

嘉義縣市青少年田徑教練及選手指導工作坊

壹、依據：依教育部體育署臺教體署學(三)字第 1100024815 號「子計畫八-嘉義地區基層選手運動科學檢測及介入計畫」辦理。

貳、教育部體育署委託辦理計畫簡介：

一、計畫名稱：教育部體育署「110 年度運動科學輔助基層選手計畫-子計畫八嘉義地區基層選手運動科學選才評估及介入計畫」

二、計畫目的：

主要目的為協助鄰近學校(國小及國中)體育班，在訓練上更具效率。以符合體育署 110 年 3 月 2 日發布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」，規範國民小學及國民中學體育班，每日訓練時數，至多以 3 小時為限。

1. 建立嘉義縣、嘉義市、基層運動選手運動科學支援體系，提升基層運動人才訓練效益。
2. 透過依據成熟度分析、體能商檢測結果，協助進行有效率的運動處方規劃並且定期舉辦運動處方訓練講習，讓嘉義地區的教練與選手提升訓練效果。
3. 協助與支援基層運動團隊的訓練與比賽。透過運動科學分析、檢測、規劃訓練合適處方，協助教練能夠將運動科學應用於訓練與比賽。
4. 建構區域運動科學輔導中心，購置運動科學設備，完備運動科學訓練的環境，協助區域運動選手培養的機制。

參、工作坊簡介：

- 一、協助優秀或具潛力運動選手精進專項運動，提升訓練績效。
- 二、協助運動單項教練精進教學及訓練，提升訓練績效。

肆、辦理單位：

- 一、委託單位：教育部體育署
- 二、統籌單位：國立體育大學
- 三、承辦單位：國立中正大學

伍、參加對象：

- 一、以嘉義縣、嘉義市中等各級學校運動選手及教練為主要對象，由學校推派優秀或具潛力的學生(國中以上)，每校以 10 名為上限。
- 二、嘉義縣、嘉義市國民小學體育老師。

陸、活動日期及地點：

- 一、110 年 11 月 13 日(星期六)
- 二、國立中正大學田徑場、田徑場 104 教室
(嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號)

柒、報名方式：

- 一、本活動免報名費，但名額有限，以具本計畫輔導學校單位優先錄取。

二、參加教練、老師請至全國教師在職進修網報名 (課程代碼:3218908)，如無帳號請填寫報名表後，回傳本活動聯絡人信箱，檔案如附件。

三、參加學生填請寫報名表，報名表檔案請回傳本活動聯絡人信箱，如附件。

捌、本活動聯絡人：鐘昱凱先生，電話：05-2720411#37550

信箱：astyukai@ccu.edu.tw

玖、經費：本活動所需經費由教育部「110 年度運動科學輔助基層選手計畫-子計畫八嘉義地區基層選手運動科學選才評估及介入計畫」相關經費項下支應，其餘交通請自理。

拾、活動注意事項：

一、為維持活動教學品質，謝絕現場報名、旁聽及攜帶孩童參與，以免影響其他學員權益，敬請見諒。

二、參加人員於研習期間之餐點由主辦單位供應，敬請與會者攜帶個人餐具及水杯。

三、參加人員得核予公（差）假登記及課務自理。

四、全程參與活動之教師將由主辦單位於活動 結束後至全國教師在職進修網登錄核發研習時數 5.5 小時。

五、自行開車之參加人員，請依相關規定攜帶臨時識別證，以便進入校園。

六、本活動包含實務操作，請配合課程需求，穿著合適運動裝備（運動服、乾淨運動鞋等），並攜帶水瓶及毛巾。

七、主辦單位於活動期間將提供上課器材。

八、本活動若遇天然災害，上課情形依人事行政總處公告之開課縣市為準 (<http://www.dgpa.gov.tw/nds.html>)。

九、【重點提醒】

請參與人員配合疫情相關防疫措施：

(1) 最新疫情資訊及防疫措施，請至衛生福利部疾病管制署官網 (<https://www.cdc.gov.tw/>) 查詢。

(2) 本防疫措施暨注意事項如有變動，及本活動屆時如遇疫情嚴峻不可抗力因素必須延期，將依本校網頁最新公告為準 (<https://www005006.ccu.edu.tw/2019-nCoV.php>)。

拾壹、本活動如有未盡事宜，主辦單位得依實際情形保留變更、修改之權利。

嘉義縣市青少年田徑教練及選手指導工作坊

【日程表】

上課地點：田徑場 104 教室、田徑場。

時間	110 年 11 月 13 日 (星期六)
08:30-09:30	報到
09:30-10:30	田徑選手經驗分享(田徑場 104 教室) 講者：台南新化高工 魏浩倫
10:30-12:00	短距離及速度訓練理論 (田徑場 104 教室) 講者：台南新化國中田徑教練 胡文瑜教練
12:00-13:30	午餐休息
13:30-16:30	短距離實務操作 (田徑場) 講者：台南新化國中田徑教練 胡文瑜教練
16:30-	平安賦歸

※備註：活動日程表若有異動，請以活動當日公告為準。

【交通資訊】

活動時間：110年11月13日（星期六）

活動地點：國立中正大學田徑場、田徑場104視聽教室

 大眾交通：

- 搭乘火車至嘉義站，轉乘縣公車 7309 、台灣好行 106 故宮南院線至本校，車程約 38 分鐘，請在活動中心前候車亭上下車。
- 搭乘火車至民雄站，轉乘縣公車 7306 、台灣好行 106 故宮南院線至本校，車程約 9 分鐘，請在活動中心前候車亭上下車。
- 搭乘火車至民雄站，出站後步行至民雄長壽會館，轉乘縣公車 7309 線至本校，車程約 7 分鐘，請在活動中心前候車亭上下車。
- 嘉義縣公車、日統客運及台中客運接有行駛進本校之班次。
- 詳情請見國立中正大學交通指引 <https://www.ccu.edu.tw/traffinfo.php>。

 自行開車：



- 經國道一號

由民雄交流道下，往民雄方向沿著民雄外環道民新路 前行約 1.9 公里，過民雄陸橋後左轉進入省道台一線，前行約 600 公尺，右轉入大學路三段後，沿著大學路往前行駛約 4.2 公里即可抵達本校。

- 經國道三號

南下方向：

梅山交流道下→縣道 162（經過大林鎮公所）→左轉往民生路→往前行駛左轉大民北路→左轉到縣道 106（大學路一段）→再行駛五分鐘即抵達中正大學。

北上方向：

竹崎交流道下→縣道 166→民雄方向→再依照沿路之指示牌，即可抵達中正大學。



停車資訊：

- 國立中正大學有校內停車場，有關汽機車停車場示意圖如下所示。
- 進入校園時請向警衛室出示此次研習活動車輛進出識別證，並請依照校內規定停放車輛，如附件。





校園導覽圖：



嘉義縣市青少年田徑教練及選手指導工作坊

臨時識別證

有效日期：110年11月13日(六)

活動地點：國立中正大學田徑場、田徑場104視聽教室

- 一、車輛進入校園請出示此證，以利辨識。
- 二、入校後務必將此證置於「駕駛座前擋風玻璃」。
- 三、請將車輛停放車格內，且不得占用單位主管、身心障礙者、卸貨之專用車位，以免受罰。

