

雲嘉地區青少年跆拳道教練及選手指導工作坊

壹、依據：依教育部體育署 112 年 3 月 6 日國體大科研字第 1122600015 號「子計畫四-112 年度區域運動科學支援計畫（雲嘉地區）」函辦理。

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「112 年度運動科學輔助基層選手計畫-子計畫四-區域運動科學支援計畫（雲嘉地區）」。

二、計畫目的：

主要目的為協助雲嘉地區學校(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、雲林縣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，讓雲林、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、雲林縣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。

陸、活動日期及地點：

- 一、112 年 05 月 24 日 (星期三)
- 二、國立中正大學體育館、田徑場 107 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:3865937)，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：林冠宇先生，電話：05-2720411#37550

信箱：xdredc741@alum.ccu.edu.tw

玖、經費：本活動所需經費由教育部「112 年度運動科學輔助基層選手計畫-子計畫四-區域運動科學支援計畫（雲嘉地區）」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。

嘉義縣市青少年跆拳道教練及選手指導工作坊

【日程表】

上課地點：田徑場 107 教室、體育館競技教室。

時間	112 年 05 月 24 日 (星期三)
08：30 - 09：00	報到
09：00 - 9：50	營養學基礎導論(田徑場 107 教室) 講者：楊萃渚 老師
10：00 - 10：50	營養與運動表現(田徑場 107 教室) 講者：楊萃渚 老師
11：00 - 11：50	膳食計劃與體重控制(田徑場 107 教室) 講者：楊萃渚 老師
12：00 - 13：30	午餐休息
13：30 - 16：30	跆拳道專項培訓(體育館競技教室) 講者：楊喬詠教練
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：112年05月24日（星期三）

活動地點：國立中正大學體育館、田徑場107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/traffic_info.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：





臨時停車證



樣張

雲嘉地區青少年跆拳道教練及選手指導工作坊

臨時識別證

有效日期：112年05月24日

活動地點：國立中正大學體育館

- 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。

