

# 中華民國田徑協會110年度教練線上增能研習會實施辦法

本計畫經中華民國體育運動總會110年月日體總業字第 號函備查

- 一、宗旨：期望透過本研習精進本會田徑教練之體能訓練、技術分析、田徑專業技術及專業知能，全面提升訓練績效與比賽成績。
- 二、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會
- 三、主辦單位：中華民國田徑協會
- 四、承辦單位：國立中興大學運動與健康管理研究所
- 五、研習日期：110年12月4日、12月5日、12月11日、12月12日。
- 六、研習講師：本研習會邀請印尼Mr. Ria Loemint、泰國 Mr. Ekkawitt Sawangphol、馬來西亞 Mr. Adang Sapani、菲律賓Mr. Rosslyn Hamero，四位已經獲得世界田徑總會認證的國際教練講師資格 (Coaches Education and Certification System -- CECS)之講師進行授課，四位講師都是選手出身且持續在其國家擔任教練工作，每位都具有訓練實務與指導成就，將與我國田徑(運動種類)教練進行為期四天之實務交流。
- 七、研習內容：
  - (一) 12月4日、12月5日研習內容，詳如(附件一)課表。
    - (1) 世界田徑總會教練青少年訓練課程發展與趨勢分享。
    - (2) 田徑青少年訓練專項體能訓練經驗分享。
    - (3) 田徑青少年訓練專項技術訓練經驗分享。
  - (二) 12月11日、12月12日研習內容，詳如(附件二)課表。
    - (1) 世界田徑總會教練訓練課程發展與趨勢分享。
    - (2) 田徑(運動種類)專項體能訓練經驗分享。
    - (3) 田徑(運動種類)專項技術訓練經驗分享。
- 八、授課方式：線上授課(請學員自備電腦，並全程開啟視訊鏡頭)
- 九、參加資格：凡具備下列資格條件
  - (一) 持有本會A級、B級教練證之田徑教練
- 十、報名相關事項：
  - (一) 請上協會點取連結報名：<https://forms.gle/ApjmFzUjPUSXd3S5A>
  - (二) 報名截止日期：即日起至 110 年 12 月 3 日 17:00 止
  - (三) 參加人數：80 名 (A級教練優先錄取，B級教練以報名順序錄取)
  - (四) 本次研習會免報名費，未上線填寫報名資料者不得參加研習。
  - (五) 已完成報名手續者如放棄參加講習，須來信告知本會並詳述原因。
- 十一、研習時數：一天6小時，四天合計24小時。
- 十一、研習證書：凡全程參加講習會學員，得核發ADC雅加達研習證書一張與中華民國田徑協會研習證書一張。
- 十二、本計畫經中華民國體育運動總會 110 年 月 日體總業字第 號函備查後實施。

## 中華民國田徑協會110年度教練線上增能研習會課程表

(附件一) 12月4日、5日課程表

Day	1	lecturers	2	lecturers
09:00~09:50	Opening 開幕 Long Term Athletes Development 選手長期發展	Mr. Ria Loemint Mr. Rosslyn Hamero	Strength for Youth 青少年力量	Mr. Adang Sapani Mr. Rosslyn Hamero
10:00~10:50	Educational Cards Kids Athletics 兒童田徑教育規劃	Mr. Ria Loemint Mr. Ekkawitt Sawangphol	Fundamental of Youth Throw/ Training Throw 青少年投擲與訓練基礎	Mr. Rosslyn Hamero
11:00~11:50	Fundamental of Youth Running/ Speed 青少年跑與速度基礎	Mr. Adang Sapani	Fundamental of Youth Jumping/ Training Jumps 青少年跳與訓練基礎	Mr. Ekkawitt Sawangphol
13:00~13:50	Training Sprint & Hurdles for Youth 青少年短距離與欄架訓練	Mr. Adang Sapani Mr. Ekkawitt Sawangphol	Training Plan Development for Youth 青少年訓練計劃發展	Mr. Ekkawitt Sawangphol Mr. Adang Sapani
14:00~14:50	Endurance/ Training Middle Distance for Youth 青少年耐力與中距離訓練	Mr. Ria Loemint	Youth Training Plan II 青少年訓練計劃II	Mr. Ria Loemint Mr. Rosslyn Hamero
15:00~15:50	Group Discussion 分組討論	Mr. Ria Loemint Mr. Rosslyn Hamero Mr. Ekkawitt Sawangphol Mr. Adang Sapani	Group Discussion 分組討論 Closing 閉幕	Mr. Ria Loemint Mr. Rosslyn Hamero Mr. Ekkawitt Sawangphol Mr. Adang Sapani

(實際授課內容將依照當時講師安排調整)

## 中華民國田徑協會110年度教練線上增能研習會課程表

(附件二) 12月11日、12日課程表

Day	1	lecturers	2	lecturers
09:00~09:50	Opening 開幕 Introduction WA Coaching Development Programs 世界總會教練發展課程介紹	Mr. Ria Loemint Mr. Rosslyn Hamero	Coaching Philosophy 教練哲學	Mr. Ria Loemint Mr. Adang Sapani
10:00~10:50	Sustainable Development for Athletes 選手永續發展	Mr. Ria Loemint Mr. Ekkawitt Sawangphol	The Trend of Techniques in Strength 力量技術趨勢	Mr. Ria Loemint Mr. Rosslyn Hamero
11:00~11:50	Talent Identification 人才鑑定	Mr. Ria Loemint Mr. Rosslyn Hamero	The Trend of Techniques in Middle Distance 中距離技術趨勢	Mr. Ria Loemint
13:00~13:50	The Trend of Techniques in Running/ Speed 跑與速動技術趨勢	Mr. Adang Sapani Mr. Ekkawitt Sawangphol	The Trend of Techniques in Throw 投擲技術趨勢	Mr. Rosslyn Hamero
14:00~14:50	The Trend of Techniques in Hurdles 欄架技術趨勢	Mr. Adang Sapani	The Trend of Techniques in Jumping 跳躍技術趨勢	Mr. Ekkawitt Sawangphol
15:00~15:50	Group Discussion 分組討論	Mr. Ria Loemint Mr. Rosslyn Hamero Mr. Ekkawitt Sawangphol Mr. Adang Sapani	Group Discussion 分組討論 Closing 閉幕	Mr. Ria Loemint Mr. Rosslyn Hamero Mr. Ekkawitt Sawangphol Mr. Adang Sapani

(實際授課內容將依照當時講師安排調整)







