

邀請印尼羽球教練線上研習交流參加辦法

一、依據：教育部體育署 109 年 6 月 23 日臺教體署學(三)字第 1090021455G 號函。

二、宗旨：推動羽球教練實務訓練線上交流合作，促進我國羽球訓練系統與新南向國家優勢運動，建立永續互惠之羽球交流機制，增進雙方羽球訓練知能與實務。

三、指導單位：教育部體育署。

四、主辦單位：國立彰化師範大學。

五、協辦單位：臺北市立大同高級中學、中華希望羽球協會。

六、贊助單位：瑞森國際體育事業有限公司。

七、舉辦日期與地點：

第一梯次：109 年 09 月 05 日（星期六）至 06 日（星期日）

臺北市立大同高級中學羽球館（臺北市中山區長春路 167 號）

第二梯次：109 年 09 月 12 日（星期六）至 13 日（星期日）

國立彰化師範大學 進德校區 羽球館（彰化市進德路 1 號體育館）

八、研習內容：

(1)國際羽球訓練概況、羽球專項體能與體驗分享。

(2)羽球單打技術訓練、戰術實務交流。

(3)羽球雙打技術訓練、戰術實務交流。

九、日程表：如附件 1。

十、參加對象及報名資格：

第一梯次：國小、國中羽球隊教練(各 30 名)，共計 60 名為限。報名名額將以開放報名之方式，鼓勵各級學校教練踴躍報名參加(如報名人數超過 60 人，依報名先後順序錄取之，錄取名單將另行公告於本校體育室官網)。

第二梯次:高中職及大專校院羽球隊教練(各 30 名),共計 60 名為限。報名名額將以開放報名之方式,鼓勵各級學校教練踴躍報名參加(如報名人數超過 60 人,依報名先後順序錄取之,錄取名單將另行公告於本校體育室官網)(國小、國中教練如未能參與第一梯次,亦可報名參與第二梯次)。

1. 大會為參與人員辦理投保場地保險,故視為報名人員均授權同意由大會直接提供姓名、出生年月日、身分證字號、電話號碼供保險公司辦理承保手續,如報名者未提供完整相關個人資料,大會有權決定不予投保。
2. 凡參與人員及到場人員,均同意大會刊登活動當日相關活動相片及影像。
3. 為維護場內人員健康,大會得對進場人員測量體溫及實施必要衛生清潔。又倘若如因肺炎疫情關係,或政府主管機關對疫情發佈管制,致大會認有必要時,大會得暫停或延期,如果有該情事發生時,將另行公告,並採取相關因應措施,以上感謝配合。

十一、研習課程特點與內容

本研習活動係採線上交流機制,藉以增進雙方教練與求知能與技能,每堂課除了該單元訓練說明與示範外,相關實作與體驗多為場上實務操作,由國內教練協助指導訓練實務(詳如各梯次課程附件)。

十二、授課講師簡介:

1. Muhammad Rijal 印尼國家級教練:

教練指導經歷

2019 年至今印尼 Berkat Abadi 羽毛球俱樂部總教練

2018 年至 2019 年印尼 Exist 羽毛球俱樂部總教練

2017-2018 年印尼羽毛球協會總教練

2015~2017 年白鷺羽毛球俱樂部教練 美利堅合眾國運動員經歷

2003~2013 年印尼國家隊

2001~2003 年 jarum 羽毛球俱樂部

1997~2000 年 go pantes 羽毛球俱樂部



教練運動成就

2014 年大阪國際挑戰賽-XD 冠軍

2014 年越南公開賽 Gran Prix-XD 冠軍

2014 年美國公開賽 Gran Prix-XD 冠軍

2. Nuril Azhari Rahman 印尼國家級教練：

教練指導經歷

2018 年至今，印尼伯卡特·阿巴迪羽毛球俱樂部教練助理

運動員經驗 2013 年至今：印尼伯爾卡特·阿巴迪羽毛球俱樂部

教練運動成就

2019 年：Pomda（省冠軍）-XD 冠軍

2019 年：基尤普羅夫（省冠軍）-MS 冠軍

2019 年：Unair 公開賽（全國冠軍）-MS 冠軍

2018 年銀行 Kal-Sel 公開賽（省冠軍）-MD 冠軍



3. 鄭永成(Victo)教練：

教練指導經歷

印尼華裔羽球運動員，前印尼國家羽球隊隊員，

2001 年轉行擔任羽球教練，現為國立基隆高中羽球代表隊，

至今已培養出多位臺灣知名羽球選手，如：周天成。

教練運動成就

1993 年至 1997 年間，鄭永成曾先後與多名選手搭檔出戰國際賽，最後他與吳俊明搭檔參加國際賽事，曾經贏得 1997 年波蘭羽球國際賽和 1997 年法國羽球公開賽男雙冠軍，而鄭永成與吳俊明的世界排名最高曾達到第 4 位。



十三、線上交流研習資訊

(一) 第一梯次

研習梯次	參與對象	研習日期	研習地點	交流內容
第一梯次	國小 國中 教練	9月5-6日	臺北市 大同高中	1.國際訓練概況、羽球專項體能與體驗分享。 2.羽球單打技術訓練、戰術實務交流。 3.羽球雙打技術訓練、戰術實務交流。

(二) 第二梯次

研習梯次	參與對象	研習日期	研習地點	交流內容
第二梯次	高中職、 大專院校 教練	9月12-13日	國立彰化 師範大學	1.國際訓練概況、羽球專項體能與體驗分享。 2.羽球單打技術訓練、戰術實務交流。 3.羽球雙打技術訓練、戰術實務交流。

註：國小、國中教練如未能參與第一梯次，亦可報名參與第二梯次研習。

十四、參加人數：各校限報名一位教練，上限每梯次 60 人，額滿不再受理，依報名順序為準。

十五、報名方式：

本研習採紙本報名(本報名表需於表末蓋有校印或服務單位主管章，得先以電子郵件報名後另寄紙本報名表，或於學校用印後以電子郵件將報名表寄至本校窗口以完成程序)，報名表如附件 2。

1. 報名費用：免報名費用(每日提供午餐)。
2. 截止日期：第一梯次至 109 年 09 月 03 日(星期四)下午 5 時止；第二梯次至 109 年 09 月 09 日(星期三)下午 5 時止。

3. 報名地址：國立彰化師範大學體育館 2 樓辦公室(彰化市進德路 1 號)；電子郵件請寄 ivydong@cc.ncue.edu.tw，董芯妤小姐收。
4. 聯絡方式：連絡人 何佳穎，手機:0910761618，(04)7232105 分機 1908。

十六、備註：

- (一) 參加人員請依規定向所屬單位申請公(差)假。
- (二) 研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。
- (三) 研習會之資料(師資簡歷、課程內容、手冊)等均由承辦單位提供。
- (四) 本研習會將開立研習證書(兩天研習需簽到及簽退，如缺課 4 小時(含)以上，將不予核發)。
- (五) 因應新型冠狀病毒疫情及確保參加人員健康與安全，所有符合居家檢疫、居家隔離以及自主健康管理未解除者，不得報名是項研習，另若有呼吸道症狀亦勿報名參加。
- (六) 為防範新型冠狀病毒擴散，承辦單位將實施相關防疫措施(如:講習期間全程配戴口罩、量測體溫等)，請配合實施。

(第一梯次) 國小、國中線上授課課程內容

日期 時間	09 月 05 日 (星期六)	09 月 06 日 (星期日)
08:00-08:30	報到	報到
08:30-09:00	始業式	課前準備
09:00-10:30	【課程一】 羽球單打 基本動作指導 講師：Nuril Azhari Rahman 教練	【課程一】 羽球雙打 專項與體能指導 講師：Muhammad Rijal 教練
10:30-10:40	休息時間	休息時間
10:40-12:10	【課程二】 羽球單打 基本技術教學法 講師：Nuril Azhari Rahman 教練	【課程二】 雙打基本 多球與步法教學法 講師：Muhammad Rijal 教練
12:10-14:00	午餐及休息時間	午餐及休息時間
14:00-15:30	【課程三】 羽球雙打 基本技動作指導 講師：Muhammad Rijal 教練	【課程三】 羽球單打 專項與體能指導 講師：Nuril Azhari Rahman 教練
15:30-15:40	休息時間	休息時間
15:40-17:10	【課程四】 羽球雙打 基本技術教學法 講師：Muhammad Rijal 教練	【課程四】 單打基本 多球與步法教學法 講師：Nuril Azhari Rahman 教練
17:10-	賦歸	結業式

