**ISSA Level 1運科教練訓練研習計畫書**

一、前言：

運動科學訓練為近年來國內運動表現極為重視之一環，本次運動管理系擬與蓬勃運科學院合作，辦理ISSA Level 1運科教練訓練研習，希望能透過該次研習的舉辦，使學校各校隊指導教練、同學能從中習得運動科學訓練的基本原理，並藉由研習討論選手之基礎運動發展與恢復。參與研習後，學員將對運動科學、基礎教練學、年度計劃制定，及增加選手肌力、爆發力、耐力、速度、敏捷度等各項能力，有更完整的理解，進而可擔任學校校隊訓練種子體能教練，應用於各項訓練上。

二、計畫目標：

1. 蓬勃運科團隊長期與美國東田納西州立大學之運科與教育卓越中心合作，本次運動管理系與該蓬勃運科團隊合作規劃研習內容包含對於選手之運動科學訓練、營養攝取、運動傷害管理及週期化訓練課表安排等實務觀念與操作，藉以提升教練之訓練觀念與技能，並使選手更了解個人訓練方式，提升訓練成效。
2. 蓬勃運科教練團隊皆擁有相當訓練實務經驗，不僅能提供參訓學員最新之訓練觀念，也可協助後續訓練計畫擬定之協助，藉以協助臺中市之運動訓練發展。

三、主辦單位：蓬勃運動事業有限公司

四、協辦單位：明新科技大學運動管理系

五、活動日期：104年10月3~4日

六、活動地點：明新科技大學運動管理系(新竹縣新豐鄉新興路1號)

七、參加對象：

(一)明新科技大學教職員生

(二)對於運科教練訓練研習有興趣者

八、招生人數：40人以上報名，課程方可開課。預計招收100名學員，以優先報名順序錄取，額滿為止。

九、課程內容(如附件一)：

1. 與美國東田納西州立大學之運科與教育卓越中心合作，開設運動科學教練訓練課程。
2. 課程包含運動科學的基本原理解說(包含肌力、爆發力、速度)、訓練計畫擬定等。

十、研習費用：

每人報名費用為新台幣4,000元，請至郵局購買匯票，匯票抬頭註明蓬勃運動事業有限公司，郵寄至：304新竹縣新豐鄉新興路一號運動管理系鄧佳惠小姐收，須於104年9月18日前(以郵戳為憑)完成報名並繳費成功。

十一、報名方式

1. 明新科技大學教職員生填妥報名表後，於104年9月15日前至運動管理系辦公室登記(如附件二)
2. 非明新科技大學教職員生請於104年9月15日以E-mail方式報名

e-mail：carolteng@must.edu.tw

聯絡人：鄧佳惠小姐

1. 報名日期：即日起至104年9月15日(星期二)止。
2. 繳費日期：請於104年9月18日(星期五)前繳費完畢，始完成報名程序。

**附件一**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | |
| **Level 1 Education Course** | |
| **10/3(六) 1st Day** | |
| 0830-0900 | 報到 Welcome |
| 0900-1030 | 運科與肌力訓練 Sport Science & Strength |
| 1030-1130 | 訓練原理入門 Training Principals |
| 1130-1300 | 實作：重量訓練 Weight Training Practical |
| 1300-1400 | 午餐 Lunch |
| 1400-1530 | 以舉重提升爆發力訓練法 Weightlifting for Power Development |
| 1545-1730 | 基礎訓練架構 Basics of Workout Structure |
| 1730-1900 | 實作：如何擬定訓練計畫 Practical (exercise selection, redlight greenlight, weekly schedule) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | |
| **Level 1 Education Course** | |
| **10/4(日) 2nd Day** | |
| 0830-0900 | 報到 Welcome |
| 0900-1030 | 運動營養概論 Sports Nutrition (Workout window nutiriton) |
| 1030-1200 | 實作：重量訓練 Weight Training Practical |
| 1200-1330 | 午餐 Lunch |
| 1330-1430 | 基礎速度訓練法 Speed Development |
| 1430-1530 | 實作：重量訓練 Weight Training Practical |
| 1530-1800 | 重訓計畫規劃概論 Basics of Weight Training Program Design |
| 1800-1900 | 測驗&座談 Final Exam and Group Q&A |

**附件二**

**ISSA Level 1運科教練訓練研習報名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 中文姓名 |  | 英文姓名(同護照) | |  | |
| 通訊資料 | 連絡電話 |  | | | |
| E-mail |  | | | |
| 地 址 | □□□ | | | |
| 保險資料 | 身分證字號 |  | 生日 | | 年月日 |
| 用 餐 | □葷食 □素食（□蛋奶素；□全素） | | | | |
| 參與校隊 | □無 □有\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(請填寫項目) | | | | |
| 是否為明新科大師生  □是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(請填寫系所)  □否\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(請填寫服務單位或就讀學校及系所) | | | | | |