

# 臺北市 108 年度棒球增能研習實施計畫

## 壹、活動主旨：

透過增能研習提升教師球隊經營管理、棒球基本動作教學及傷害急救等能力；與提升選手棒球戰術運用、棒球基本動作及預防傷害等能力。

## 貳、主辦單位：教育部體育署。

## 參、承辦單位：臺北市政府教育局、臺北市信義區光復國民小學。

## 肆、實施對象：

一、教師增能對象：臺北市公私立國民中、小學教師、教練，共約 150 名。

二、學生增能對象：臺北市公私立國民小學棒球校隊、社團學生，共約 150 名。

## 伍、實施方式：

### 一、講習日期及地點：

(一) 日期：108 年 3 月 29 日(五)-教師、3 月 30 日(六)-學生

(二) 地點：臺北市信義區光復國小(信義區光復南路 271 號)

1. 教師：2 樓視聽教室、4 樓活動中心。

2. 學生：2 樓視聽教室、桃源國小棒球場。

### 二、課程規劃：

教師增能研習：2 樓視聽教室與活動中心		
時間	3 月 29 日(星期五)	
	研習內容	主講人
08：30—09：00	報到	
09：00—10：30	中華成棒國家代表隊 組訓關鍵因素	前中華成棒國家代表隊 謝長亨 總教練
10：30—10：40	休息時間	
10：40—12：10	運動傷害防護實作說明	國立臺灣師範大學 李恆儒 教授
12：10—13：20	午餐時間	
13：20—14：50	基層教練的義務與責任	臺北市城市科技大學 曹竣揚 專任教師
14：50—15：00	休息時間	
15：00—16：30	棒球功能性肌力與 「結構」訓練	凝聚運動顧問 李宗霖 創辦人

學生增能研習：2 樓視聽教室與桃源國小棒球場		
時間	3 月 30 日(星期六)	
	研習內容	主講人
08：30—09：00	報到	
09：00—10：30	運動傷害防護實作說明	前興農牛職業棒球隊 陳奇鋒 防護員
10：30—10：40	休息時間	
10：40—12：10	棒球功能性體能訓練	私人健身教練 許書豪 教練
12：10—13：20	午餐時間	
13：20—14：50	攻擊與守備作戰時機講解	桃源國小 黃品瑄 教練
14：50—15：00	休息時間	
15：00—16：30	比賽戰術執行與應用	光復國小 戴漢昭 總教練

陸、報名方式：

(一) 教師：請於 108 年 3 月 26 日(星期二)前至臺北市教師在職研習網報名 <http://insc.tp.edu.tw/index>。全程參與者發給 6 小時研習時數。

(二) 學生：請有意願參加之學校將以下資訊傳真至本校，以利統計人數，額滿為止。

1.學校名稱、2.連絡人、3.連絡人電話、4.參加人數。

柒、聯絡人相關資訊：

(一) 聯絡人：丁安陽組長

(二) 電話：(02) 2758-5076 轉 824 傳真：(02) 2758-0626

捌、Email 信箱：kfsa04@kfps.tp.edu.tw

玖、備註：

(一) 本研習提供午餐。

(二) 錄取名單公告於臺北市教師在職研習網。

(三) 為響應環保，請參加人員自備環保杯。

(四) 請盡量搭乘大眾工具前往與會。