

教育部體育署 111 學年度
宜蘭縣民俗體育丙級教練講習會

研習手冊

指導單位：教育部體育署、宜蘭縣政府、宜蘭縣體育會、中華民國體育運動總會

主辦單位：國立體育大學、中華民國民俗體育運動協會

協辦單位：宜蘭縣冬山鄉順安國民小學、宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學

承辦單位：宜蘭縣體育會民俗體育委員會

「教育部體育署 111 學年度宜蘭縣民俗體育丙級教練講習會」

實施計畫

壹、本活動依據111年7月4日臺教體署學（三）字第1110024282號函辦理。

貳、計畫目的：推展民俗體育運動，提昇民俗運動裁判水準。

參、指導單位：教育部體育署、宜蘭縣政府、宜蘭縣體育會、中華民國體育運動總會

肆、主辦單位：國立體育大學、中華民國民俗體育運動協會

伍、協辦單位：宜蘭縣冬山鄉順安國民小學、宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學

陸、承辦單位：宜蘭縣體育會民俗體育委員會

柒、講習日期：111年8月19日（星期五）至8月21日（星期日），計三天

捌、講習地點：宜蘭縣冬山鄉順安國民小學體育館（宜蘭縣冬山鄉永興路二段17號）

玖、報名資格：1. 凡年滿18歲之學生、社會青年或對民俗體育有興趣之教師及社會人士。

2. 15人以上開班，名額30人，額滿為止

一. 報名方式：

（一）凡欲報名參加之學員皆需填寫報名表（如附件一說明）。

（二）宜蘭縣各級學校教職員工、代理教師、兼代課教師及實習教師等，請上網至全國教師進修網報名。

※教師進修報名：請至宜蘭縣教育處EIP「教師研習2.0」報名。

（三）社會人士或學生，可採網路報名、通訊（郵戳為憑）或親自到校報名。

※網路報名：請以google表單填寫相關資料

（報名網址：<https://reurl.cc/8o18Wd>）

※通訊報名：請將報名表郵寄至宜蘭縣冬山鄉順安國小（宜蘭縣冬山鄉永興路2段17號）林志峰老師收。聯絡電話：（03）9583445#205，e-mail: lacklin@tmail.ilc.edu.tw



二. 報名時間：即日起至111年8月1日（星期一）為止

三. 報名費用：免費(如通過測驗，取得丙級裁判證書，需繳交證書工本費200元，並檢附2吋半身照片二張(背面請註明姓名))。

壹拾、 講習注意事項：

- 一、師資：邀請具備民俗體育運動學識背景之專家學者擔任講師及示範。
- 二、講習期間，請遵守承辦單位規劃安排，依現場狀況適度調整。
- 三、參加講習人員得向原服務單位(學校)申請公(差)假；全程參與者核予24小時講習時數，並頒發講習證書；通過測驗者，頒發丙級教練證。
- 四、各級學校教職員、代理教師、實習教師…等若需教師研習時數，參加講習後可獲得教師進修網研習時數，會後由主辦單位登入。(申請中)
- 五、講習所需器材(跳繩、扯鈴及毬子)由本會提供，亦可自行攜帶。
- 六、本講習內容經核定後辦理，修正時亦同，並提供講習資料、保險補助及午膳；另交通費、住宿費及其他相關費用，請自行支付。
- 七、學員請自我衡量身體狀況，若有不適於從事本項運動者，請勿參加。
- 八、講習期間如遇天然災害發生，將擇期辦理之。
- 九、為響應環保，請自備水壺(現場有飲水機可使用)。
- 十、因應防疫規定，上課期間請全程配戴口罩。
- 十一、術科測驗標準，請參閱以下網址：<https://folk.utapei.edu.tw/p/412-1101-7616.php>。
- 十二、如有報名問題逕洽林志峰 老師，聯絡電話：(03)958-3445#205；
e-mail：lacklin@tmail.ilc.edu.tw。

壹拾壹、 本講習相關資訊以順安國小(<https://www.saps.ilc.edu.tw/>)首頁公告為主。

壹拾貳、 學員需全程參與課程且完成考試，學科及術科測驗各達70分以上及格，經中華民國民俗體育運動協會核備後，轉呈中華民國體育運動總會，授予民俗體育運動丙級教練證。

壹拾參、 預期效益：

- 一、培訓民俗體育教練人才，增益縣內競賽順利進行。
- 二、提升民俗體育教練專業，激勵選手精進技術水準。
- 三、促進民俗體育運動發展，擴展運動人口及推廣效益。

壹拾肆、 附件：

- 一、報名表
- 二、課程表
- 三、交通資訊

教育部體育署 111 學年度宜蘭縣民俗體育丙級教練講習會報名表

姓 名		生 日	年 月 日	照 片
性 別		行動電話		
通 訊 地 址				
電 子 信 箱				
學 歷		民俗體育 專長項目		
現 職		飲食 (請勾選)	☐ 葷食 ☐ 素食	
簡述 參與 民俗 體育 運動 經驗				
備註	1. 本裁判研習結訓學員，盼能擔任協助推廣民俗體育教練。 2. 研習期間供應午餐及茶水，餘請自理。 3. 研習期間，請假超過總時數逾講習全程六分之一(四小時) 以上者，恕不發給裁判證。			

「教育部體育署 111 學年度宜蘭縣民俗體育丙級教練講習會」

課程表

111 年 8 月 19 日（星期五）			
時間	課程內容	講師	助理講師
8:00-8:20	報到		
08:20-09:10	性別平等教育	宜蘭高中 陳美瑞老師	順安國小 徐芷楹老師
09:20-10:10			
10:20-11:10	民俗體育實用英文	永定國小 鄭子翊老師	順安國小 楊珮菁老師
11:20-12:10			
12:10-13:00	午餐時間		
13:10-14:00	民俗體育運動體能訓練法	廣興國小 陳鐘金校長	廣興國小 俞大偉老師
14:10-15:00			
15:10-16:00	運動傷害防護	宜蘭大學 王皇凱老師	順安國小 陳俊谷老師
16:10-17:00			
111 年 8 月 20 日（星期六）			
時間	課程內容	講師	助理講師
08:20-09:10	運動科學理論	宜蘭大學 余思賢老師	鈴聲響起 許弘旻教練
09:20-10:10			
10:20-11:10	運動營養學		
11:20-12:10			
12:10-13:00	午餐時間		
13:10-14:00	【陀螺】教學技術指導及規則講解實習	三星國小 姚宗呈校長	順安國小 林志峰老師
14:10-15:00			
15:10-16:00	【跳繩】教學技術指導及規則講解實習	武淵國小 陳銘志老師	竹林國小 林惠群老師
16:10-17:00			
111 年 8 月 21 日（星期日）			
時間	課程內容	講師	助理講師
08:20-09:10	【踢毽】教學技術指導及規則講解實習	廣興國小 陳鐘金校長	廣興國小 俞大偉老師
09:20-10:10			
10:20-11:10	【扯鈴】教學技術指導及規則講解實習	順安國小 魏士欽校長	成功國小 黃慶恩老師
11:20-12:10			
12:10-13:00	午餐時間		
13:10-14:00	術科測驗	廣興國小 陳鐘金校長	順安國小 魏士欽校長
14:10-15:00			
15:10-16:00	學科測驗	順安國小 魏士欽校長	廣興國小 陳鐘金校長
16:10-17:00			
備註	本課程得視實際課程安排狀況，酌予調整師資或時間。		

