號：  
從中投交流道下(南部上來)→接 63 號中投快速公路→五權南路→忠明南路右轉→興大路左轉→順開到中興大學

#### 【停車資訊】

校園內道路兩側皆可停車，請依需要自行停妥(車輛進入校園須依規定繳交停車管理費)。

# 教育部體育署專任運動教練輔導與管理計畫

## 113 學年度各級學校在職專任運動教練增能研習會 課程表

### 第一梯次(北區場)

地點：國立臺灣師範大學林口校區-樂群樓階梯教室(三)

時間：114/06/05-06

114 年 06 月 05 日(星期四)	
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 運動領域的性平議題
10:50-11:00	休息
11:00-12:30	課程二 運動科學
12:30-13:30	午餐時間
13:30-15:00	課程三 食物與熱量
15:00-15:10	休息
15:10-16:00	課程四 兒少保護
16:00-	第一天結束

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

## 113 學年度各級學校在職專任運動教練增能研習會 課程表

### 第一梯次(北區場)

地點：國立臺灣師範大學林口校區-樂群樓階梯教室(三)

時間：114/06/05-06

114 年 06 月 06 日(星期五)	
時間	內容
08:30-09:00	與會者報到
09:00-12:00	課程五 創新體育課程-高低空繩索課程談領導力與團隊經營
12:10-13:00	午餐時間
13:00-15:00	課程六 創新體育課程-高低空繩索課程談領導力與團隊經營
15:00-15:20	休息
15:20-16:10	課程七 如何提升選手心理素質
16:10-16:30	綜合座談
16:30-	禮成

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利

## 探索教育課程相關注意事項

- (一) 請穿著舒適且輕便的服裝，勿著緊身衣褲及裙子，以免造成行動上的不便，配合天氣調整適當穿搭，天候不佳請多預備一套衣物。
- (二) 請穿著舒適且能完全包覆腳趾/腳掌的鞋，如慢跑鞋或運動鞋。
- (三) 探索體育園區內多為草皮覆蓋，可能會有蚊蟲，請自備防蚊液；另為了安全起見，嚴禁在場地內抽菸，以免菸蒂未熄之火苗造成場地環境破壞。
- (四) 請自備水壺或礦泉水(建議容量：600~1000ml)，勿攜帶飲料進入場地。
- (五) 如遇下雨，經安全評估後，可能會持續進行課程，請備妥雨衣(兩截式或輕便雨衣)。若遇打雷或豪大雨則會改採室內或場地附近遮蔽處進行雨天備案課程。
- (六) 課程期間請勿擅自脫隊或離開。如有特殊需求，請與講師或工作人員討論。若攜帶貴重物品，請自行妥善保管。
- (七) 請協助填寫身體健康調查表/活動同意書，於第一天報到時紙本繳交。若身體狀況有特別需要注意的地方，請在健康調查表上註明，並請知會活動主辦單位或課程講師，我們會特別留意，並在活動進行中做適當的個別調整。(主辦單位保證妥善保管這些資料，未經您的同意，絕對不予公開。)
- (八) 個人隨身/常備藥品請自備，例如：常備藥、慢性疾病用藥、胃藥等，並請攜帶健保卡。

教育部體育署專任運動教練輔導與管理計畫

113 學年度各級學校在職專任運動教練增能研習會 課程表

第二梯次(南區場)

地點：台糖高雄成功物流園區-7 樓國際會議廳

時間：114/07/09-10

114 年 07 月 09 日(星期三)	
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 兒少保護
10:50-11:00	休息
11:00-12:00	課程二 運動禁藥與禁用方法
12:00-13:00	午餐時間
13:00-14:30	課程三 運動界的性別檢測與公平
14:30-14:40	休息
14:40-16:10	課程四 運動科學
16:10-	第一天結束

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

113 學年度各級學校在職專任運動教練增能研習會 課程表

第二梯次(南區場)

地點：台糖高雄成功物流園區-7 樓國際會議廳

時間：114/07/09-10

114 年 07 月 10 日(星期四)	
時間	內容
08:30-09:00	與會者報到
09:00-10:30	課程五 肌內效貼紮
10:30-10:40	休息
10:40-12:10	課程六 體能訓練法
12:10-13:10	午餐時間
13:10-14:40	課程七 運動心理
14:40-15:00	休息
15:00-15:50	課程八 愉悅/逾越？性自主權與人際界線的挑戰
16:10-16:30	綜合座談
16:30-	禮成

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

## 113 學年度各級學校在職專任運動教練增能研習會 課程表

### 第三梯次(中區場)

地點：國立中興大學社管大樓-B1 國際會議廳

時間：114/07/23-24

114 年 07 月 23 日(星期三)	
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 各禁用物質可能用於治療的疾病
10:50-11:00	休息
11:00-12:30	課程二 食物與熱量
12:30-13:30	午餐時間
13:30-15:00	課程三 運動動作檢測與對應之筋膜放鬆與訓練處置
15:00-15:10	休息
15:10-16:00	課程四 運動領域的性平議題
16:00-	第一天結束

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

## 113 學年度各級學校在職專任運動教練增能研習會 課程表

第三梯次(中區場)

地點：國立中興大學社管大樓-B1 國際會議廳

時間：114/07/23-24

114 年 07 月 24 日(星期四)	
時間	內容
08:30-09:00	與會者報到
09:00-10:30	課程五 體能訓練法
10:30-10:40	休息
10:40-12:10	課程六 體能訓練法
12:10-13:10	午餐時間
13:10-14:40	課程七 運動心理
14:40-15:00	休息
15:00-15:50	課程八 兒少保護
16:00-16:30	綜合座談
16:30-	禮成

課程暫定，本計畫保有修改課程之權利