

104 年臺北市政府體育局 競技運動訓練暨科學輔助計畫 基層選手訓練研習營

- 一、 目的：為使臺北市各基層訓練站教練依據選手個別體能狀況，
提供安全且有效之訓練方式，並於設計個人化運動處方
及動作指導方面，有更多元化之動作選擇及工具來提升
選手在運動訓練之成效。
- 二、 主辦單位：臺北市政府體育局
- 三、 承辦單位：臺北市立大學
- 四、 研習場次：第一梯次 104 年 12 月 14 日（星期一）
第二梯次 104 年 12 月 23 日（星期三）
- 五、 研習地點：臺北市立大學(天母校區)行政大樓五樓
(臺北市士林區忠誠路二段 101 號)
- 六、 研習內容：如附件一
- 七、 參加對象：臺北市各基層訓練站教練
- 八、 參加名額：每梯次 30 人（依報名先後順序）
- 九、 報名費：免費
- 十、 報名方式：將報名表(附件二)以電子檔方式 E-mail 至：
skyfu218@gmail.com
- 十一、 報名截止日期：即日起至 104 年 12 月 8 日下午 5 時止

十二、 承辦人員：臺北市政府體育局運科中心 傅思凱 專員

電話：(02)2871-8288 轉 6407 傳真：(02)2875-1373

十三、 注意事項：研習期間請穿著輕便服裝，場地設有飲水機，請自行攜帶環保杯。

104 年度基層選手訓練研習營課程表

第一梯次			
時 間		內 容	講師
12 月 14 日 (一)	09:00～10:20	功能性動作檢測(FMS)	郭哲宇
	10:40～12:00	功能性動作檢測(FMS)	郭哲宇
	12:00～13:30	午 餐	
	13:30～14:50	輔助性循環訓練設計	俞齊親
	15:10～16:30	輔助性循環訓練設計	俞齊親
第二梯次			
時 間		內 容	講師
12 月 23 日 (三)	09:00～10:20	輔助性循環訓練設計	俞齊親
	10:40～12:00	輔助性循環訓練設計	俞齊親
	12:00～13:30	午 餐	
	13:30～14:50	功能性動作檢測(FMS)	蔡芸茵
	15:10～16:30	功能性動作檢測(FMS)	蔡芸茵

基層選手訓練研習營課程暨講師介紹

課程名稱	輔助性循環訓練設計
講師	俞齊親
現職	臺北市立第一女子高級中學體育科專任教師
學歷	臺北市立體育學院運動科學研究所碩士畢業 國立臺灣師範大學體育系畢業
經歷	榮獲2013年臺北市藝術藝能類優良教師。 AFAA美國有氧體適能協會認證A-PIC有氧舞蹈指導員。 AFAA美國有氧體適能協會認證TF重量訓練指導員。 通過紐西蘭Les Mills BodyPump【有氧槓鈴】教練考試。 現任中華全民運動健康管理協會有氧部主任。
專長	1. 競技運動:競技體操 健美 2. 運動員輔助訓練:重量訓練 核心肌群 節奏訓練 3. 健身體適能:團體課程(Hi-Lo 有氧 街舞 節奏律動有氧)、墊上核心
個人獎項	2003年亞洲盃女子健美錦標賽 獲52KG級第三名。 2004年亞洲盃女子健美錦標賽 獲55KG級第三名。 2004年亞洲華人杯女子健美錦標賽 獲無限量級第三名。 2004年全國中正盃女子健美錦標賽 獲第一名。 1979~1982 年獲選競技體操國家代表隊 獲多項獎項。 2006 年 NIKE 全國創意舞蹈大賽 獲菁英組冠軍。
器材	抗力球、瑜珈墊、彈力帶、階梯、藥球、音響
課程簡介	授課大綱: 1.節奏訓練 2.核心肌群組合訓練 3.循環性體能設計 4.音樂選取與編排技巧
課程設計	1. 節奏訓練: 配合不同節奏音樂，設計原地與行進間高低或不同方向與圖型變化等腳步，同時加入肢體律動及 Hi-Lo 基礎有氧步法，編排設計於課程中，訓練效果以節奏感與協調性提升為主。 2. 核心肌群組合訓練:

	指導多種不同類型之核心肌群訓練動作，並加以組合編排，配合音樂操作。本組合訓練設計組曲將分享與會教練，適用冬季訓練與暖身輔助。 3. 循環性體能設計: 利用訓練站與間歇訓練概念，延伸專項體能訓練為架構，藉由輔助器材增加訓練強度，內含:單人徒手動作、雙人輔助動作、彈力帶、抗力球、階梯與藥球等。 4. 音樂選取與編排技巧: 利用音樂控制訓練強度與時間及節奏，乃是提升選手訓練樂趣與節奏感的方法之一，課程中將介紹最簡單的編排設計方式，有效亦有趣。
--	---

課程名稱	功能性動作檢測(Functional Movement Screen, FMS)	
講師	郭哲宇	蔡芸茵
現職	力格運動健護教練	力格運動健護教練
學歷	嘉義大學體育與健康休閒所	國立三重商工 資料處理科
經歷	1. FMS level 1 & 2認證 2. 肌力與體能教練 (丙級/中華民國運動教練學會) 3. 運動按摩師 (中華民國運動按摩學會)	1. WFA野外急救員 2. Athletes' Performance LA職業選手訓練營Mentorship Program Level 1 3. 中華民國運動按摩協會-運動按摩師 4. 職業高爾夫球選手詹世昌運動健護教練Johnny G spinning飛輪教練
專長	自行車	特殊族群運動訓練
器材	FMS 檢測工具	
課程簡介	用簡單的動作來了解身體功能，並透過動作矯正以減少訓練傷害。	
課程設計	1.背景介紹 2.施測方法 3. 結果分析 4. 矯正邏輯與訓練	

104 年度基層選手訓練研習營報名表

學 校 / 單 位 名 稱					
姓 名		出 生 日 期		性 別	☐ 男 ☐ 女
身分證字號		連 絡 電 話		膳 食	☐ 葷 ☐ 素
電 子 信 箱					
聯 絡 地 址					
報 名 場 次	☐ 第一梯次 104 年 12 月 14 日（星期一） ☐ 第二梯次 104 年 12 月 23 日（星期三）（可複選）				
上 課 地 點	臺北市立大學(天母校區)行政大樓五樓 (臺北市士林區忠誠路二段 101 號)				
費 用	免費				
報 名 方 式	將報名表以電子檔方式 E-mail 至：skyfu218@gmail.com (報名截止日期：即日起至 104 年 12 月 8 日下午 5 時止)				