宜蘭縣冬山鄉順安國民小學交通資訊

▽順安國小位置圖（地址：宜蘭縣冬山鄉永興路二段17號）



宜蘭縣順安國民小學

地址:宜蘭縣冬山鄉永興路二段17號

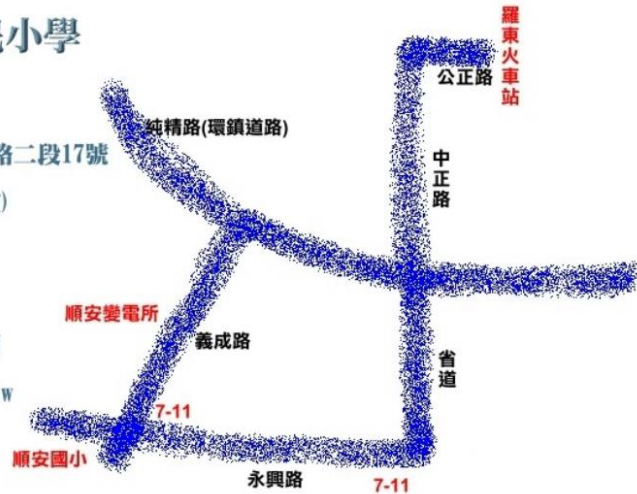
電話:03-9583445 (辦公室)

傳真:03-9585866

土地面積:2.438公頃

整體規劃面積:2.438公頃

email:z00511@ilc.edu.tw



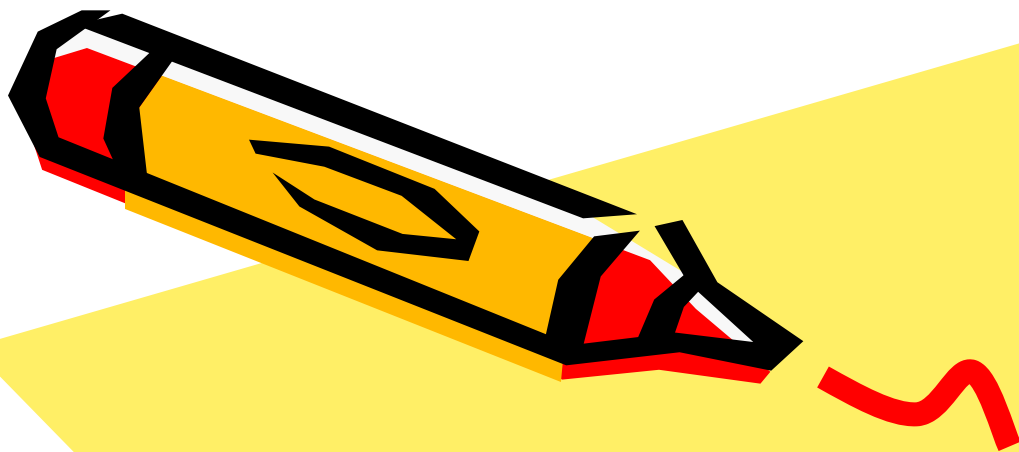
◆搭乘台鐵北迴線，於冬山站或羅東站下車後，開車沿義成路二段直行即至；
無公車，需自備交通工具前往。

▽順安國小校園地圖

<https://www.saps.ilc.edu.tw/2019/03/15/e/>

宜蘭縣冬山鄉順安國民小學平面地圖





校園性平事件防治與處遇

宜蘭高中輔導主任
陳美璫



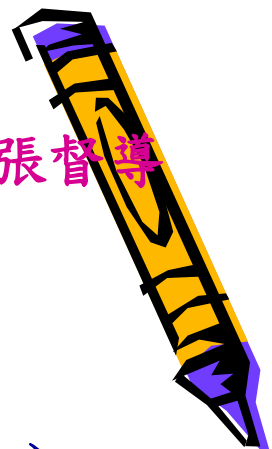
關於我.....

經歷：

- 1. 救國團義務張老師（86年迄今）、921災後輔導、義張督導
- 2. 成大醫院兼任心理治療師（90-92年）
- 3. 國立後壁高中實研組長／校長秘書（89-92年）
- 4. 國立頭城家商主任輔導教師（92年-98年）
- 5. 羅東社區大學講師（99年）
- 6. 教育部校園性騷擾／性侵害專業調查人員（98年迄今）
- 7. 教育部性別平等教育講師人才庫人員
- 8. 國立宜蘭高中輔導主任（99年迄今）
- 9. 宜蘭縣政府／警察局性別平等委員會委員
- 10. 宜蘭監獄性犯罪心理治療評估委員會委員
- 11. 學校輔導專業督導（臺灣輔導諮商學會）、國教署輔導團

著作：

- 1. 人際溝通教科書／學習手冊（五南書局出版）
- 2. 生涯規劃教科書／學習手冊、生涯萬花筒（育達文化）
- 3. 敘事治療在學習障礙生之運用：諮商與輔導第226期
- 4. 一個意外之死：青少年面對同儕死亡輔導：諮商輔導245期
- 5. 「治療師的懺悔」讀後感：輔導季刊，第43卷1期
- 6. 繪本欣賞——你很特別：幼改家電子報
- 7. 演活心裡的故事——心理劇經驗談：諮商與輔導第273期
- 8. 以生命為底蘊的存在：諮商與輔導第284期
- 9. 阿德勒學派對輔導與親職教育的提醒：諮商與輔導第293期

