

檔 號：C64420
保存年限：54

國立臺灣體育運動大學 函

地址：404臺中市北區雙十路1段16號
承辦人：李佩欣
電話：04-22213108#6411
傳真：04-22250756
電子信箱：lipeihsin@ntupes.edu.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國105年5月20日
發文字號：臺體競競字第1050004659號
速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：2016競技運動暨教練科學國際研討會.doc(105AM00235_1_20090750486.doc)

主旨：檢送本校與中華民國運動教練學會共同辦理「2016競技運動暨教練科學國際研討會」訊息一則，敬請轉知並鼓勵所屬踴躍報名參加，並核予公(差)假登記，請查照。

說明：

一、為推動我國競技運動訓練與教練科學專業化，培養國際級競技運動科學之人才，提升運動參與或競賽績效，訂於105年7月11日至7月13日（星期一至星期三）辦理旨揭研討會，活動日程及計畫書如附件一，擇要資訊如下：

(一)研討會地點：台中金典酒店詒園二廳（台中市健行路1049號10樓）。

(二)講師陣容：美國東田納西州立大學奧運訓練中心教授。

(三)報名日期：即日起至105年6月30日止，均採網路報名。

二、活動詳情請逕至官網查詢：<https://sites.google.com/a/integrationsports.com/2016scsc/> 或洽蓬勃運科學院車小姐及林小姐，連絡電話：(04) 2299-0888 # 10。

正本：各直轄市及縣市政府、公私立大專校院、全國高級中等學校、臺中市各國民中學、臺中市各國民小學



電子公文

通識教育中心



副本：競技運動學系

2015-05-20
交 換 章

裝



訂

線

2016 競技運動暨教練科學國際研討會

一、計畫宗旨：

競技運動的完整展現，除依賴純熟的技術和心智外，還需要足夠的肌力和體能來支持。隨著我國各專項運動教練以及參與者對於運動科學訓練的重視，特別邀請美國奧會指定、同時也是唯一設置於大學之訓練中心-東田納西州立大學訓練團隊擔任講師，帶來「身體力量發展」、「運動營養」、「速度及敏捷訓練」及「訓練監控系統」等新觀念，結合應用競技運動科學的理論與實務，藉此提升運動參與者的專業知識，並推動我國競技運動訓練與教練科學專業化，培養國際級競技運動科學之人才，提升運動參與或競賽績效。

二、主辦單位：

中華民國運動教練學會、國立臺灣體育運動大學、東田納西州立大學運動訓練中心、美國奧運委員會東田納西訓練基地

三、承辦單位：蓬勃運科顧問有限公司

四、活動名稱：2016 競技運動暨教練科學國際研討會

五、活動特色及核心課程：

運動科學化的訓練不只是一種趨勢，更是運動參與者能否透過更有效率的訓練課程中成長進步之重要關鍵。對於一般運動參與者而言，運動的目的，追求的是身體的健康與體態的健美；對於教練或運動選手而言，如何保持身體在健康的情況下，藉由科學化的訓練締造運動佳績為首要，無論是競技成績的追求者或是體能訓練效果的追隨者，都可藉由本次研討會獲取可以實際應用於訓練中的各項知識與技術。

有計畫、有系統的體能訓練計畫，有助於提升運動表現。然而，各該計畫也端賴完整的力量發展訓練概念、速度及敏捷訓練方法、旋轉及核心力量訓練、重量訓練等，搭配合適的運動營養並將訓練紀錄量化分析方可產生完整的體能訓練計畫。

本次研討會講師群包含美國國家肌力與體能協會 (NSCA) 以及英國肌力與體能協會 (UKSCA) 的創辦人之一-Michael Stone 博士、曾代表英國參加兩屆奧運賽事且為全美第一位女性體能總教練-Meg Stone、擔任美國東田納西州立大學運動表現實驗室的負責人-Mike Ramsey 博士、以轉體運動（如棒球、高爾夫）之訓練計劃設計見長之美國東田納西州立大學佐藤公威博士、以及精研於運動營養學與耐力運動項目的 Nicholas Fiolo、擅長於運動員長期監測與肌力及爆發力適應訓練的 Robert Blaisdell、和曾擔任 NBA 聖安東尼奧馬刺隊訓練助理的吉田修久，希望藉由學、經歷豐富的講師團隊，帶給與會的學員最新的肌力與體能訓練知識，也希望透過

