

# 106 年臺南市專任運動教練增能研習實施計畫

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：臺南市立新市國民中學

五、實施日期：106 年 11 月 30 日(四)至 12 月 2 日(六)共三天。

六、研習地點：臺南市立新市國民中學育樂堂 2 樓會議室。

七、參加對象：

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

(二) 各校聘任之運動教練或從事運動團隊訓練之教師。

八、參加人數：預訂 80 人，以優先報名順序錄取，額滿為止。

九、課程內容(詳如附件一)

(一)運動心理學：

課程目標

1. 運用運動心理學基礎去瞭解個體的心理狀態如何影響生理表現。
2. 實際操作如何運用心理學技巧改善個體的心理。

(二)運動團隊經營與管理：

課程目標

1. 瞭解團隊的基本概念與發展以及高績效團隊的內涵。
2. 實際運用技巧融入人際溝通、團隊合作與經營。

(三)運動營養學：

課程目標

1. 瞭解運動與營養的關係以及運動員基本的能量消耗需求。
2. 實際運用技巧融入運動員個人飲食。

(四)運動與法律：

課程目標

1. 瞭解法律在運動演進中扮演的角色以及體育相關法規理論與實務。
2. 具有分析與運動有關法律問題之能力與實際現場面臨之法律問題。

(五)學生運動員生涯規劃：

1. 瞭解體育生涯規劃與個人生涯發展的關係以及體育生涯資源的認識與掌握。
2. 協助了解、探索與規劃適切體育班學生之升學管道。

十、實施方式：專題講座、實務操作、意見交流、經驗分享與綜合座談。

- (一)臺南市專任運動教練為優先參加對象(務必全程參加)。
- (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。

十一、報名方式

(一)報名期限：即日起至 11 月 28 日(二)前至臺南市教育局學習護照系統報名，報名網址：<https://e-learning.tn.edu.tw/default.aspx>。課程代碼：206722。

(二)若有相關問題，請聯絡臺南市立新市國民中學學務處體育組吳珮瑜組長，電話：06-5991420 轉 6014、6021。

十、預期績效：

- (一) 逐步建立本市專任教練系統化之專業知識。
- (二) 增進本市專任教練運動心生理專業知識與增進實務操作技巧。

十一、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。

十二、經費來源：臺南市體育處。

十三、本計畫圓滿成功後，依「臺南市政府所屬各級學校教職員獎懲案件處理」要點，相關承辦人員予以敘獎。

十四、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

第一天課程 DAY 1

| 時間          | 課程內容                                                      |
|-------------|-----------------------------------------------------------|
| 08:00-08:30 | 報到<br>Welcome Registration - Water, Coffee & Tea Provided |
| 08:30-08:40 | 開幕典禮                                                      |
| 08:40-09:10 | 體育處政策宣導                                                   |
| 09:10-10:40 | 運動心理學 Part1(初階)                                           |
| 10:40-10:50 | 休息 Water, Coffee & Tea Provided                           |
| 10:50-12:20 | 運動心理學 Part2(進階)                                           |
| 12:20-13:30 | 午餐時間 Lunch                                                |
| 13:30-15:00 | 運動與法律(基礎法律)                                               |
| 15:00-15:10 | 休息 Water, Coffee & Tea Provided                           |
| 15:10-16:40 | 運動與法律(案例剖析)                                               |

## 第二天課程 DAY 2

| 時間          | 課程內容                                                      |
|-------------|-----------------------------------------------------------|
| 08:00-08:30 | 報到<br>Welcome Registration - Water, Coffee & Tea Provided |
| 08:30-10:00 | 體育人的生涯思考                                                  |
| 10:00-10:50 | 十二年國教核心素養對運動員的發展                                          |
| 10:50-11:00 | 休息 Water, Coffee & Tea Provided                           |
| 11:00-12:30 | 運動團隊運作實務分享                                                |
| 12:30-13:30 | 午餐時間 Lunch                                                |
| 13:30-15:00 | 運動與營養(理論)                                                 |
| 15:00-15:10 | 休息 Water, Coffee & Tea Provided                           |
| 15:10-16:40 | 運動與營養(實務操作)                                               |

### 第三天課程 DAY3

| 時間          | 課程內容                                                         |
|-------------|--------------------------------------------------------------|
| 08:00-08:30 | 報到<br>Welcome Registration - Water, Coffee & Tea<br>Provided |
| 08:30-10:00 | 運動團隊管理與經營                                                    |
| 10:00-10:20 | 休息暨交流分享時間                                                    |
| 10:20-11:50 | 運動團隊人際溝通                                                     |
| 11:50-13:00 | 午餐時間 Lunch                                                   |
| 13:00-14:30 | 運動員生涯規劃 (理論)                                                 |
| 14:30-14:40 | 休息 Water, Coffee & Tea Provided                              |
| 14:40-16:10 | 運動員生涯規劃 (實務操作)                                               |
| 16:10-17:00 | 綜合座談時間                                                       |