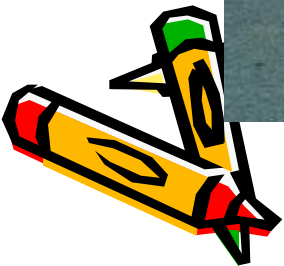
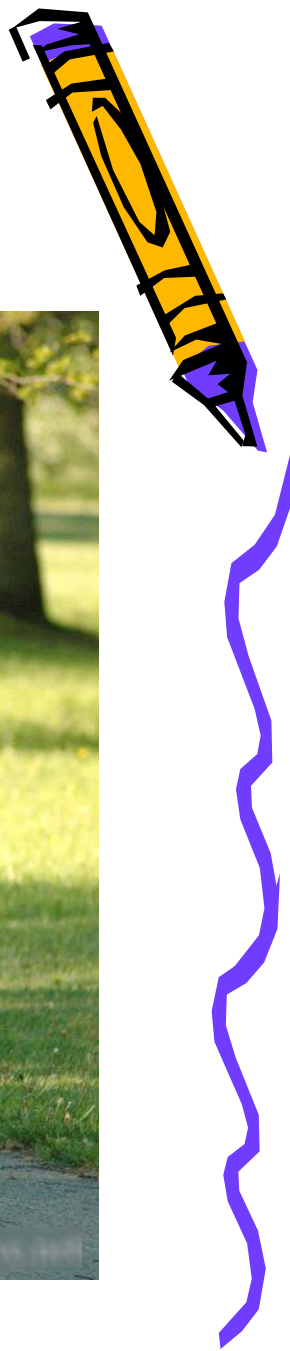
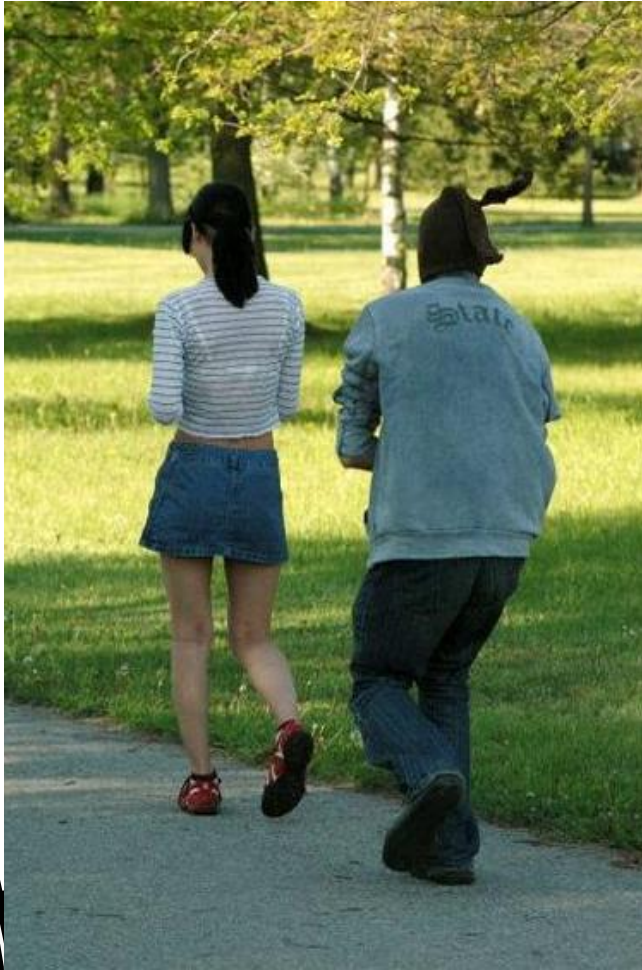


性騷擾定義

- 以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習或工作之機會或表現，但未達性侵害之程度者。
- 色眯眯的窺視或盯視
- 令人不舒服的黃色笑話、展示黃色書刊
- 暴露狂？辣師po性感照？
- 有意無意的身體碰觸
- 阿魯巴



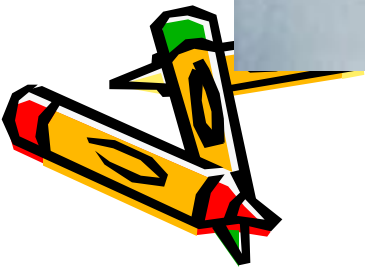
這算性騷擾嗎？



這算性騷擾嗎？



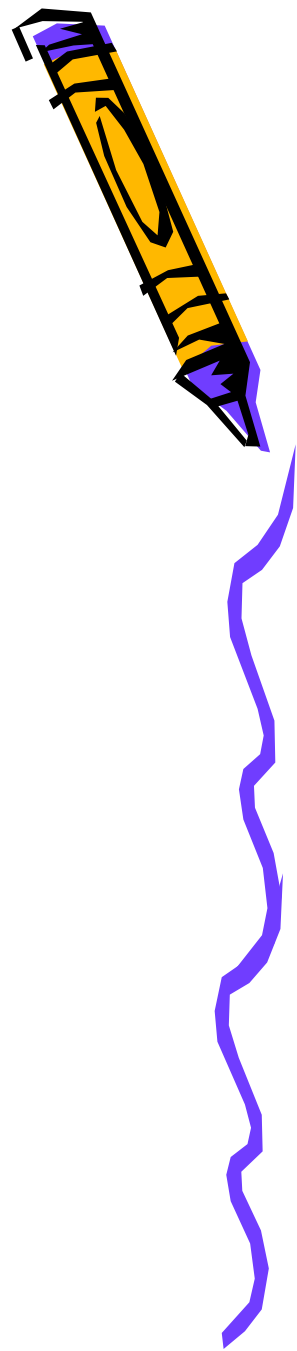
這算性騷擾嗎？



這算性騷擾嗎？



其實，「感覺」最重要！



老師，您有權勇敢！

- 美美是未婚的公民老師，某天上課中，同學起鬨要她脫掉外套、秀出好身材。
- 子杰是年輕男老師，男女同學都因他好親近，上課會在他身上磨蹭，多次制止皆不見成效……
- 老師可以提出同學對他性騷擾嗎？



我們都是這樣玩到大？



- 小明與小華為柔道社同學，一開始兩人皆以肢體互動為打招呼方式。
- 有一天，小明正式表達不喜歡，希望以後能制止這樣行為，但不見成效。
- 小明向您求助，您會如何處遇？



視覺騷擾



- 小花有天下課在座位上看書，這時小強拿了一本書塞到她面前，並對她說：你很愛看書喔！給妳看一些好貨！
- 小花仔細一看，居然是不堪入目的黃色書刊，都是赤裸的圖片！
- 小強還說：學著點喔！好看吧！
- 請問：小強硬把黃色書刊塞給小花看，這算是性騷擾嗎？