實際術科的操作，讓理論與實務可以充分結合應用。

為了讓各運動專項的選手、教練與運動愛好者皆能透過三天的研習活動充分習得專業知能，本次的研習會主要七大主題構成：

- (一)身體力量的發展：由於身體力量的發展充分影響各項動作的協調，所以本次研討會將由 Meg Stone 講師進行該課程的探討；
- (二)旋轉力量的運用：大部份人的運動訓練較多著重在前及後或左及右的方向，然而，正確的軀幹旋轉運用，不僅能使運動技能呈現更加穩定，也能發揮較大的效益；
- (三)速度及敏捷的訓練法：速度及敏捷的能力培養須包含身體力量、反應時間、爆發力和協調等競技能力要素結合，對於運動表現亦有顯著的影響，三天的課程中，將針對速度及敏捷的技術練習進行術科操作；
- (四)重量訓練是獲得肌肉適能最好的項目之一，且肌肉適能的強弱直接影響著運動技能的學習效果，本次研討亦將列入重量訓練術科實作操作，指導學員如何透過 Free Weight (自由重量器材)進行訓練；
- (五)針對籃球與棒球兩項運動，將於三天的活動中，安排專項肌力與體能訓練專題探討；
- (六)運動營養：最佳的營養可有效提高運動負荷強度，甚至對於運動表現及運動後的恢復皆有正向的影響；
- (七)訓練監控系統：從運動科學的角度，訓練的過程包含了生理、心理、以及生物力學上的適應，透過各類器材的協助，掌握各運動表現參數代表之意義，根據資料進行個人化之訓練調整，成為當今運動領域中最甚為重要的主題。

六、活動時間：2016 年 7 月 11 日(星期一)~2016 年 7 月 13 日(星期三)

七、報到時間及地點：

報到地點為台中市健行路 1049 號 10 樓(台中金典酒店詰圓二廳)。

7 月 11 日(星期一)之報到時間為上午 8 時~8 時 25 分

7 月 12 日(星期二)~7 月 13 日(星期三)之報到時間為上午 8 時 15 分~8 時 30 分

八、活動地點：台中市健行路 1049 號 10 樓(台中金典酒店詰圓二廳)

九、參與學員：

本次活動預計招收 80 名學員，符合以下條件皆可報名參加：各單項運動之教練、選手；各級學校聘任之專任運動教練；各大專校院運動相關系所師生暨對運動訓練有興趣者。

十、活動報名方式

本次活動均採網路報名，報名網址 <https://sites.google.com/a/integrationsports.com/2016scsc/>，倘有任何問題，逕洽蓬勃運科學院車小姐及林小姐，連絡電話：(04) 2299-0888 # 10

十一、課程表

Day 1			
時間	課程內容	講師	翻譯
08:30~10:00	Putting SPEG Together 如何建立運科團隊	Coach Meg Stone	江杰穎 博士
10:00~10:15	Break 休息		
10:15~11:45	Power Development 力量發展之探討	Dr. Mike Stone	何立安 博士
11:45~13:00	Lunch 午餐		
13:00~14:30	Rotational Power for Hitting & Throwing 投打運動項目之旋轉力量探討	Dr. Kimitake Sato	林家儀 教練
14:30~14:45	Break 休息		
14:45~16:15	Sports Nutrition 運動營養	Coach Nick Fiolo	江杰穎 博士
16:15~16:30	Break 休息		
16:30~17:00	Round Table 綜合座談		
Day 2			
時間	課程內容	講師	翻譯
08:30~10:00	Baseball Strength & Conditioning 棒球項目之肌力與體能訓練探討	Dr. Kimitake Sato	何立安 博士
10:00~10:15	Break 休息		
10:15~11:45	Basketball Strength & Conditioning 籃球項目之肌力與體能訓練探討	Coach Nobuhisa Yoshida	江杰穎 博士
11:45~13:00	Lunch 午餐		
13:00~15:00	A 組：Weight Training 重量訓練	Dr. Mike Stone Dr. Ramsey Coach Fiolo Coach Blaisdell	林家儀 教練 何立安 博士
13:00~15:00	B 組：Speed / Agility 速度及敏捷訓練	Coach Meg Stone Coach Nobuhisa Yoshida Dr. Kimitake Sato	江杰穎 博士
15:00~15:15	Break 休息		
15:15~17:15	A 組：Speed / Agility 速度及敏捷訓練	Coach Meg Stone Coach Yoshida Dr. Kimitake Sato	江杰穎 博士

15:15~17:15	B 組：Weight Training 重量訓練	Dr. Mike Stone Dr. Ramsey Coach Fiolo Coach Blaisdell	林家儀 教練 何立安 博士
Day 3			
時間	課程內容	講師	翻譯
08:30~10:00	Athlete Monitoring: Test 運動員體能監控應用:測驗	Dr. Mike Ramsey	何立安 博士
10:00~10:15	Break 休息		
10:15~11:45	Athlete Monitoring: Data Display 運動員體能監控應用:資料呈現	Coach Nobuhisa Yoshida	江杰穎 博士
11:45~13:00	Lunch 午餐		
13:00~14:30	Training Female Athletes 女性運動員之訓練方式	Coach Meg Stone	何立安 博士
14:30~14:45	Break 休息		
14:45~16:15	Putting All This Together 各項訓練技巧及監控應用之結合	Dr. Mike Stone	江杰穎 博士
16:15~16:30	Break 休息		
16:30~17:00	Round Table 綜合座談		