

中華民國飛盤協會 105 年度 C 級飛盤教練講習會實施計劃

- 一、計畫依據：依據嘉義縣政府府教運產字第 號函核准辦理。
- 二、主 旨：為提昇我國飛盤運動水準，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、嘉義縣政府。
- 四、主辦單位：中華民國飛盤協會、嘉義縣體育會。
- 五、承辦單位：嘉義縣體育會飛盤委員會。
- 六、協辦單位：中正大學。
- 七、研習地點：中正大學運動競技系。(62102 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 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 歲且高中畢業。
- 九、研習時間：105 年 3 月 18-20 日(週五—週日)共三天。
- 十、報名方式：請於 104 年 3 月 14 日前填妥報名表並寄 E-mail: wugubear@gmail.com 信箱。
團體報名請彙整報名表及郵寄每人 1,500 元匯票至 (62149 嘉義縣民雄鄉福興村牛稠溪 15 號)。連絡人：熊文宗老師 電話：0912832525，限額 20 名，額滿為止。報名費：每人新台幣 1,500.-元整 (含住宿、平安保險、午餐、講義、規則、水、講師費、教具、書籍等)。
- 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法、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。(報到時繳交三張一寸照片)。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 105 年度 C 級教練講習會報名表

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✓)

※ 講習會期間請穿著運動服裝、運動鞋、有子，以便實際操作。

※ 報名表不足使用請自行影印或複製。

中華民國飛盤協會 105 年度 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	
3月18日 週五	08:00~08:20	報到	領取資料	工作人員	視聽教室	
	08:20~08:30	始業式	歡迎會與開訓典禮	主任與主委		
	08:30~10:00	運動力學	飛盤運動力學	待 聘		
	10:10~11:00	運動營養學	運動營養	待 聘		
	11:10~12:00	運動社會學	飛盤運動與社會學的應用	待 聘		
	12:00~13:00	午 休				
	13:00~13:50	運動規則(一)	飛盤爭奪賽規則說明	胡 琨	視聽教室	
	14:00~14:50	指導技術(一)	飛盤爭奪賽練習法		訓練場	
	15:00~15:50	戰略與戰術	飛盤爭奪賽戰術分析		訓練場	
	16:00~16:50	飛盤的歷史	中外飛盤運動史	熊文宗	視聽教室	
3月19日 週六	08:00~08:50	課程導覽	飛盤運動理論與技術	陳澄舟	訓練場	
	09:00~09:50	盤感練習	簡易花式教練	江育婷		
	10:00~10:50	基本技術	投擲及接盤訓練	陳澄舟		
	11:00~11:50		飛盤路徑與空間應用	江育婷		
	11:50~13:00	午 休				
	13:00~13:50	進階技術	介紹與教練	陳澄舟	訓練場	
	14:00~14:50	花式基本功	旋繞滾頂拍與投接	熊文宗		
	15:00~15:50	飛盤遊戲	規則說明:躲避盤與遊戲設計	陳冠宏	訓練場	
	16:00~16:50	運動規則(二)	規則說明:飛盤高爾夫與設計	李松原		
3月20日 週日	08:00~08:50	飛盤高爾夫	飛盤高爾夫總體驗	張文鑫	訓練場	
	09:00~09:50	運動規則(三)	飛盤擲遠、擲準規則說明	熊文宗		
	10:00~10:50	運動規則(四)	飛盤勇氣賽規則說明	陳澄舟		
	11:00~11:50	運動規則(五)	回收與投跑接規則說明	江育婷		
	11:50~13:00	午 休				
	13:00~13:50	體能訓練法	基本原則與器材運用	待 聘	訓練場	
	14:00~14:50	運動傷害與復健	飛盤運動傷害與復健	彭偉耘	視聽教室	
	15:00~15:50	運動心理學	運動與心理學	待 聘	視聽教室	
	16:00~16:30	筆 試	研習內容筆試評量	教練團	視聽教室	
	16:30~16:50	結業式	頒獎與優秀學員	主任與主委	視聽教室	