脫序的慶生會



- 小英參加小明的慶生會。
- 慶生會中大家提議玩脫衣猜拳，小英不好意思說不想玩，只好一起同樂。
- 小英運氣不好，又猜輸了，這時同學不停鼓譟叫她脫衣服：「脫掉！脫掉！」
- 小英覺得很害怕也不願意，因為再脫掉就只剩下內衣了！怎麼辦？
- 同學鼓譟要求小英脫衣服，算是一種性騷擾嗎？



交換條件

- 小英擔任班上學藝股長。
- 老師常請小英幫忙拿教具，或利用機會請她做事。
- 有天，他請小英單獨到辦公室去。
- 進入辦公室後，老師趁著無人的時候跟她說：「你很可愛，我很喜歡妳。」，想對她毛手毛腳，並警告她如果不順從的話，就要扣她的分數！
- 請問：這樣的威脅算是性騷擾嗎？



真心話大冒險玩過頭 男子猥褻少女被判刑



三男兩女前往汽車旅館開房間，相約玩「真心話大冒險」遊戲，輸一次就脫一件衣服，兩名少女沒多久就輸到只剩下一條內褲。不料，林姓男子玩過頭，竟對其中一名少女強吻、撫摸胸部及下體，少女不甘受辱，事後向警方報案。

案經台中地院審理，林男坦承自己玩過了頭，一時衝動，才會對少女做出逾矩行為。法官審酌林男與少女等人以身體進行遊戲，不知自我克制，為逞一己性慾做出強吻、撫摸等強制猥褻行為，行為殊不可取，依法將他判刑十月。



性侵害定義



- 用脅迫、恐嚇、權威、暴力、金錢、引誘、或其他違反被害人意願的方法與被害人發生性行為，又稱強暴或強制性交。
- 以性器進入他人性器、肛門或口腔之行為；或以性器以外之身體部位或器物進入他人性器、肛門之行為。
- 陌生強暴：學校暗巷
- 約會強暴：公園悲歌
- 熟人強暴：家有狼人？



情境考驗

- 小玉經由別人介紹認識念高中的小洲。
- 兩個人一見鍾情，慢慢開始交往！有一天兩個人要慶祝交往一個月，小玉決定要獻身給小洲，於是在月黑風高的晚上兩人發生了性關係！
- 請問：在這個故事裡，誰觸法了？



法律概念

- 16歲以上兩情相悅？兩人皆14歲以下？
- 與未滿16歲男女性交猥褻：不能免責
- 未滿18歲：告訴乃論，可減輕或免除其刑
- 18歲以上：非告訴乃論，法律無優待
- 101.07.24學校處理學生間發生刑法227條事件應注意事項



性霸凌、性別認同??



- 性霸凌：指透過語言、肢體或其他暴力，
對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向
或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為
且非屬性騷擾者。
- 性別認同：指個人對自我歸屬性別的自我
認知與接受。



葉永鋕事件



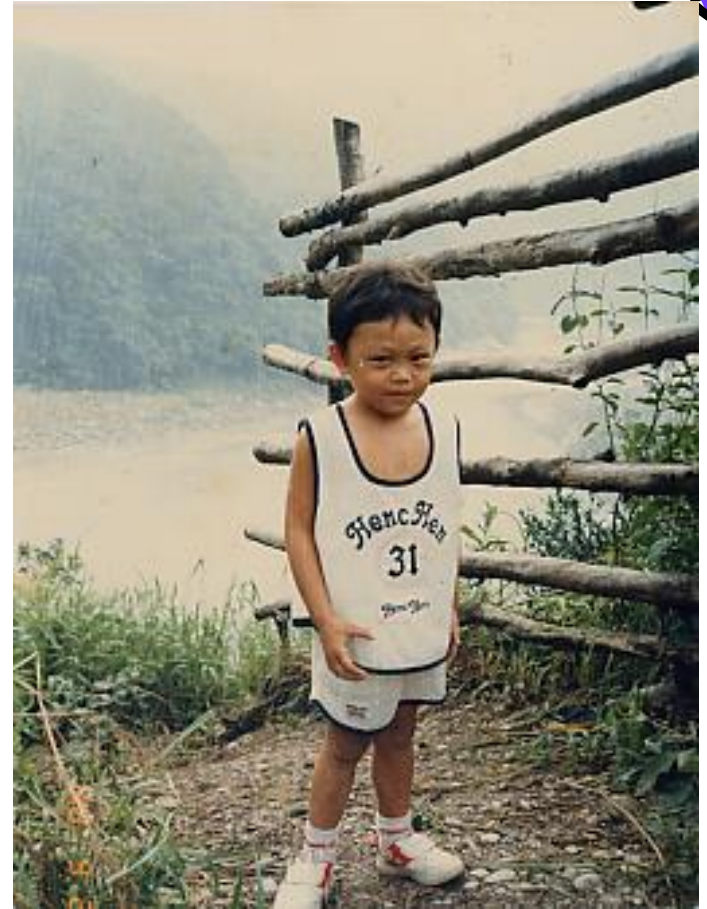
- 89.04.20屏東○○國中葉永鋕下課前去上廁所，後被發現倒臥廁所血泊中，腦部受創、全身抽搐，次日去世。
- 陰柔特質、不公平對待：不敢下課上廁所
- 性別歧視、校園暴力？
- 95年校長、總務長、庶務組長依過失致死

