

中華民國飛盤協會 106 年度桃園市 C 級飛盤教練講習會實施計劃

- 一、計畫依據：依據中華民國體育運動總會 106 年 6 月 23 日體總輔字第 1060000958 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、桃園市體育會。
- 五、承辦單位：桃園市體育會飛盤委員會、元智大學。
- 六、補助單位：桃園市政府體育局。
- 七、研習地點：元智大學綜合運動教室、田徑場【桃園市中壢區遠東路 135 號】。
- 八、研習對象：各級學校教師、學生及飛盤運動愛好者，需年滿 18 歲高中畢業。
- 九、研習時間：106 年 7 月 21~23 日(週五~週日)共三天。
- 十、報名方式：請於 106 年 7 月 17 日前填妥報名表（團體報名請彙整報名表）並寄 E-mail：
eric2541@yahoo.com.tw，連絡人：章艾薰總幹事，電話：0928-111371，限額
40 名，額滿為止。報名費：每人台幣 1,500 元整（含午餐、飲水、講義、講師費、教具等），另收取 130 元教練證工本費；桃園市體育會飛盤委員會會員享報名費
8 折優惠。
- 十一、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、
運動傷害防護、基本教學方法、飛盤爭奪賽教學及練習、實際競賽與飛盤遊戲等。
- 十二、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。並頒發 24 小時研習時數研習條。
- 十三、報名表：
【附件一】

中華民國飛盤協會 106 年度桃園市 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	☐ 研究所 ☐ 大學 ☐ 高中畢			素 食	☐ (素食者請打✓)

- ※1.請檢附大頭照片電子檔隨同報名表一併 Email:eric2541@yahoo.com.tw，始完成報名程序。
2.講習會期間請穿著運動服裝、運動鞋、哨子，以便實際操作。

主任委員 李松原

中華民國飛盤協會 106 年度桃園市 C 級飛盤教練講習會課程表

日期	時 間	課 程	內 容	講 師	講習地點	
7月21日 週五	08:30~08:50	報到	領取資料	工作人員	教室	
	09:00~09:10	始業式	歡迎會與開訓典禮	主任委員		
	09:10~10:00	課程導覽	飛盤運動理論與技術	李松原		
	10:10~11:00	飛盤的歷史	中外飛盤運動史			
	11:10~12:00	運動心理學	運動與心理學	蘇庭億		
	12:00~13:00	午 休				
	13:00~13:50	體能訓練法	基本原則與器材運用	蘇庭億	田徑場	
	14:00~14:50	基本技術	投擲及接盤、飛盤路徑與空間應用	李松原 廖于萱		
	15:00~15:50	運動規則(一)	飛盤擲遠、擲準規則說明			
	16:00~16:50	運動規則(二)	回收與投跑接規則說明			
7月22日 週六	08:00~08:50	運動社會學	飛盤運動與社會學的應用	胡嘉洋	教室	
	09:00~09:50	性別平等	性別平等與體育運動	胡嘉洋		
	10:00~10:50	指導技術	飛盤爭奪賽練習法	陳志宇	田徑場	
	11:00~11:50	戰略與戰術	飛盤爭奪賽戰術分析			
	11:50~13:00	午 休				
	13:00~13:50	運動力學	飛盤運動力學與研導	張文崧 李松原 廖于萱	小操場	
	14:00~14:50	盤感練習	簡易花式教練			
	15:00~15:50	花式基本功	旋繞滾頂拍與投接			
	16:00~16:50	進階技術	介紹與教練			
7月23日 週日	08:00~08:50	運動規則(三)	飛盤勇氣賽規則說明	唐健彰 廖于萱	小操場	
	09:00~09:50	運動規則(四)	規則說明:飛盤高爾夫與設計			
	10:00~10:50	飛盤高爾夫	飛盤高爾夫總體驗			
	11:00~11:50					
	11:50~13:00	午 休				
	13:00~13:50	飛盤遊戲	規則說明:躲避盤與遊戲設計	唐健彰	田徑場	
	14:00~14:50	運動營養學	運動營養	陳佳蓉	教室	
	15:00~15:50	運動傷害與復健	飛盤運動傷害與復健	陳佳蓉		
	16:00~16:30	筆 試	研習內容筆試評量	教練團		
	16:30~16:50	結業式	頒獎與優秀學員	主任委員		

主任委員 李松原

中華民國飛盤協會 106 年度桃園市 C 級飛盤教練講習會工作人員職掌

*日期.地點:106.7.21-23 日(週五-週日) 元智大學田徑場

職稱	姓名		職掌
會長	鄭市長文燦		大會總督導
副會長	夏局長金興		會務督導
召集人	李主任委員松原		督導研習工作事宜
總幹事	章艾薰		辦理全盤業務事宜
副總幹事	呂立淇		協助辦理全盤業務
執行秘書	黃珮鈺		策劃執行
行政組 (飛盤委員會)	組長	王鈞鴻	執行研習工作、課程安排、成果手冊、研習手冊、報名系統、受理報名、研習時數核發、研習證書發放、製作簽到簿
	組員	吳鈺婕 廖于萱	
場地組 (飛盤委員會)	組長	羅盛彥	會場佈置、海報製作、音響音控、器材準備、場地管控與整理
	組員	楊長濬	
報到組 (飛盤委員會)	組長	黃珮鈺	報到(簽到、簽退)、發放研習手冊、發放應用教材教具、發放大小飛盤
	組員	吳沐愛	
總務組 (飛盤委員會)	組長	吳宗祐	簡報檔播放、場地接洽、茶水供應、午餐訂購與發放、物品採購、經費核銷
	組員	楊睿騰	

主任委員 李松原