(第二梯次) 高中職、大專校院線上授課課程內容

日期 時間	09月12日 (星期六)	9月13日 (星期日)
08:00-08:30	報到	報到
08:30-09:00	始業式	課前準備
09:00-10:30	【課程一】 羽球運動技術 單打訓練法 講師：Nuril Azhari Rahman 教練	【課程一】 羽球雙打 專項與體能指導 講師：Muhammad Rijal 教練
10:30-10:40	休息時間	休息時間
10:40-12:10	【課程二】 單打技術 戰術指導法 講師：Nuril Azhari Rahman 教練	【課程二】 進階雙打 多球與輪轉教學法 講師：Muhammad Rijal 教練
12:10-14:00	午餐及休息時間	午餐及休息時間
14:00-15:30	【課程三】 羽球運動技術 雙打訓練法 講師：Muhammad Rijal 教練	【課程三】 羽球單打 專項與體能指導 講師：Nuril Azhari Rahman 教練
15:30-15:40	休息時間	休息時間
15:40-17:10	【課程四】 雙打技術 戰術指導 講師：Muhammad Rijal 教練	【課程四】 進階單打 多球與步伐教學法 講師：Nuril Azhari Rahman 教練
17:10-	賦歸	結業式

邀請印尼羽球教練線上研習交流 報名表

中文姓名		出生日期	年 月 日
身分字號		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡電話	()	行動電話	
服務單位	<input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 大專 請擇一 校名:	現任職務	
單位地址		教練證照	<input type="checkbox"/> A級 <input type="checkbox"/> B級 <input type="checkbox"/> C級
指導最佳成績		需公假函	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
緊急聯絡人		緊急聯絡 電 話	
通訊地址	郵遞區號		
E-MAIL		膳 食	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
校印或服務單位主管蓋章			

備註:

- 一、自即日起至 109 年 8 月 28 日 下午 5 時止，逾期恕不受理。本表請加蓋學校印信或服務單位主管蓋章，以掛號郵寄至國立彰化師範大學 體育室，彰化市進德路 1 號(註明羽球研習報名)，資料不全者，視為未完成報名手續，恕不受理。
- 二、依個人資料保護法規定，報名所提供之個人資料，僅供於編製大會手冊、報告書及辦理保險使用，不另作為其他用途。

彰師大交通路線圖



進德校區交通指南：

■ 鐵公路：

從彰化火車站搭乘「彰化客運」，「台中客運」101 路線，於彰化縣原住民生活館下車，步行約五分鐘，即可抵達。

■ 中山高速公路：

1. 彰化市以北者，經高速公路南下，下王田交流道往彰化方向，經大肚橋，沿中山路直行經台化工廠、7-11，左轉進德路即可抵達。
2. 彰化市以南者，經高速公路北上，下彰化交流道往彰化方向，沿中華西路右轉中央路，上中央路橋，左轉中山路(台一線)直行，右轉進德路即可抵達。

■ 國道三號高速公路：

由快官系統交流道(往彰化方向)下中彰快速道路(台 74 線)，至中彰牛埔交流道(芬園)出口後右轉彰南路(台 14 線)，至中山路左轉，經台化工廠，左轉進德路，即可抵達。

■ 高鐵：

臺灣高鐵台中(烏日)站下車，轉搭「台中客運」101 路線，「彰化客運」台中-鹿港路線，「員林客運」台中-王功路線、員林客運 6737 [台中-西港]線，於彰化縣原住民生活館下車，步行約五分鐘，即可抵達。(註：以上資訊若有異動，以高鐵車站現場公告為準)