判刑。



從小，永銑就很溫柔，喜愛編織與烹飪。

爸媽一度很擔心，帶他去看心智科。



永鋹常被迫代寫功課

國三那年，葉媽媽發現一團揉掉的週記。

上面寫著：「老師你難道瞎了嗎？

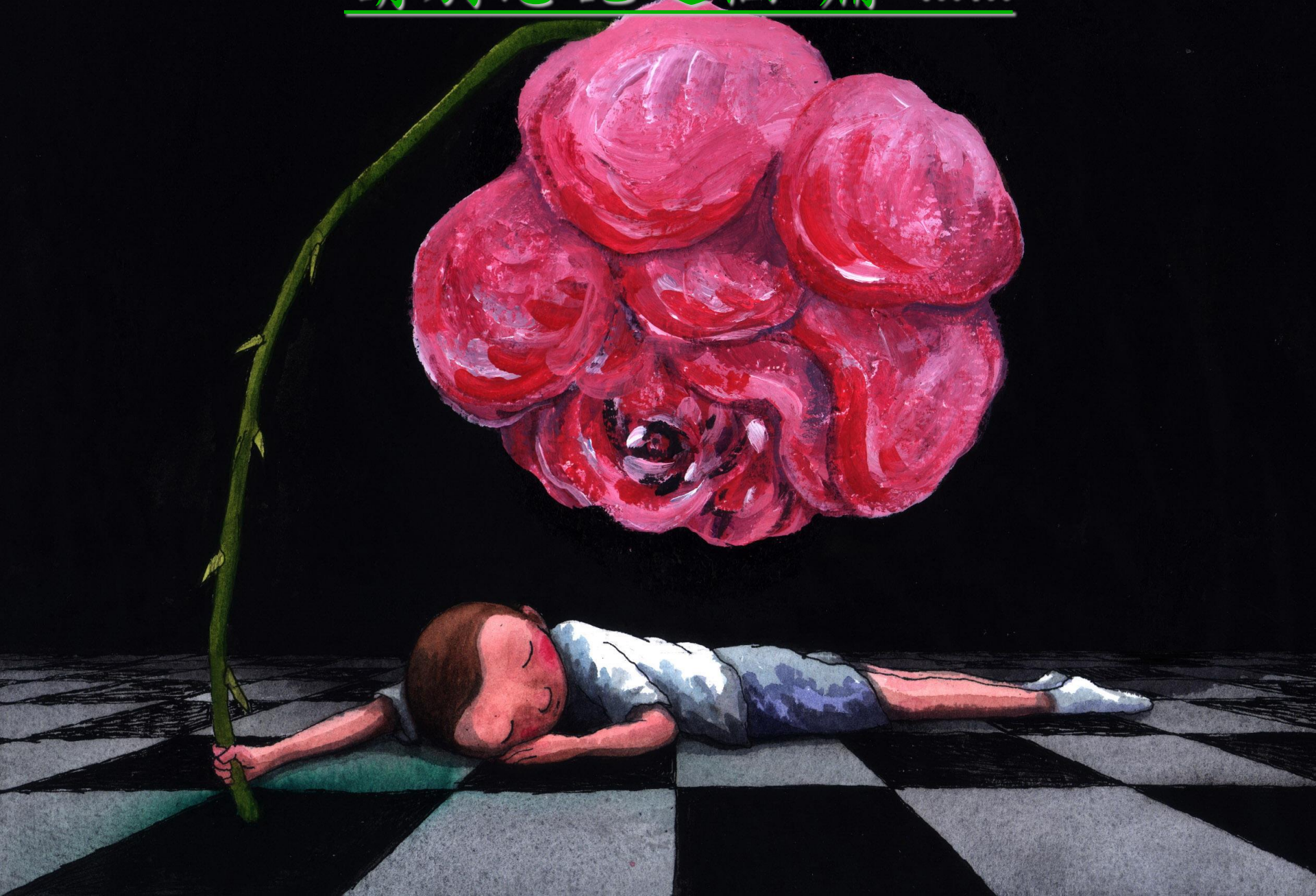
兩份作業一樣的筆跡，都沒有看出來嗎？」



為何他必須下課前五分鐘 提早去上廁所？



請別忘記這個“痛”.....



「性別平等教育法」(93年6月)

- 學校應提供性別平等學習環境與安全的校園空間。
- 尊重學生與教職員之性別特質與性傾向。
- 制定相關政策公告週知。
- 招生與就學許可不得有性別或性傾向之差別待遇。
- 對於因性別或性傾向而處於不利處境者應積極提供協助。
- 積極維護懷孕學生之受教權，提供必要之協助。
- ★每個法條的通過，都是沈重的生命故事……



我們還需更努力……



- 蘆洲○○國中楊同學選擇跳樓結束生命。楊姓男同學疑似無法忍受性別特質長期遭到嘲笑，選擇跳樓結束生命，遺書上面寫著：
- 「我試圖找方法抒壓，但無論看小說、動漫、聽音樂、畫畫，都不被認同，最後演變成消極自殘或睡覺，更加封閉自我，最後甚至放棄一切選擇消失。」
- 他曾經那麼努力，社會給他的歧視與壓力到底是如何的巨大？巨大到這樣一個13歲的男孩要消失在這個世界！



令人恐懼的校園

■ 96-12-25

北市某國中代課教師上課愛開黃腔，教到鹿港摸乳巷時，邊比抓奶手勢，邊盯著女同學說「摸乳巷就是抓奶子巷」；若女學生答不出問題，即出言相譏「通常被強姦了以後，就會失去記憶」。

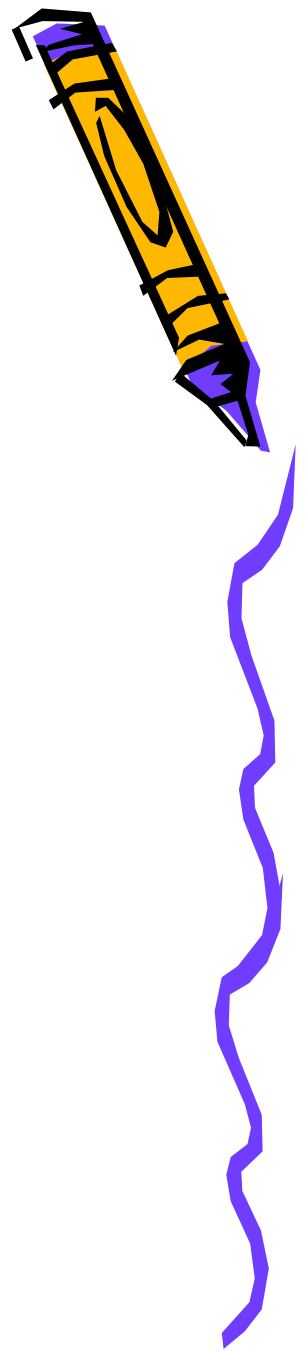
■ 99-04-14 北縣三峽一名國三男生因為喜歡穿名牌衣服上學，長期遭到5名同學霸凌，甚至被迫對其中2人口交。

■ 99-7-26 台中市謝姓國小教師於2007年陸續猥褻、性侵四名男童，逼男童口交，令人髮指的惡行多達四十一次；他怕學生揭露惡行，先向家長告狀，誣指學生不乖，讓孩童不敢反抗任其為所欲為，已重判十九年半。



