

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：魏宗璋

會議名稱	C級田徑教練講習	主辦單位	台北市田徑協會
日期	114.02.06+02.08	承辦單位 研習地點	台北市立松山家商

一、課程名稱

0206(四) 競走訓練、跳部訓練、性別平等教育

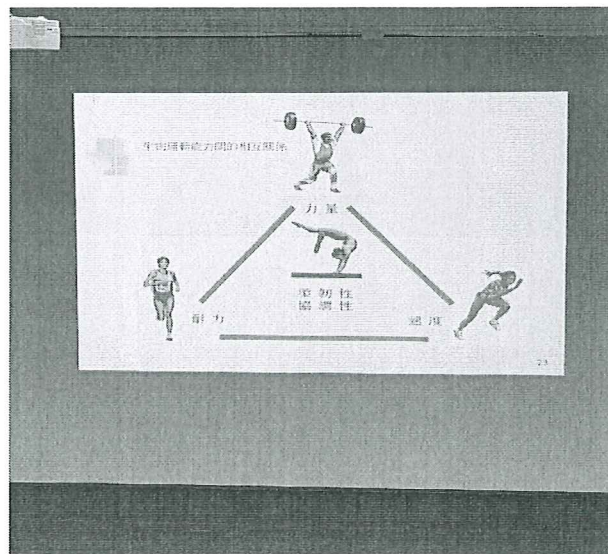
0207(五) 擲部訓練、運動疲勞與恢復、中長跑訓練

0208(六) 短距離訓練、接力、教練哲學與專業知能、田徑代表隊經營管理

圖一 短距離訓練法



圖二 擲部動作分析及間歇訓練



二、心得

擔任學校田徑隊教練數年，本身一直沒有田徑教練證，自 113 學年度開始報名各縣市田徑比賽及國內中等學校運動會如需要擔任教練者必須有中華民國田徑協會的教練證。因此機緣之下，決定報名該項講習會。雖然本身過去是網球專長的選手，進入田徑領域是一項新的挑戰。

114 年度的台北市田徑教練講習，課程包含了田徑各項目的訓練，競走、跳部、擲部、短跑等。另外也包含性別平等及世界兒童公約、禁藥的安全講習。三天的課程相當緊湊，也因為三天的天氣濕冷裝況下，實作課程操作有相當難度。也體會了田徑選手不同於其他運動項目的選手。田徑選手的比賽不會因為天候的狀況而取消比賽或是暫停。就算雨天也照常進行。

三天研習收穫滿滿，也期盼之後有機會繼續參與 B 級以上的講習。

科主席：

體育組 襄林宜蓁

教務主任：

葉麗珠

校長：

校長張敬川