

## 2015 棒壘運動教練科學研討會

- 一、**辦理機構**：國立臺灣體育運動大學
- 二、**活動名稱**：2015 棒壘運動教練科學研討會
- 三、**活動主軸或核心課程**：鑒於我國教練對於運動訓練計畫擬定、運動傷害防護及運動營養補充的專業知識需求，配合教育部體育署振興棒球計畫，透過本次教練研討會的舉行，將運動訓練各層面納入課程，包含訓練週期、運動營養、基礎體能訓練重要性、運動傷害防護、科學化監測系統、訓練年度計畫擬定、疲勞管理以及季外訓練，藉以推動我國棒、壘球運動科學訓練與教練專業化，培養國際級棒壘球運動科學之人才，以促進運動表現競爭力，提升棒壘球國際競賽績效。
- 四、**活動時間**：2015/01/09～2015/01/11
- 五、**活動地點**：國立臺灣體育運動大學（台中市北區雙十路一段 16 號）
- 六、**預計參與學員**：
- (一)具有全國性奧亞運體育團體核發效期內之各級教練證。
  - (二)現仍從事競技運動訓練工作者（應檢附相關團體之證明文件）。
  - (三)教育部補助增聘之各級學校專任運動教練。
  - (四)教育部輔導建立區域運動人才培育體系之教練。
  - (五)教育部「培育優秀原住民學生運動人才計畫」獲選教練。
  - (六)各級學校專任運動教練：
    - 1.新聘專任運動教練：依「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」聘任為專任運動教練者。
    - 2.約聘運動教練改聘為專任運動教練：本款所指約聘運動教練係由行政院體育委員會及各縣市政府、各級學校支薪之約聘運動教練。
  - (七)各大專校院運動相關系所師生暨對運動訓練有興趣者。
  - (八)招生名額：120 名
- 七、**其他活動規劃**：
- (一) 專題演講：邀請「東田納西州立大學奧運訓練中心」(ETSU Center of Excellence for Sport Science and Coach Education) 教授及國際級專家學者進行專題講座。
  - (二) 專項技術訓練研習(workshop)：邀請國際級教練或專家學者進行專項技術訓練研習。
- 八、**預定課程表**：

2015 棒壘運動教練科學研討會			
2015.01.09 (五)			
12:30 - 13:00	報到	12:30 - 13:00	Register
13:00 - 15:30 (150min)	<b>週期化訓練</b> 講座： Dr. Guy Hornsby 翻譯： 主持人：	13:00 - 15:30 (150min)	<b>Periodozation</b> Speaker: Dr. Guy Hornsby Interpreter: Moderator :
15:30 - 16:00	茶敘交流	15:30 - 16:00	Coffee Break
16:00 - 17:30 (90min)	<b>運動營養學</b> 講座： Dr. Kimitake Sato 翻譯： 主持人：	16:00 - 17:30 (90min)	<b>Sport Nutrition</b> Speaker: Dr. Kimitake Sato Interpreter: Moderator:
17:30 - 18:00 (30min)	<b>綜合座談</b>	17:30 - 18:00 (30min)	<b>Round Table</b>

2015 棒壘運動教練科學研討會

2015.01.10 (六)

08:00 - 08:30	報到	08:00 - 08:30	Register
08:30 - 10:00 (90min)	<b>速度及敏捷性訓練</b> 講座：Dr. Kimitake Sato 翻譯： 主持人：	09:00 - 10:30 (90min)	<b>Warm-up/cool down, speed, and agility</b> Speaker: Dr. Kimitake Sato Interpreter: Moderator:
10:00 - 10:30	茶敘交流	10:00 - 10:30	Coffee Break
10:30 - 12:00 (90min)	<b>常見的運動傷害：機制、治療及回到賽場</b> 講座：Dr. Brian Johnston 翻譯： 主持人：	10:30 - 12:00 (90min)	<b>Common Injuries. Mechanism, treatment, and Return to Play</b> Speake: Dr. Johnson Interpreter: Moderator:
12:00 - 13:30	午餐	12:00 - 13:30	Lunch
13:30 - 15:30 (120min)	<b>棒球員常見訓練迷思</b> 講座：Dr. Guy Hornsby 教練 主持人：	13:30 - 15:30 (120min)	<b>Common Myths and Exercise Selection and Variation</b> Speaker: Dr. Guy Hornsby Moderator:
15:30 - 16:00 (30min)	茶敘交流	15:30 - 16:00 (30min)	Coffee Break
16:00 - 17:30 (90min)	<b>投手球速監測系統</b> 講座：Dr. Brian Johnston 翻譯：何立安 教授／江杰穎 教練	16:00 - 17:30 (90min)	<b>Monitoring Pitch Speed</b> Speraker: Dr. Brian Johnston Interpreter:
17:30 - 18:00 (30min)	<b>綜合座談</b>	17:30 - 18:00 (30min)	<b>Round Table</b>