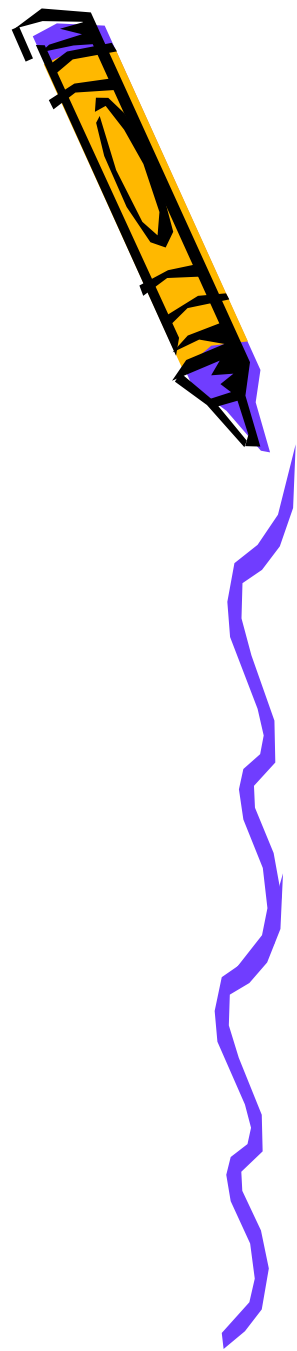
性騷擾／性侵害迷思

- 因她／他行為不檢、衣著暴露？
- 若無強烈反抗，表示她／他願意？
- 為報復或其他動機才出面申訴？
- 被騷擾或侵害的復原方法是別再提起
- 無法克制衝動，才會發生性侵害？
- 同性間／男性不會有性騷擾？
- 加害人為少數病態的男人？
- 若是男女朋友就不是性侵害？



學校常發現的性平事件

- 同學、男女朋友間
- 師生間：注意權力不對等
- 友校間
- 同事間：人事室處理
- 打工、職場
- 條件式、交換式性騷擾
- 家有狼人！！



- 某教師帶著任課班女學生出遊而未告知家長與校方，途中教師語氣曖昧、直言女學生身材如何如何，事後女學生回家告知父母，父母憤而向學校質疑該師超越份際，且言行不當，因而提出申訴。 9701
- 桃園縣46歲離婚女教師，與14歲國二男學生發展出長達2年的不倫戀，女師遭依與未成年人性交等罪，判刑3個月、緩刑2年。 9903
- 北縣29歲離婚女體育教師，指導15歲國三男學生跆拳道，在學校道館性侵男生，女師遭教師評審委員會調查。 9905
- 北縣24歲陳姓補習班數學講師，誘拐15歲國三女學生到家中輔導並性侵，事後辯稱會娶女學生，被依妨害性自主罪嫌送辦。 9907
- 北縣國中已婚男老師疑前年與女學生師生戀，家長發現曖昧簡訊往來，懷疑兩人發生性關係；家長氣得向國中舉發，校方已將教師停聘，若查證屬實，教師可能遭解聘，函送警方依性侵罪嫌偵辦。 9908

人際互動的校園準則

校園性侵害或性騷擾防治準則

第三章 校內外教學與人際互動注意事項

第六條 學校教職員工生於進行校內外教學與人際互動時，應尊重性別多元與個別差異。

第七條 教師於執行教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導或提供學生工作機會時，在與性或性別有關之人際互動上，不得發展有違專業倫理之關係。

教師發現師生關係有違反前項專業倫理之虞，應主動迴避或陳報學校處理。

第八條 教職員工生應尊重他人與自己之性或身體之自主，避免不受歡迎之追求行為，並不得以強制或暴力手段處理與性或性別有關之衝突。



校園性騷擾或性侵害相關法令

- 性別平等教育法(111.01.19修訂)
- 性別平等教育法施行細則(108.04.02修訂)
- 兒童及少年福利法(108.04.24修訂)
- 性騷擾防治法(98.01.23修訂)
- 校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則(108.12.24修訂)
- 性侵害犯罪防治法(104.12.23修正)
- 刑法有關性侵害定義及處罰(100.11.30)
- 教育部處理違反性平法事件處理程序及裁罰基準(109.04.07)

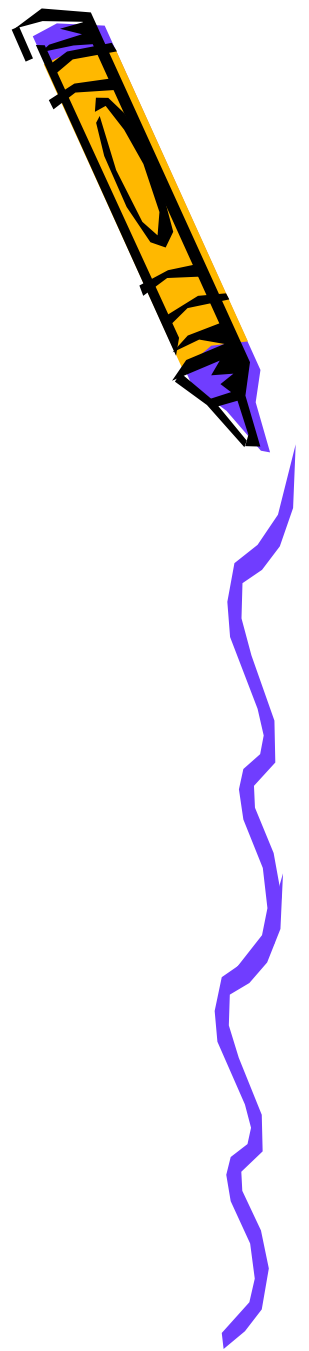


性平會的組成

- 委員：5至21人，採任期制，校長為主任委員。其中女性委員占委員總數1/2以上，可聘具性別平等意識之教師代表、職工代表、家長代表、學生代表及性別平等教育相關領域之專家學者為委員。
- 性平會每學期至少開會一次，由專人處理有關業務；其組織、會議及其他事項，由學校規定之。
- 性平會主要任務：擬定、落實性別平等教育實施計畫；研擬、推廣性別平等教育之課程、教學與評量；規劃建立安全、友善的校園空間；推動學校、社區之性別平等教育事務；制定校園性侵害或性騷擾之防治規定，協助處理與性別平等教育法有關之案件等。



有感而發



- 監察院糾正文
- 台中市某國小實例
- 輔導歷程之省思：沒有嘴巴的孩子
- 社會諸多事件的提醒
- 沈重的教育人員與社會責任



學校需通報事件



- 性侵害事件（性防治第8條）：24小時內
- 家暴（家暴防治法第50條）：24小時內
- 兒少保護（兒少福利法第34條）：24小時內
- 性騷擾事件：24小時內
- 高風險家庭：預防兒少受虐及家庭暴力事件發生

自殺暨高危險群個案



為何要通報？



- 一、法令明文規定

- 二、讓資源進來：

- （一）社政單位：社會處、社工…等。
- （二）校安通報（教官室）
- （三）上屬機關：國教署、教育部、教育處

- 三、完善的輔導網絡協助



學生遭受性騷擾／性侵害之處理



- 校園性侵害性騷擾或性霸凌防治規定(處理流程圖)
- 通報：（一）社會局、113
 1. 性侵：社工介入、驗傷
 2. 性騷擾：兒少保護（非性侵案）
- （二）校安：教官室
- （三）上屬機關：縣市教育處、國教署
- 申訴：學務處填報申訴書
- 事後輔導
- 校園性侵害性騷擾暨性別事件處理程序檢核表



