

2020 年嘉義市樂樂木球運動學校推廣活動實施計畫

嘉義市 109 年木球丙級教練講習會

壹、目的：

- 一、為豐富國民小學體育教學之活動，推動安全、趣味、易學之木球教學課。
- 二、 提昇學校教師木球運動之專業素養，以達成嘉義市木球運動普及之成效。

貳、指導單位：嘉義市政府、中華民國體育運動總會、中華民國木球協會

參、主辦單位：嘉義市政府

肆、承辦單位：嘉義市立嘉義國中

伍、研習地點： 嘉義國中視聽教室、嘉義國中運動場

柒、研習日期：109 年 12 月 25、26、27 日(五、六、日)

柒、參加對象：嘉義市各國中、小教師

捌、報名費：本次講習會由嘉義市政府補助，免收報名費。

玖、報名辦法：請以正楷詳細填寫報名表（如附件一），並檢附下列資料辦理報名

一、彩色兩吋相片 2 張

二、身份証影本

三、學歷證明影本

四、回郵信封（請寫上收件者姓名及住址）

上述資料備齊後，以掛號方式(600 嘉義市王田里圓福街 86 號)

或親送至嘉義國中體育組侯千惠組長。

電話：05-2762625 轉 230 或 0918-799784。

壹拾、報名日期：即日起至 109 年 12 月 16 日止。

壹拾壹、保險：承辦單位將投保參加學員 300 萬公共意外責任險。

壹拾貳、附則：

一、研習期間請著休閒運動服或休閒之類服裝。

二、研習期間提供每日午餐便當乙份、礦泉水、茶點，其餘請自理，請學員自行攜帶環保杯，以響應環保。

三、全程參與講習會且修滿全部課程，並經學、術科測驗合格（學科測驗 70 分以上為合格成績，術科測驗需完成二輪共廿四球道(700 公尺)，指定總桿數 128 內為測驗為合格，合格人員由中華民國木球協會報請函送「中華民國體育運動總會」備查發証）。

四、研習期間請務必準時與會，並務必親自簽到(退)，代簽及代簽者，取消研習資格且不核予時數，並函文學校依權責妥處。全程參與者，依規定核給研習時數 8 小時，未全程參與者（遲到、早退）覈實核給，缺席超過研習時數 1/3 者不核給研習時數，早退者，依請假程序辦理，否則以缺席論。

五、本講習會未達 20 或 25 人，則不予開班。

參與服務人員由服務單位給予公假登記。

七、因應個人資料保護法，所填報名參加本活動之個人資料，僅供本活動相關用途使用。

八、本計畫經中華民國木球協會陳報中華民國體育運動總會核定後實施，修正時亦同，若有未盡事宜，得隨時修正。

【嘉義市 109 年木球丙級教練講習會】

課程表

日期 課程時間	第一天	第二天	第三天
9:10~10:00	學員報到	木球規則	紀錄方法
	始業式		
10:10~11:00	木球運動沿革與發展現況 (影片觀賞)	木球規則	運動營養學 (健康管理與體適能促進)
11:10~12:00	木球揮桿動作解析講解	沙灘木球規則	木球規則與沙灘規則的比較
12:00~13:00	午		餐
13:00~13:50	木球運動基本動作講解示範	運動心理學	木球場地設計與規劃
14:00~14:50	木球運動基本動作講解示範 (揮桿、攻門要領)	性別平等教育	運動傷害防護
15:00~15:50	戰略與戰術	奧會模式	運動傷害按摩
16:00~16:50	體育訓練法	運動禁藥	術科測試
17:00~17:50	教練職責與素養	指導技術(實務演練)	學科測試
18:00~18:50	訓練領導、比賽實務之評鑑	指導技術(實務演練)	綜合座談暨結業式