

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	112 年 10 月 18 日體總業字第 1120002422 號					
講習會級別	B 級		講習會類別		教練	
講習會日期	112 年 11 月 11、18、19 日					
講習會地點	新北市淡水區英專路 151 號 淡江大學工學大樓 E819 教室					
參加人數	男	33 人	女	4 人	合計	37 人
合格人數	男	33 人	女	4 人	合計	37 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)					
	泰拳運動沿革及其發展現況：泰國拳協會理事長、亞洲泰拳總會執行委員張恩煌及教練委員會委員黃國洋擔任講師，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。					
	運動選材學：國際泰拳教練、育達科大觀光休閒管理系副教授邱文項擔任講師，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。					
	泰拳運動術語(專業外語)：國家代表隊總教練、國際泰拳教練蔡豐穗擔任講師及國際泰拳國家級裁判、國際泰拳教練何孟霖擔任講師，以國際泰拳總會AUGUST 30,2020 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。					
	教練倫理、運動傷害防護及急救：同為邱文項擔任講師，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。					
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、社會包容反歧視級可持續對話的重要作用。

運動禁藥：台灣大學食品科技博士、真理大學運動管理學系副教授徐欣億擔任講師，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，並提供運動團隊到運動員的規劃指南，說明我國目前禁藥檢測的流程與選手隊伍必須配合項目。

教練管理學：同為邱文瑛擔任講師，教練的哲學觀到教練任務、角色與功能，強化教練應有的專業知能：運動專業知識、專項運動知能、態度與素養，反思運動倫理的內涵、教練應注意的倫理議題，探討教練倫理、品德教育及法律責任，達到運動訓練風險管理、引用國運動教練標準規劃內容。

運動生物力學：同為邱文瑛擔任講師，細以肌肉和神經搭配作用運用到泰拳技術原理並解說常見的技術誤區和改善方式。

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。

運動團隊經營管理：同為陸士龍擔任講師，以何謂運動團隊、理論依據、廖建宇選手的特質、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。

兒童及青少年運動訓練注意事項：同為何孟霖擔任講師，藉由學校訂定教師輔導與管理學生辦法，講述管教、處罰和體罰定義，強調正向管教、情緒控管、發揮專項運動知識、動機及同理心達到優秀又專業的運動教練，試著包容與理解看見每位孩子的獨特，教育重於訓練。分析各年齡層適合的訓練。

訓練計畫擬定：同為蔡豐穗、邱文瑛擔任講師，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。

運動營養學：同為何孟霖、邱文瑛擔任講師，關於身體組成與運動營養，提供理想體重預測法、體脂過多危害、造成肥胖原因及基礎代謝率和影響因素，制定減重策略、

運動生理學：體育運動大學講師林德昭擔任講師，運動生理學講授運動訓練理論包含能量來源、熱身、無氧運動及有氧運動差異建議於後疫情下訓練時所作出防範，並以實例影片逐項進行說明。

體能測驗、評估及訓練、運動疲勞及恢復：同為何孟霖、邱文瑛擔任講師，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，

運動競賽技術及戰術：國家代表隊教練葉俊昌擔任講師，從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。

運動教練訓練學：同為何孟霖、蔡豐穗擔任講師，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。

運動心理學：同為何孟霖擔任講師，是一門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。

教練職責及素養：同為何孟霖、黃國洋擔任講師，職責在現今的運動環境對教練的要求越來越全面，所以身為教練，需要有更專業的能力與更大的格局的願景，以避免被環境的洪流所淘汰，又可細分為場內職責及場外職責。於素養，敬業是運動教練對於自己從事的訓練工作應該有的態度，通常運動教練懷抱著熱情與執著，才會投入需要有犧牲奉獻精神的運動領域當中。

運動情報搜集及其分析：同為何孟霖、蔡豐穗擔任講師，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。

技術操作：國際泰拳教練 KITWANG KEEPON、SAMARNMIT AMONTEP、張恩煌、廖宜辰、黃國洋擔任講師，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。

學科測驗：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：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



活動照片



活動照片