校園性平事件行政處理原則/流程



學生向學務處/輔導室提出申請調查

(申訴) → 通報 → 性別平等教育委員會
→ 性別平等教育委員會開會認定 → 委託
「調查小組」進行調查 → 調查小組調查
完畢 → 回性別平等教育委員會討論決議



申訴後的處理



- 性平會運作：期初、期末召開例行會議
- 申訴書→性平會：收件後三個工作日內召開性平會
- 性平會討論與決議：正式發文回覆（決定書）
若不服提「申復書」
- 回覆對象：申訴人，含行為人或行為人學校
（或單位）



性侵害或騷擾事件懲處建議



- 性平會調查處理性騷擾事件，學校、主管機關或其他權責機關做懲處時，除依相關法律或法規自行或將加害人移送其他權責機關懲處，並得命加害人進行下列一款或數款之處置：

1. 經被害人或其法定代理人的同意，向被害人道歉。
2. 接受八小時的性別平等教育相關課程。
3. 接受心理輔導。
4. 其他符合教育目的之措施。



申復相關處理

- 申復理由：

- (一) 當性侵害或性騷擾調查申請為不受理時
- (二) 處理結果為性侵害或性騷擾事件不成立
- (三) 被害人對加害人之懲處結果不滿
- (四) 調查事實、程序有瑕疵或有足以影響原調查認定之新事實、新證據

- 申復提出：申請人（法定代理人或受任人）可以於收到書面通知之次日起二十日內，並以一次為限。

- 性平委員會應於受理申復後二個月內完成調查，必要時可以延長，延長以二次為限，每次不得超過一個月。調查完成後以書面向其所屬學校或主管機關提出報告及懲處建議。



傾聽者的困惑

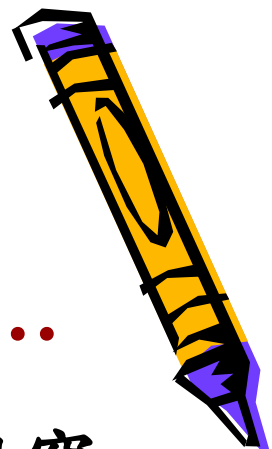
- * 覺得自己沒能力安慰對方
- * 害怕對方覺得自己在揭露不願提起的往事

受害者的困惑

- * 擔心沒有人可以理解她的感受
- * 覺得時間會解決傷痛



How Can You Do ?

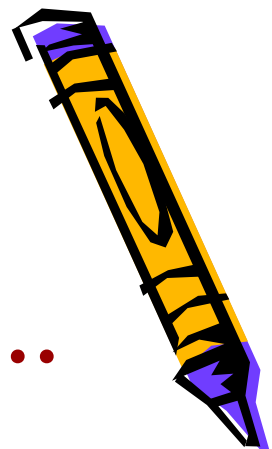


★當發現孩子遭受性騷擾、性侵害時……

- 保持平靜，控制你的驚訝、憤怒和困窘。
- 嚴肅看待孩子所告訴你的事，千萬不要露出不相信的態度，寧可信其有。
- 使孩子安心，受性騷擾不是他的錯，不必內疚。
- 跟孩子說你很高興他願意告訴你這件事，
你將全力幫助他。
- 確認他目前狀況。



How Can You Do ?

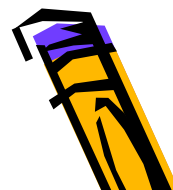


★當發現孩子遭受性騷擾、性侵害時……

- 傾聽而不批評：不要強迫他說細節或一再詢問，尊重他的感受。
- 答應他除了必要人員外，將為他保密。
- 不要有「暫不處理，再等看看」的建議。
- 避免以仇恨來談騷擾者。



提醒您注意...



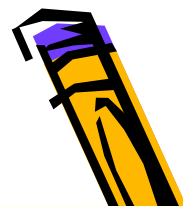
用綽號或暱稱來拉近與學生的距離、消除隔閡、獲取認同與信賴

4號，小烏龜！今天跑得比較快了，但還沒達標準，課後要多練習喔，加油！

跑得慢又不是我願意的，
我不想當小烏龜！！！！



提醒您注意...

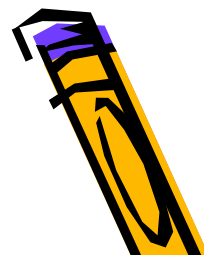


男生要勤練腹肌，這樣在做愛做的事時，才能讓你的女朋友幸福喔！

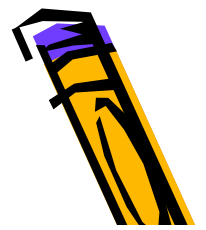
老師大人，您想太多了吧！



提醒您注意...



提醒您注意...



