

中華民國飛盤協會 105 年度花蓮 C 級飛盤教練講習會實施計劃

- 一、依據：依據中華民國體育運動總會 105 年 11 月 2 日體總輔字第 1050001770 號函辦理。
- 二、主旨：為提升我國飛盤運動水準，提高教練素質，培養優秀國際化教練人才。
- 三、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會
- 四、主辦單位：中華民國飛盤協會
- 五、協辦單位：花蓮縣政府教育局、花蓮縣瑞穗鄉瑞穗國民小學
- 六、研習地點：花蓮縣瑞穗鄉瑞穗國民小學視聽教室、田徑場及足球場。
- 七、研習對象：各級學校教師、學生及飛盤運動愛好者，需年滿 18 歲且高中畢業。
- 八、研習時間：105 年 12 月 9、10、11（共 3 日）
- 九、報名方式：請於 105 年 12 月 4 日前填妥報名表並寄 E-mail 至 ctfda@yahoo.com.tw
- 十、連絡人：胡琨 秘書長 電話：0986-286752，限額 80 名，額滿為止。
- 十一、報名費：每人新台幣 1,500 元整。(含標準爭奪賽飛盤、午餐、講義、規則、水等)
- 十二、研習課程：飛盤比賽項目介紹、規則研討、個人基本動作及擲接技巧、教練法、運動心理學（運動心理技能訓練）、運動傷害防護、基本教學方法、飛盤爭奪賽教學及練習法、實際競賽等。
- 十三、證書：全程參與且經測驗合格、實習後呈報中華民國體育運動總會核准，再頒給中華民國飛盤協會 C 級教練證書。(報到時繳交二張一寸照片)

(附件一) 中華民國飛盤協會 105 年度花蓮 C 級飛盤教練講習會

報 名 表

服務單位		職稱		姓 名	
聯絡電話	(O)	(H)		手 機	
e-mail				傳 真	
身 分 證				出生年月日	
連絡地址					
學 歷	<input type="checkbox"/> 研究所、 <input type="checkbox"/> 大學、 <input type="checkbox"/> 高中畢			素 食	<input type="checkbox"/> (素食者請打✓)

※ 講習會期間請穿著運動服裝、運動鞋，以便實際操作。

※ 報名表不覆使用請自行影印或複製。

中華民國飛盤協會 105 年度花蓮 C 級飛盤教練講習會課程及內容

日期	時間	課程	內容	講師	講習地點
12月9日 星期五	08:00~08:30	報到	領取資料		瑞穗國小視聽教室
	08:30~08:50	始業式	開訓典禮	董政欽	
	09:00~09:50	體能訓練法	飛盤運動專項體能訓練	聘任中	
	10:00~10:50	運動傷害防護	傷害急救		
	11:00~11:50				
	11:50~13:00	午休			
	13:00~14:30	運動營養學	運動營養	聘任中	瑞穗國小視聽教室
	14:40~16:10	運動心理學	運動心理技能		
12月10日 星期六	08:00~09:30	運動規則(一)	擲遠、擲準、回收、投跑接及飛盤高爾夫、飛盤勇氣賽	聘任中	瑞穗國小田徑場
	09:40~10:30	運動規則(二)	飛盤爭奪賽		
	10:40~12:10	運動基本技術(一)	正手投擲、反手投擲與接盤		
		運動基本技術(二)	假動作投擲、跑動接盤、切入		
	12:10~13:00	午休			
	13:00~13:50	指導技術(一)	Marking Drill、三角傳盤等	聘任中	瑞穗國小田徑場
	14:00~14:50	指導技術(二)	Cutting Drill、Go to Drill 等		
	15:00~15:50	戰略與戰術(一)	戰術空間概念、Stack 堆疊戰術		
16:00~16:50	指導技術(三)	Stack Drill、邊線進攻			
12月11日 星期日	08:00~08:50	指導技術(四)	Defense Drill、Force 運用	聘任中	瑞穗國小田徑場
	09:00~09:50	指導技術(五)	End zone Drill		
	10:00~10:50	戰略與戰術(二)	區域進攻戰術		
	11:00~11:50	戰略與戰術(三)	區域防守戰術		
	11:50~13:00	午休			
	13:00~13:50	訓練計畫	計畫擬定及資源運用	聘任中	瑞穗國小田徑場
14:00~14:50	專用英文名詞	飛盤爭奪賽規則及戰術名詞等			
15:00~15:50	測驗	筆試			
16:00~16:50	綜和座談	雙向交流			
16:50~17:10	結業式	閉幕	董政欽		