

成果報告表

主辦單位	中華民國泰國拳協會					
中華民國體育運動總會 備查文號	113 年 10 月 30 日體總業字第 1130002848 號					
講習會級別	A 級	講習會類別			教練	
講習會日期	113 年 11 月 16、17、23、24 日					
講習會地點	淡江大學淡水校園					
參加人數	男	19 人	女	2 人	合計	21 人
合格人數	男	18 人	女	1 人	合計	19 人
進修人數	男	0 人	女	0 人	合計	0 人
辦理內容摘要	（例：師資、課程內容、辦理情形、測驗情形、評分標準等） 課程內容辦理情形： 泰拳運動沿革及其發展現況：闡述台灣泰拳的發展緣起和現況，從兩岸交流到國際性競賽，由傳統武術和拳擊跆拳道等技擊運動所演變，讓具備濃厚文化色彩的傳統技藝在現代科學化的訓練方式中展現。 運動禁藥：以國際知名運動禁藥案例引導到禁藥管制體系與查詢方式認識運動禁藥，並提供運動團隊到運動員的規劃指南、行蹤資料、採樣程序及用藥豁免申請，說明我國目前禁藥檢測的流程與選手隊伍必須配合項目，並涵蓋選手退役和復出安排事宜。 運動心理學：研究在運動情境中人的行為和心理歷程的科學。運動情境包括競技運動、休閒或健身運動以及身體活動。研究領域包括參與運動的動機、人格與運動表現、注意力與運動表現、在運動中的自我效能、運動對心理的益處。 奧會模式：以我國奧會在 1981 年與國際奧林匹克委員會於瑞士洛桑簽署的協議（簡稱「洛桑協議」）為基礎，規範我國的運動團體參加國際奧會及其他奧林匹克活動成員，如國際奧會承認之國際運動總會及國際運動組織所舉辦的運動競賽、國際會議與活動所使用的名稱、會徽、會旗、會歌以及排序等儀程（Protocol）規定。包含形成的時代背景、赴中國大陸參加體育活動、奧會模式的範圍及重要性。 兒少運動訓練注意事項：兒童與青少年以多元安全為原則，維持有趣要素，逐漸增加運動翰利與提升自信心，逐漸增加挑戰性，除基本體能也有興趣提					

升運動能力和持續挑戰更高的目標，對於骨骼系統尚未完全成熟的兒童，注意衝擊力道大或可能造成骨骼變形的運動，減少壓力性骨折可能。

運動教練、訓練學：運用運動能力評估與體適能訓練、運動與環境間的關係，引導到血氧飽和、負荷設定，並引導訓練生理學的柔軟度伸展與訓練方法提供運動處方，疾病、疲勞。

運動生物力學：量化研究與分析專業運動員在一般運動中的力學研究。透過數學模型、計算機模擬和量度對動作的角度和力進行分析用以提高運動員的性能。運動力學中有兩個研究領域：「靜力學」靜止狀態（無運動）或以恆定速度移動的恆定運動狀態的系統研究和「動力學」包含加速度時間、位移、速度和速率中產生的力。

運動選才學：藉由運動選才、訓練與參賽由選才作為運動訓練開始根據不同運動項目的特點和要求，應用現代科學的方法和手段，針對各項競技能力的構成要素，通過測試、評價與預測的過程，挑出先天和後天條件較為優異的運動人才，進行有計畫、有系統的培養，並且不斷監測其發展趨勢的一個動態過程。

體能測驗、評估及訓練：講授體能測驗意義及流程，目的、檢測項目及方法、活動程序、各項測驗所使用器材及規格並預防傷害，運動前健康篩檢評估、訓練原則、專業體能訓練方法。

競賽策略的擬定與應用：泰拳緣起說明泰拳特色、實戰技法，提醒常見的隱藏致命弱點。訓練計畫擬定共以準備期、比賽初期、比賽成熟期及過渡期提供體適能、高強度能量訓練、戰略與戰術訓練，應用專項比賽的技巧給予持續維持體能訓練的方法。

