

102 年臺北市 B 級鈍劍教練講習會規程

- 一、目的：為培育國內擊劍教練其專業技術與戰術素質以及體能訓練專業能力，特舉辦此講習會。
- 二、活動日期：103 年 8 月 23(五)日至 25 日(日)，共三天
- 三、活動地點：台北市信義區西村里活動中心（基隆路一段 364 巷 22 號）
- 四、指導單位：臺北市政府體育局、中華民國擊劍協會
- 五、主辦單位：台北市體育總會
- 六、承辦單位：台北市體育總會擊劍協會
- 七、協辦單位：臺北市立石牌國民中學、臺北市南港區胡適國民小學
- 八、報名人數：40 人。
- 九、報名注意事項：

(一)參加資格：

1. 具備 C 級鈍劍教練資格二年以上實際經驗者。
2. 年滿 20 歲，曾參加國際正式錦標賽之國家代表隊隊員並經教練委員會審定合格者。

以上為參加鈍劍 B 級教練證照考試資格，另對鈍劍教練工作有興趣者亦可參家研習。

(二)報名辦法：

1. 報名日期：即日起至 8 月 15 日止。
2. 報名費用：研習費用 NT\$600 元，證照考試費用 800 元。
3. 報名方式：詳填報名表掛號郵寄、e-mail、傳真至臺北市立胡適國民小學地址：
臺北市南港區舊莊街一段 1 號 蔡志雄 教練收 電話：
02-27824949#701 傳真：02-27882813 E-Mail：
fyelove@hotmail.com

十、講習課程與注意事項

- (一) 講師：由本會聘請國內外知名教練及學有專長學者及人員擔任之，並負責講習教材之編撰。
- (二) 授課注意事項：凡參加講習課程者，必須修習超過全程課程之 2/3 且經果測試合格者，由本會提報協會再請體總核發 B 級教練證，若曠課超過 1/3 課程時數，將取消測試資格。
- (三) 授課器具之準備：參加本次課程之學員，必須自備運動服以及教練所需用具。
- (四) 講習期間提供 23 日晚餐 24 日、25 日午餐餐盒。

(五) 課程內容如下表：

時間	8月23日	時間	8月24日	時間	8月25日
13:00	報到、歡迎辭(教練之職責) 講師：黃振偉 先生	08:50	個別課 教學要領 講師：王三財 先生	08:30	鈍劍戰術教學 進攻後之戰術設計 講師：蔡志雄 先生
14:00	擊劍體能訓練 講師：溫華昇 先生	09:40	鈍劍基本攻擊訓練法 講師：里斯庫斯基先生	09:20	鈍劍戰術教學 防守後之戰術設計 講師：蔡志雄 先生
15:00	擊劍體能訓練 講師：溫華昇 先生	10:30	鈍劍攻擊與步法之結合 講師：里斯庫斯基先生	10:10	鈍劍戰術教學 針對對手特質的戰術設計 講師：蔡志雄 先生
16:00	運動傷害防護 講師：專任講師	11:20	鈍劍近、中、遠距離教學要領 講師：里斯庫斯基先生	11:00	臨場教練的指導要領 指揮、糾正、心理強化、抗議與選手權益 講師：蔡志雄 先生
17:00	休息	12:10	休息	12:00	休息
18:00	擊劍訓前熱身活動與訓後緩和運動 講師：里斯庫斯基 先生	13:00	運動營養學 講師：專任講師	13:00	個別課套裝教學的設計與實務 講師：里斯庫斯基先生
18:50	鈍劍基本步法、手法與團隊訓練之教習與糾正 講師：里斯庫斯基 先生	13:50	個別課教練要領與實務 鈍劍攻防結合的演練 講師：里斯庫斯基先生	14:00	針對選手不同素質的個別課教學 講師：里斯庫斯基先生
19:40	鈍劍各分位防禦與還擊之團隊訓練與糾正 講師：里斯庫斯基 先生	14:50	個別課教練要領與實務 鈍劍攻防結合的演練 講師：里斯庫斯基先生	14:50	學科測驗 講師：蔡育德 先生 王三財 先生
20:30	鈍劍基本規則與國際裁判趨勢 講師：蔡志雄 先生	15:40	鈍劍戰術教學： 攻擊時機的創造與掌握 講師：蔡志雄 先生	15:30	術科測驗 講師：蔡志雄 先生 里斯庫斯基先生
21:20	鈍劍攻、防、反、擾之基本戰術 講師：蔡志雄 先生	16:30	鈍劍戰術教學： 佯攻、擾亂、欺騙、設陷 講師：蔡志雄 先生	17:30	綜合座談 蔡育德、王三財、蔡志雄先生、里斯庫斯基先生