

「教育部體育署 111 學年度宜蘭縣民俗體育丙級教練講習會」

實施計畫

壹、本活動依據111年7月4日臺教體署學（三）字第1110024282號函辦理。

貳、計畫目的：推展民俗體育運動，提昇民俗運動裁判水準。

參、指導單位：教育部體育署、宜蘭縣政府、宜蘭縣體育會、中華民國體育運動總會

肆、主辦單位：國立體育大學、中華民國民俗體育運動協會

伍、協辦單位：宜蘭縣冬山鄉順安國民小學、宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學

陸、承辦單位：宜蘭縣體育會民俗體育委員會

柒、講習日期：111年8月19日（星期五）至8月21日（星期日），計三天

捌、講習地點：宜蘭縣冬山鄉順安國民小學體育館（宜蘭縣冬山鄉永興路二段17號）

玖、報名資格：1. 凡年滿18歲之學生、社會青年或對民俗體育有興趣之教師及社會人士。

2. 15人以上開班，名額30人，額滿為止

一. 報名方式：

（一）凡欲報名參加之學員皆需填寫報名表（如附件一說明）。

（二）宜蘭縣各級學校教職員工、代理教師、兼代課教師及實習教師等，請上網至全國教師進修網報名。

※教師進修報名：請至宜蘭縣教育處EIP「教師研習2.0」報名。

（三）社會人士或學生，可採網路報名、通訊（郵戳為憑）或親自到校報名。

※網路報名：請以google表單填寫相關資料

（報名網址：<https://reurl.cc/8o18Wd>）

※通訊報名：請將報名表郵寄至宜蘭縣冬山鄉順安國小（宜蘭縣冬山鄉永興路2段17號）林志峰老師收。聯絡電話：（03）9583445#205，e-mail: lacklin@tmail.ilc.edu.tw



二. 報名時間：即日起至111年8月1日（星期一）為止

三. 報名費用：免費(如通過測驗，取得丙級裁判證書，需繳交證書工本費200元，並檢附2吋半身照片二張(背面請註明姓名))。

壹拾、 講習注意事項：

- 一、師資：邀請具備民俗體育運動學識背景之專家學者擔任講師及示範。
- 二、講習期間，請遵守承辦單位規劃安排，依現場狀況適度調整。
- 三、參加講習人員得向原服務單位(學校)申請公(差)假；全程參與者核予24小時講習時數，並頒發講習證書；通過測驗者，頒發丙級教練證。
- 四、各級學校教職員、代理教師、實習教師…等若需教師研習時數，參加講習後可獲得教師進修網研習時數，會後由主辦單位登入。(申請中)
- 五、講習所需器材(跳繩、扯鈴及毬子)由本會提供，亦可自行攜帶。
- 六、本講習內容經核定後辦理，修正時亦同，並提供講習資料、保險補助及午膳；另交通費、住宿費及其他相關費用，請自行支付。
- 七、學員請自我衡量身體狀況，若有不適於從事本項運動者，請勿參加。
- 八、講習期間如遇天然災害發生，將擇期辦理之。
- 九、為響應環保，請自備水壺(現場有飲水機可使用)。
- 十、因應防疫規定，上課期間請全程配戴口罩。
- 十一、術科測驗標準，請參閱以下網址：<https://folk.utapei.edu.tw/p/412-1101-7616.php>。
- 十二、如有報名問題逕洽林志峰 老師，聯絡電話：(03)958-3445#205；
e-mail：lacklin@tmail.ilc.edu.tw。

壹拾壹、 本講習相關資訊以順安國小(<https://www.saps.ilc.edu.tw/>)首頁公告為主。

壹拾貳、 學員需全程參與課程且完成考試，學科及術科測驗各達70分以上及格，經中華民國民俗體育運動協會核備後，轉呈中華民國體育運動總會，授予民俗體育運動丙級教練證。

壹拾參、 預期效益：

- 一、培訓民俗體育教練人才，增益縣內競賽順利進行。
- 二、提升民俗體育教練專業，激勵選手精進技術水準。
- 三、促進民俗體育運動發展，擴展運動人口及推廣效益。

