

財團法人體育運動發展促進基金會
110 年度教練增能—體能訓練工作坊實施計畫

壹、計畫目的

- 一、教練參與本工作坊後，精進教練訓練專業知能。
- 二、教練參與本工作坊後，擁有提供選手良善健康環境及訓練專業知能，運用於訓練上，激發選手潛能，提升競技成績。

貳、教練增能訓練課程

- 一、對象：現任實際帶隊技擊類運動種類且具備下列條件之教練

- (一) 認同提供選手健康訓練環境理念。
- (二) 能將課程內容運用於實際訓練場域。
- (三) 能參與完整課程及執行計畫。

- 二、人數：20 位為原則。

- 三、辦理日期及時間：計 2 天，共 9 小時

- (一) 110 年 9 月 4 日(星期六)10:00-16:00。
- (二) 110 年 9 月 5 日(星期日)10:00-15:00。

- 四、地點：本會會議室(臺北市萬華區艋舺大道 101 號 2 樓)。

- 五、報名方式：線上報名。

- 六、收費標準：為確實達到本課程學習效益，將於上課前收取新臺幣 5,000 元作為保證金，完訓(含 2 天之現場工作坊與期間之每日操作成果報告)後退還。

- 七、實施方式：課程包含現場工作坊授課外，尚包含作業之實務操作，每天繳交操作成果報告以提升教練之實務操作能力，確保將此融入訓練與比賽之中。

- (一) 授課講師：

- 1、國立體育大學王翔星副教授：

國立體育大學教練研究所-博士

國立體育大學-大學社會責任推動中心主任

國立體育大學-學務處課外活動指導組組長

台灣運動生物力學學會-副秘書長

2020 年東京奧運運動科學小組-運科委員

2018 年雅加達亞運運動科學小組-運科委員

內政部警察教育訓練課程諮詢委員(107-109 年)

2004 年雅典奧運會運動科學小組-運科委員

專長領域：運動訓練檢測與指導、運動器材設計與研發

2、國立體育大學張曉昫教授：

國立體育大學體育研究所運動保健組博士

台灣運動生物力學學會監事

台灣運動物理治療師學會監事

華人運動生物力學期刊副主編

中華民國殘障體育運動總會運動醫學委員會委員

中山醫學大學物理治療學系副教授

彰化師範大學運動學系兼任副教授

2018 年亞洲東區及 U19 女子排球錦標賽國家隊隨隊物理治療師暨防護員

專長領域：運動醫學、運動按摩、傷後運動訓練處方、貼紮治療、身心障礙運動復健、筋膜放鬆及顱薦椎治療

3、國立體育大學江杰穎副教授/肌力與體能教練：

美國東田納西州立大學競技運動表現博士

美國國奧運訓練中心研究員

美國國家肌力與體能協會認證肌力與體能訓練專家

美國運動醫學會認證健康體適能專家

中華女籃肌力與體能教練

國家訓練中心運動科學組

研究興趣：競技運動員肌力-爆發力長期發展、團隊運動員敏捷性與改變方向能力、疲勞監控與恢復策略

(二) 學科授課，總課程時數 9 小時，課程內容：

日期	課程名稱/講者	內容	備註
9 月 4 日	運動表現及疲勞監控實用策略 /王翔星	<ul style="list-style-type: none"> ● 過量訓練(OVER REACHING)與過度訓練(OVER TRAINING)的觀念釐清與因應。 ● 監控的策略(儀器操作) ✓ 發力率 ✓ 跳躍高度 	10:00-12:00
9 月 4 日	疲勞恢復的策略應用 /張曉昀	<ul style="list-style-type: none"> ● 軟組織診斷 ● 運動按摩術 ● 電動按摩槍使用操作 	13:00-16:00
9 月 5 日	速度依準阻力訓練實務 /江杰穎	<ul style="list-style-type: none"> ● 速度依準訓練方法 ● 建立速度與力量的關係 ● 以回歸公式計算 RM ● 儀器操作與課表設計 	10:00-12:00
9 月 5 日	改變方向能力與敏捷性訓練策略 /江杰穎	<ul style="list-style-type: none"> ● 改變方向(change of direction)與敏捷能力(Agility)的觀念釐清 ● 訓練策略 ✓ 課程設計 ✓ 儀器操作 	13:00-15:00

(三) 專業技術操作。

(四) 回饋、分享。

參、預期效益：

- 一、教練可將所學運用於訓練上，有效提升選手之身體素質，增強選手專項體能及確保疲勞恢復、避免運動傷害、發揮實力、創造佳績。
- 二、選手在良善健康環境下訓練，維持身心健康狀態、激發潛力、提升競技成績。
- 三、為國家再添一面金牌。