

108 年教育部體育署運動專業指導員培訓及服務計畫

培訓課程流程表

日期:108 年 3 月 30 日(六)

地點:臺北市立大學天母校區鴻坦樓 B310 教室

時間	課程名稱	講 師	課程規劃	上課時數
8:00~10:00	運動傷害防護	臺北市立大學 運動健康研究所 張家源 講師	所有運動或活動都會帶來相對傷害，如何將傷害降低或是傷後復原是很重要的 1.運動傷害預防 2.運動傷害評估與急救 3.運動傷害的後續復健 4.傷害後體能重建 5.運動健康管理	2 小時
10:00~12:00	體適能計畫	中台科技大學 體育室 江政凌 助理教授	體適能為支持生活或工作的基礎能力，提升體適能項目 1.肌力、肌耐力 2.速度、敏捷 3.柔軟度 4.心肺耐力 5.爆發力	2 小時
12:00~13:00	中午休息			
13:00~15:00	運動訓練學	新五泰運動中心 陳業凱 講師	運動訓練理論與方法運用科學的知識，使訓練更有成效 訓練原則： 1.全面性原則 2.漸進式原則 3.超負荷原則 4.個別化原則 5.間歇訓練原則	2 小時
15:00~17:00	水域活動安全	中華民國紅十字會 教育訓練處 處長李聰敏	在水域活動應對的天氣變化及水流、風向等時監控，作為活動進行與否及相關應變方式之判斷依據讓學員能在安全的環境下進行水域活動，以落實降低溺水意外。 1.水域活動安全的概念 2.水域安全知識 3.水上活動自救能力 4.防溺相關知能與技能	2 小時
17:00~17:30	課程結束討論時間/賦歸			