

中華民國田徑協會辦理培育運動教練人才計畫

- 一、依據：教育部體育署運動發展基金辦理培育運動教練人才作業要點辦理
- 二、目的：實地參與國外運動訓練場域，學習最新的訓練知識與實踐方法，積極培育優秀運動教練人才，全面提升教練的專業水準，期望大幅增強我國田徑競技的整體實力與表現。
- 三、培訓時間：2025 年 8 月 21 日至 9 月 3 日，共 14 天。
- 四、培訓地點：德國科隆大學訓練中心。
- 五、培訓人數：培訓教練 12 人。
- 六、培訓對象：
- (一)須持有 A 級教練證者
- (二) 近二年曾擔任國家青年、青少年及潛優培訓隊教練者
- (三)近二年全國中學運動會個人賽前三名或團體錦標前六成績優異之學校教練
- 七、培訓課程內容：

科 目	內 容
運動訓練學	* 運動生理學 * 田徑各項訓練基礎及原則 * 運動心理學 * 田徑專項體能訓練 * 訓練處方要素 * 訓練準備 * 運動生物力學
運動生化與實際	* 疲勞監控 * 休息與恢復之理論基礎 * 疲勞恢復方法 * 過度訓練的偵測、處理與預防
運動選材學	* 目前運動選手選材制度及研究 * 運動員的發展之觀察
訓練計劃的制定	* 全年訓練計劃制定 * 訓練內容之架構 * 訓練計劃之實施 * 啟蒙教學、基礎訓練、優秀選手之訓練計劃編排
田徑專項訓練實務與操作	* 短、跳、跨、擲教練之實務 * 基本動作訓練 * 專項體能之實際操作 * 專項技術培養之訓練

八、培訓日程安排：

培訓期程	培訓地點	培訓內容	培訓機構	備註
2025 年 8 月 21	前往德國			
8 月 22 日	德國	校園參訪巡禮	科隆大學訓練中心	
8 月 23 日	德國	拜會當地主管 開訓典禮 研習簡介	科隆大學訓練中心	
8 月 24 日	德國	專項實務訓練計畫擬 定訓練內容之架構	科隆大學訓練中心	
8 月 25 日	德國	運動生化及運動訓練 監控之應用	科隆大學訓練中心	
8 月 26 日至 27 日	德國	全體教練共同課程 徑賽專項體能訓練 田賽專項體能訓練	科隆大學訓練中心	
8 月 28 日至 30 日	德國	1. 徑賽教練課程、徑 賽專項核心訓練、 重量訓練法 2. 田賽教練課程、田 賽專項核心訓練、 重量訓練法 3. 徑賽教練分組課程 及專項動作訓練 4. 田賽教練分組課程 及專項動作訓練 5. 運動生物力學之應 用	科隆大學訓練中心	
8 月 31 日至 9 月 1 日	德國	1. 徑賽教練分組課 程、專項動作訓 練、專項核心訓練 法 2. 田賽教練分組課 程、專項動作訓 練、專項核心訓練 法 3. 運動訓練疲勞監控 4. 運動員科學選材	科隆大學訓練中心	
9 月 2 日	德國	觀摩實務訓練	科隆大學訓練中心	
9 月 3 日	返回台北			

九、預期目標

- (一) 提昇我國優秀田徑專項教練知能
- (二) 蒐集現今世界田徑技術水準最高之國家訓練資訊
- (三) 提高教練訓練經驗
- (四) 將學習成果運用於訓練上

十、返國回饋計劃

- (一) 協助協會辦理各級教練講習講師之工作
- (二) 將所蒐集之資訊傳授予國內教練
- (三) 協助本會各項之集訓工作
- (四) 參與國際賽會事務，而達國際賽奪牌之目標
- (五) 培養優秀選手於國際上展現實力
- (六) 提昇我國田徑運動競技之水準