附件二

中華民國飛盤協會 105 年度嘉義縣 C 級飛盤裁判講習會實施計劃

- 一、依據：依據嘉義縣政府府教字第 號函核准辦理。
- 二、主旨：提倡正當休閒活動，推廣飛盤運動，增進對比賽項目之認知，提高裁判水準。
- 三、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會、嘉義市政府。
- 四、主辦單位：中華民國飛盤協會、嘉義縣體育會。
- 五、承辦單位：嘉義縣體育會飛盤委員會。
- 六、協辦單位：中正大學。
- 七、研習地點：中正大學運動競技系。(62102 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 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 歲且高中畢業。
- 九、研習時間：105 年 4 月 2、3 及 105 年 4 月 8 日-10 日 嘉義縣南故宮盃飛盤邀請賽 (排定一天) 實習，共 3 天。
- 十、報名方式：請於 105 年 3 月 31 前填報名表 E-mail: wugubear@gmail.com 信箱。
團體報名請彙整報名表及郵寄每人 1,500 元匯票至 (62149 嘉義縣民雄鄉福興村牛稠溪 15 號) 連絡人：熊文宗老師 電話：0912832525，限額 20 額滿為止。
- 十一、報名費：每人新台幣 1,500 元整。(含午餐、講義、規則、水等)。
- 十二、研習課程：各項規則研討、裁判技術、特殊判例、常用英文、計時與紀錄等。
- 十三、證書：全程參與經測驗合格、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 級裁判證書。(報到時繳交三張一寸照片)。給予全程參與學員 24 小時研習時數。

十四、報名表：中華民國飛盤協會 105 年度嘉義縣 C 級裁判講習會報名表

服務單位		職 稱		姓 名	
聯絡電話	(O)	(H)長		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 ✓)

※ 講習會期間請穿著運動服裝、運動鞋、哨子，以便實際操作。

中華民國飛盤協會 105 年度嘉義縣 C 級飛盤裁判講習課程及內容
四月二日日(星期六)

時 間	課 程	內 容	主講師	研習地點
08:00 ~ 08:20	報 到	相見歡	講師團	視聽教室
08:20 ~ 08:30	始業式	致賀詞	主任;主委	視聽教室
08:30 ~ 09:20	裁判職責	裁判精神、依據與職責	符 晴	視聽教室
09:30 ~ 10:20	運動規則一	擲準賽、擲遠賽、自擲賽 (回收、投跑接)規則	陳澄舟	視聽教室
10:30 ~ 11:20	運動規則二	越野賽、雙飛盤、花式規則	熊文宗	操 場
11:30 ~ 12:20	記錄方法一	飛盤田賽項目記錄方式	熊文宗	操 場
午 餐 休 息				
13:20 ~ 14:10	裁判技術一	飛盤田賽項目執法技術	陳澄舟	操 場
14:20 ~ 15:10	運動規則三	飛盤高爾夫規則-1	陳冠宏	視聽教室
15:20 ~ 16:10	運動規則三	飛盤高爾夫規則-2	陳冠宏	視聽教室
16:20 ~ 17:10	場地規劃	飛盤高爾夫 場地規劃原則與要領	李松原	操 場

四月三日 (星期日)

時 間	課 程	內 容	講 師	研習地點
08:00 ~ 08:50	運動規則四	勇氣賽規則	陳澄舟	視聽教室
09:00 ~ 09:50	運動規則五	飛盤爭奪賽規則	胡 琨	視聽教室
10:00 ~ 10:50	裁判技術二	飛盤爭奪賽執法技術	胡 琨	操 場
11:00 ~ 11:50	分組與紀錄 (裁判示範)	比賽分組與紀錄法	江育婷	視聽教室
午 餐 休 息				
13:00 ~ 13:50	專用英文	飛盤高爾夫專用術語	陳冠宏	視聽教室
14:00 ~ 14:50	判例分析一	飛盤高爾夫經常犯規判例-1	李松原	視聽教室
15:00 ~ 15:50	判例分析一	飛盤高爾夫經常犯規判例-2	李松原	視聽教室
16:00 ~ 16:50	筆 試	裁判規則	講師團	視聽教室

嘉義縣南故宮盃飛盤個人十項全能邀請賽實習

一〇五年四月八日~十日(星期五~星期日)三日擇定一日

時 間	課 程	內 容	講 師	研習地點
08:00 ~ 08:30	報 到	大會報到	講師團	<u>中正大學</u>
8:30 ~ 10:00 (2 節)	實習一 (裁判示範)	分組實習	講師團	<u>中正大學</u>
10:10 ~ 11:00	實習二	分組實習	講師團	<u>中正大學</u>
11:10 ~ 12:00	實習三	分組實習	講師團	<u>中正大學</u>
午 餐 休 息				
13:00 ~ 13:50	場試一	臨場裁判	講師團	<u>中正大學</u>
14:00 ~ 14:50	場試二	臨場裁判	講師團	<u>中正大學</u>
15:00 ~ 15:50	場試三	臨場裁判	講師團	<u>中正大學</u>
16:00 ~ 16:50	場試四	臨場裁判	講師團	<u>中正大學</u>
17:00 ~	結業式	頒發優秀學員獎品獎狀	理事長; 主任	<u>中正大學</u>