

中華民國大專院校體育總會 函

機關地址：104台北市中山區朱崙街20號13樓

承辦人：楊秋梅

電話：27710300#50

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國106年5月3日

發文字號：大專體總競字第1060000854號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：檢送「106年度C級羽球教練講習會」實施辦法，如附件，敬請鼓勵
所屬踴躍報名參加，請 查照。

說明：

- 一、講習時間：106年5月26日至28日，地點：輔仁大學（新北市新莊區
中正路510號）。
- 二、檢附講習會實施辦法，如附件。

正本：本會各會員學校

副本：本會競技組

106/05/03
16:24:05

總收文 106/05/03



1060008324

中華民國大專院校106年度 C 級羽球教練講習會實施辦法

中華民國體育運動總會 106年4月18日體總輔字1060000545號函核准

- 一、目的：為提倡推廣羽球運動，培養提升基層羽球教練專業知識及指導技能為目的。
- 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：中華民國大專院校體育總會、桃園市體育會羽球委員會
- 四、承辦單位：輔仁大學、中華民國大專院校體育總會羽球委員會
- 五、日期：106年5月26日(星期五)起至28日(星期日)止，共三天。
- 六、地點：輔仁大學/積建樓二樓 (242 新北市新莊區中正路510號)
- 七、報名資格：凡總會所屬會員學校師生及對羽球運動有興趣年滿20歲以上者，均可報名參加。

八、報名手續：

- (一)截止日期：自即日起至106年5月12日(星期五)止，以郵戳為憑；報名時需填寫報名表(附件一)，並附兩吋半身脫帽照片二張。
- (二)報名費：每人新台幣2500元整。請以郵政匯票方式繳交，抬頭註明，「**中華民國大專院校體育總會羽球委員會**」；報名表連同報名費(請至郵局買匯票)並以掛號寄出。未寄匯票者恕不受理報名。
- (三)收件地址：242 新北市新莊區中正路510號
收件人：林建勳老師 聯絡電話：(02)29053249、0913-208-557
E-mail：062239@mail.fju.edu.tw

相關資料請至輔仁大學體育系網頁查詢 (http://www.phed.fju.edu.tw/index_c.html)。

九、講師簡介：授課講師聘請國內外具專項理論及實務專長之學者專家授課。(附件二)

十、授課內容：(請閱附件三)

附則：

- (一)凡參加講習會學員缺課達四小時以上者，將不給予任何研習證明。
- (二)講習會參加學員經測驗合格者(70分)，報請中華民國羽球協會核發C級教練證。
參加講習會之學員差旅費請向原服務單位申請報支。
- (三)講習會參加學員所需之教材講義及午餐由承辦單位提供，其餘膳宿及交通自理，講習會參加學員請穿著運動服裝、運動鞋，以利實務演練。
- (四)本辦法經中華民國羽球協會報請中華民國體育運動總會核定後實施(修正時亦同)。

附件一

中華民國大專院校 106 年度 C 級羽球教練講習會報名表

收件編號：_____（由承辦單位填寫）

姓名				2 吋照片 2 張(1 張黏貼、1 張服貼：請在背面書寫姓名及身分證字號)
身分證字號				
服務單位				
職稱				
出生年月日	年 月 日	用餐	☐ 葷 ☐ 素	
性別	☐ 男 ☐ 女	聯絡資訊	手機	
			電話	
E-mail	_____@_____			
報名時間	106 年 5 月 12 日（星期五）止，以郵戳為憑。			
報名地點	輔仁大學體育學系 地 址：242 新北市新莊區中正路510號 輔仁大學體育學系 匯票抬頭：「中華民國大專院校體育總會羽球委員會」；報名表連同報名費(請至郵局買匯票)並以掛號寄出。未寄匯票者恕不受理報名。 收件人：林建勳老師 聯絡電話：(02)29053249 E-mail：062239@mail.fju.edu.tw 行動電話：0913-208-557			
身分證正面影印本黏貼處			身分證反面影印本黏貼處	

附件二

中華民國大專院校 106 年度 C 級羽球教練講習會課程表

日期 時間	5 月 26 日 (星期五)	5 月 27 日 (星期六)	5 月 28 日 (星期日)
08 : 10 09 : 00	報到(始業式) 運動營養與禁藥 (何建彰)	多球訓練實務 (莊國上)	性別平等 (待聘)
09 : 10 10 : 00	運動營養與禁藥 (何建彰)	多球訓練實務 (莊國上)	羽球單雙打技術 (呂子平)
10 : 10 11 : 00	少年生長階段特徵 與運動訓練 (何建彰)	基礎及專項體能 訓練 (蘇榮立)	羽球單雙打技術 (呂子平)
11 : 10 12 : 00	運動傷害防護與 處理 (何建彰)	基礎及專項體能 訓練 (蘇榮立)	羽球單雙打技術 (呂子平)
12 : 00 13 : 00	午餐休息	午餐休息	午餐休息
13 : 10 14 : 00	奧會模式 (楊繼美)	教練領導與 球隊管理 (周財勝)	學科筆試 (監考盧正崇) (監考蕭博仁)
14 : 10 15 : 00	羽球運動的 發展與趨勢 (楊繼美)	教練領導與 球隊管理 (周財勝)	術科測驗 (眾講師)
15 : 10 16 : 00	羽球規則與教練 (楊繼美)	羽球競賽結構解析 (蕭博仁)	術科測驗 (眾講師)
16 : 10 17 : 00	羽球競賽與教練 (楊繼美)	羽球競賽結構解析(蕭 博仁)	綜合座談 (眾講師)

附件三

各科授課內容

- 一、奧會模式：國際體育現勢、奧會模式的緣由。
- 二、羽球運動的發展與趨勢：了解羽球運動不同時期發展與未來走向。
- 三、羽球規則與教練：了解規則及運用。
- 四、羽球競賽與教練：了解羽球競賽相關組織及運作。
- 五、教練領導與球隊管理：了解教練的領導風格、訓練組織、學校與球隊間相關運作、校外資源(後援會、贊助廠商)的運用。
- 六、運動禁藥的認識：禁藥內容、如何避免誤食。
- 七、少年生長階段特徵與運動訓練：了解少年各年齡段發展特徵，配合各階段之敏感期來安排訓練內容。
- 八、羽球單打技術：單打基本擊球技術介紹、利用多球訓練加強訓練密度及強度、針對缺點補強訓練。
- 九、羽球雙打技術：雙打專項擊球技術介紹、利用多球訓練加強訓練密度及強度、針對缺點補強訓練。
- 十一、多球訓練實務：合理編排訓練內容及實施。
- 十二、基礎及專項體能訓練：阻力訓練的原理及操作、心肺訓練實施方法、專項肌力、肌耐力結合羽球步法訓練、專項輔助練習方法。
- 十三、羽球運動與營養：營養補給與訓練相關知識。
- 十四、運動傷害防護與處理：學習有關傷害防護相關知識及操作。
- 十五、羽球競賽結構解析：了解羽球競賽不同階段技術運用與特點。