訓練計畫擬定：現代的訓練理論是以一年作為一個訓練周期，並將一年分成幾個不同的階段，進行不同性質的活動。分為準備期、季節前期：令運動員的表現得到最大幅的進步。比賽期、競期：在比賽季節時達到最高水平。過渡期、季節後期：促進心理休息、鬆弛和進行生理調整，並保持一定的體適能水平。

運動團隊經營管理：以何謂運動團隊、理論依據、選手的特質、SWOT 分析、溝通、訓練績效、管理職能及領導能力為大綱，討論如何建立一個團隊，分析團隊能力規格、技術專業認知、解決問題與制定角色，分析挑戰核心引用 X 理論 Y 理論及 Z 理論。

運動情報蒐集及其分析：強調情報在訓練中的重要性與需求，提供蒐集與分析方式、判斷，以及整理、運用方式。

性別平等教育：國立體育大學諮商輔導暨校友中心主任、性別人才資料庫師資楊孟容擔任講師，協助學員建立以相處時自主，接觸時尊重的教育課程，強調人人生而自由平等；性別平等是國際法定人權，於 2015 年修訂的國際體育教育憲章明確體育教育對於促進性別平等、社會包容反歧視可持續對話的重要作用。

運動員健康管理：全民運動健康管理理事長、體育運動總會監事陸士龍擔任講師，提供教練在團隊訓練時能有效掌握選手身心健康和攝取營養情形，尤以為競賽前進行減重的選手在體重、健康和體力需要兼顧的情況能逐步達到目標的管理方式。

運動營養學：更新國健署健康促進業務推動現況與成果調查、最大心跳率計算式、國人膳食營養素參考攝取量最新版、六大類食物份量參考基準；補充抗性澱粉、半完全蛋白質、維生素 D2、D3 作用及維生素 D 缺乏的影響等，使讀者對基礎營養有更完整的認識。包含營養時間點與運動表現的關聯、醣溶液漱口對運動表現之關連；更新運動禁藥之禁用清單內容；補充食品成分資料庫及相關應用程式、食物升糖指數對耐力運動表現的影響、運動相對能量不足、負能量平衡定義、低速減重效益、 β -丙胺酸使用劑量等，使運動員實務之內容更趨完整詳細。

運動疲勞及恢復：講授體能測驗意義及流程，目的、檢測項目及方法、活動程序、各項測驗所使用器材及規格並預防傷害，運動前健康篩檢評估、訓練原則、專業體能訓練方法。

運動防護與急救：分析運動傷害形成原因、傷害分類、常見傷害產生原因、各種傷害處理優先和初步處理方式，運動傷害癒合時間等，並由實地指引學員傷害所發生情境和處置。

泰拳運動術語(專業外語)、泰拳運動規則：以國際泰拳總會 2023 年 4 月 10 日翻譯版課程建立各項動作的中、英、泰術語，循序將應用環境由訓練場延伸至擂台，並涵蓋競賽場上判決和裁判等應用詞彙對照，提供學員以語言解釋規則，以規則引導訓練的專業。

專項技術操作、專項戰術演練：由具備職業拳場百場以上經驗的外籍教練將活力帶回到課程中，讓學員回歸到最基礎的動作複習，在操作中運用意向引導動作進行方式，重新剖析在指導學員時所給予的指令和配合動作。

測驗情形、評分標準：

學科測驗及評分方式：是非題(25%)、選擇題(25%)、簡答題(20%)、申論題(30%)，滿分 100 分及格 80 分。

	術科測驗及評分方式：拳法教學(15%)、腿法教學(15%)、肘擊教學(15%)、膝撞教學(15%)、纏抱教學(20%)、持靶教學(20%)，滿分 100 分及格 80 分。
活動檢核	1. 未跨級或併班方式辦理。■ 是 □ 否 2. 經中華民國體育運動總會備查後辦理。■ 是 □ 否 3. 未有學員兼任講師乙職。■ 是 □ 否 4. 未有偽造講習會參加紀錄。■ 是 □ 否 5. 依規定辦理活動保險。■ 是 □ 否 6. 主辦單位辦理資格檢定或參加檢定人員未有其他徇私舞弊等不實情事。■ 是 □ 否

講習活動紀錄

活動照片