2015 棒壘運動教練科學研討會

2015.01.11 (日)

08:00 - 08:30	報到	08:00 - 08:30	Register
08:30 - 09:30 (60min)	<b>棒球員體能訓練</b> 講座：Dr. Kimitake Sato	08:00 - 09:30 (60min)	<b>Conditioning for Baseball</b> Speaker: Dr. Kimitake Sato
09:30 - 10:00	茶敘交流	09:30 - 10:00	Coffee Break
10:00 - 12:00 (120min)	<b>如何制定年度計畫？</b> 講座：Dr. Guy Homsby	10:00 - 12:00 (120min)	<b>Designing the Annual Plan</b> Speaker: Dr. Guy Homsby
12:00 - 13:30	午餐	12:00 - 13:30	Lunch
13:30 - 14:30 (60min)	<b>棒球的生物力學</b> 講座：Dr. Kimitake Sato	13:30 - 14:30 (60min)	<b>Biomechanics of Baseball</b> Speaker: Dr. Guy Homsby
14:30 - 15:00	茶敘交流	14:30 - 15:00	Coffee Break
15:00 - 16:00 (60min)	<b>運動疲勞管理策略</b> 講座：Dr. Brian Johnston	15:00 - 16:00 (60min)	<b>Fatigue Management Strategies</b> Speaker: Dr. Guy Homsby
16:00 - 16:30	茶敘交流	16:00 - 16:30	Coffee Break
16:30 - 17:30 (60min)	<b>投手季外訓練計畫</b> 講座：Dr. Brian Johnston	16:30 - 17:30 (60min)	<b>Off Season Throwing Program</b> Speaker: Dr. Guy Homsby
17:30 - 18:00	<b>綜合講座</b>	17:30 - 18:00	<b>Round Table</b>

## 九、授課講師簡歷

講師姓名	學歷	現職	訓練或學術經歷
Kimitake Sato (佐藤公威)	北科羅拉多大學 運動科學博士	ETSU 競技運動生物力學 助理教授	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ETSU 運動科學系大學部課程負責人</li> <li>◆ 美國科羅拉多奧運訓練中心運科檢測 (2006-10)</li> <li>◆ ETSU 男子高爾夫和棒球隊的體能教練</li> </ul>
Guy Hornsby	東田納西州立大學 運動生理與表現博 士	維吉尼亞聯邦大學 (Virginia Commonwealth University, VCU) 運動與健 康科學系講師	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 美奧運訓練中心舉重代表隊體能教練</li> <li>◆ 美陸軍第 160 特種作戰航空團運動科學家暨體能教練</li> <li>◆ ETSU 男子棒球隊的體能總教練</li> </ul>
Brian Johnston	東田納西州立大學 運動生理與表現博 士	ETSU 運動醫學部門副主 任	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ BucSports 運動醫學中心臨床主任</li> <li>◆ ETSU James H. Quillen 醫學院臨床助理教授</li> </ul>
Shawn French	東田納西州立大學 競技運動生理暨表 現碩士	蓬勃運科學院體能教練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ETSU 運科與教育卓越中心助理教練</li> <li>◆ ETSU 壘球隊體能教練</li> <li>◆ 中華台北 U19 田徑代表隊體能教練</li> </ul>
Isaiah McBride	東田納西州立大學 競技運動生理暨表 現碩士	蓬勃運科學院體能教練	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 光華籃球男子代表隊體能教練</li> <li>◆ 密里根學院 (Milligan College) 籃球隊體能教練</li> <li>◆ 威斯康辛大學 (University of Wisconsin) 冰球隊助理教練</li> <li>◆ 國家冰球聯盟 (NHL) 選手體能教練</li> </ul>
Keith Leiting	東田納西州立大學 競技運動生理暨表 現博士	蓬勃運科學院體能教練暨 動傷害防護員	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ NCAA 第一級足球、籃球隊運動傷害防護員</li> <li>◆ 美軍事機構體能訓練教練</li> </ul>

## 十、預估效益 (請就課程安排簡述之):

由東田納西州立大學 (ETSU) 奧運訓練中心的教授與學者，帶來棒、壘項目運動科學的最新國際訓練及研究發展趨勢，透過科學化的訓練與監控系統，有效提升棒、壘運動員的肌力、爆發力、速度、敏捷性等體能特質，將更精細之專項競技運動科學引進台灣體壇，藉此厚植運動產業培育未來閃亮之星的實力。