壹拾肆、 附件：

- 一、報名表
- 二、課程表
- 三、交通資訊

教育部體育署 111 學年度宜蘭縣民俗體育丙級教練講習會報名表

姓 名		生 日	年 月 日	照 片
性 別		行動電話		
通 訊 地 址				
電 子 信 箱				
學 歷		民俗體育 專長項目		
現 職		飲食 (請勾選)	☐ 葷食 ☐ 素食	
簡述 參與 民俗 體育 運動 經驗				
備註	1. 本裁判研習結訓學員，盼能擔任協助推廣民俗體育教練。 2. 研習期間供應午餐及茶水，餘請自理。 3. 研習期間，請假超過總時數逾講習全程六分之一(四小時) 以上者，恕不發給裁判證。			

「教育部體育署 111 學年度宜蘭縣民俗體育丙級教練講習會」

課程表

111 年 8 月 19 日（星期五）			
時間	課程內容	講師	助理講師
8:00-8:20	報到		
08:20-09:10	性別平等教育	宜蘭高中 陳美瑞老師	順安國小 徐芷楹老師
09:20-10:10			
10:20-11:10	民俗體育實用英文	永定國小 鄭子翊老師	順安國小 楊珮菁老師
11:20-12:10			
12:10-13:00	午餐時間		
13:10-14:00	民俗體育運動體能訓練法	廣興國小 陳鐘金校長	廣興國小 俞大偉老師
14:10-15:00			
15:10-16:00	運動傷害防護	宜蘭大學 王皇凱老師	順安國小 陳俊谷老師
16:10-17:00			
111 年 8 月 20 日（星期六）			
時間	課程內容	講師	助理講師
08:20-09:10	運動科學理論	宜蘭大學 余思賢老師	鈴聲響起 許弘旻教練
09:20-10:10			
10:20-11:10	運動營養學		
11:20-12:10			
12:10-13:00	午餐時間		
13:10-14:00	【陀螺】教學技術指導及規則講解實習	三星國小 姚宗呈校長	順安國小 林志峰老師
14:10-15:00			
15:10-16:00	【跳繩】教學技術指導及規則講解實習	武淵國小 陳銘志老師	竹林國小 林惠群老師
16:10-17:00			
111 年 8 月 21 日（星期日）			
時間	課程內容	講師	助理講師
08:20-09:10	【踢毽】教學技術指導及規則講解實習	廣興國小 陳鐘金校長	廣興國小 俞大偉老師
09:20-10:10			
10:20-11:10	【扯鈴】教學技術指導及規則講解實習	順安國小 魏士欽校長	成功國小 黃慶恩老師
11:20-12:10			
12:10-13:00	午餐時間		
13:10-14:00	術科測驗	廣興國小 陳鐘金校長	順安國小 魏士欽校長
14:10-15:00			
15:10-16:00	學科測驗	順安國小 魏士欽校長	廣興國小 陳鐘金校長
16:10-17:00			
備註	本課程得視實際課程安排狀況，酌予調整師資或時間。		

宜蘭縣冬山鄉順安國民小學交通資訊

▽順安國小位置圖（地址：宜蘭縣冬山鄉永興路二段17號）



宜蘭縣順安國民小學

地址:宜蘭縣冬山鄉永興路二段17號

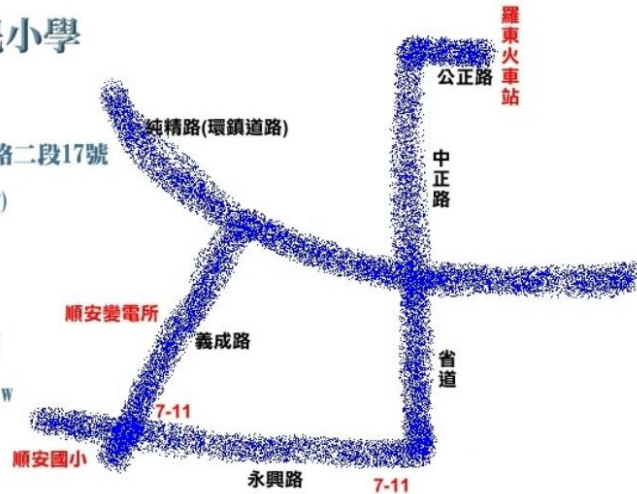
電話:03-9583445 (辦公室)

傳真:03-9585866

土地面積:2.438公頃

整體規劃面積:2.438公頃

email:z00511@ilc.edu.tw



◆搭乘台鐵北迴線，於冬山站或羅東站下車後，開車沿義成路二段直行即至；
無公車，需自備交通工具前往。

▽順安國小校園地圖

<https://www.saps.ilc.edu.tw/2019/03/15/e/>

宜蘭縣冬山鄉順安國民小學平面地圖