傳那什麼球啊！軟趴趴的，你媽是沒生小雞雞給你喔！

你是豬啊！不會打球嗎？犯賤！



教練啊！我們不想被罵，我們也想打好球呀！

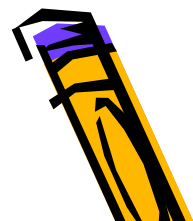




尊重，讓世界更美好



尊重，让世界更美好



世界上的你



由自己開始

如果你想要改變世界，該從那裡開始呢？

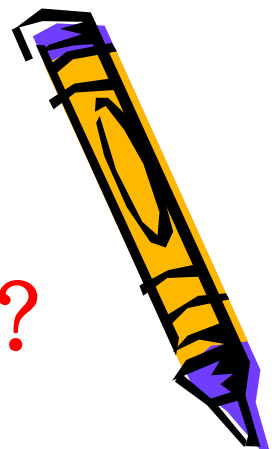
你自己？還是別人？

我認為，從自己開始做起。

做你該做的事，把自己提升到最好的狀態，

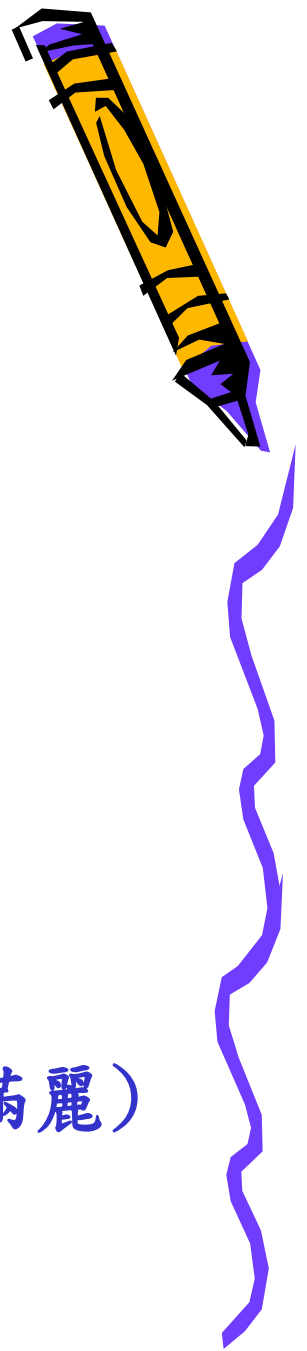
才可能將世界帶往更好的方向。

索忍尼辛



參考資源

- 諮詢相關資源、統整處理流程與權責單位
- 國教署性別平等教育資源中心
- 教育部性別平等教育全球資訊網
- 國民及學前教育署性別事件防治資源中心
- 各縣市教育局（處）性別平等教育資源網
- 校園性別事件理論概說與處理實務(2012蘇滿麗)
- 學校，請你這樣保護我(2010-2013鍾宛蓉)



分 享 完 畢

感 謝 聆 聽

聯絡專線：03-9355503

E-mail：chenmeimen@gmail.com





**Training and courses for
coaches and judges in folk sports in Taiwan**

SPEAKER: BRITNEY CHENG



鄭子翊 Britney Cheng

全英、雙語民俗體育 講師
運動訓練博士候選人

臺北市立大學 師資培育與職涯發展中心

健體領域 雙語教案/實作研習 講師	臺北市 華江國小
全英教學研究中心 雙語實務研習 講師	嘉義、宜蘭、新竹、臺北
教育學程全英健體 授課	臺北市立大學
健體藝文領域 師資增能研習 講師	臺北市立大學
新北市國中 雙語教學成長研習營 講師	新北市 新埔國中
在職教師雙語增能學分班 協同講師	北市大 雙語中心
健體領域 雙語執行 教師增能 講師	基隆市 中華國小
學校轉型雙語 教師研習 講師	新北市 三芝國小
雙語教學 英語、雙語教師增能 講師	臺北市 兩農國小
學校轉型雙語 教師研習 講師	臺北市 福德國小
學校轉型雙語 教師研習 講師	新北市 雲海國小
藝文領域領域 雙語教學 專家指導	新北市 北新國小

僑務委員會海外教師 (美國、加拿大)

臺北市 體育科雙語教材編寫團隊

永定國小 英語、雙語課程 教師

Today's Agenda



1

Warm-up games

2

Practical terms & sentences

3

Group tasks

4

Recap, Share & QnA

Are you ready?

Let's Start!



中華民國民俗體育運動協會

The Folk Sports Association of R.O.C. (Taiwan)

Warm-up Game

diabolo



1

Look at the picture



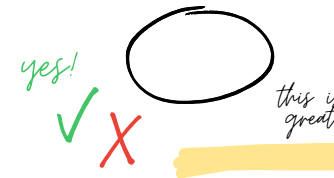
2

Shout the word in English



3

Check your answer!



Warm-up Game

shuttlecock



1

Look at the picture



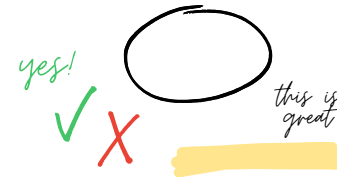
2

Shout the word in English



3

Check your answer!



Warm-up Game

sticks



1

Look at the picture



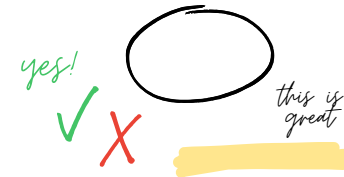
2

Shout the word in English



3

Check your answer!



Warm-up Game

jump rope



1

Look at the picture



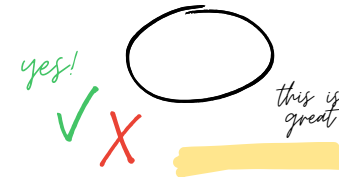
2

Shout the word in English



3

Check your answer!



Warm-up Game

string



1

Look at the picture



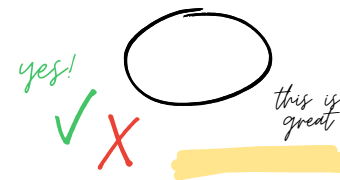
2

Shout the word in English



3

Check your answer!



Warm-up Game

cup



1

Look at the picture



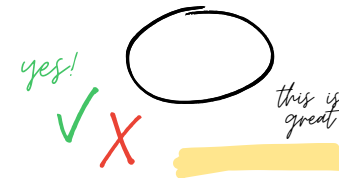
2

Shout the word in English



3

Check your answer!



Warm-up Game

handles



1

Look at the picture



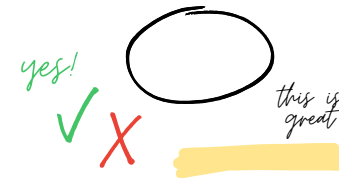
2

Shout the word in
English



3

Check your
answer!



Warm-up Game

rope



1

Look at the picture



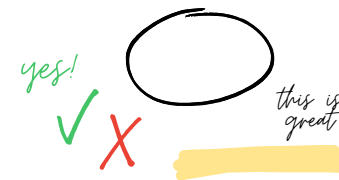
2

Shout the word in English



3

Check your answer!



Warm-up Game

tool



1

Look at the picture



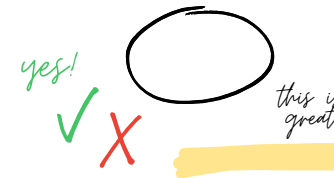
2

Shout the word in English



3

Check your answer!



Warm-up Game

feather



1

Look at the picture



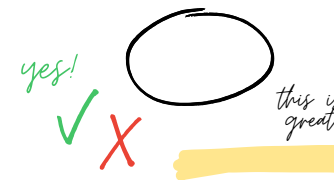
2

Shout the word in English



3

Check your answer!



Warm-up Game

pad
bottom



1

Look at the picture



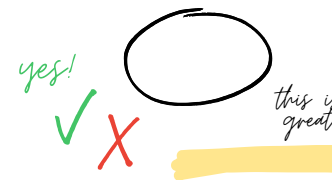
2

Shout the word in
English



3

Check your
answer!



Warm-up Game

broken



1

Look at the picture



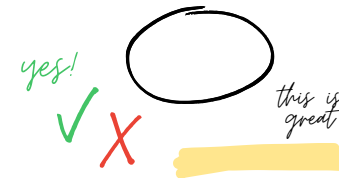
2

Shout the word in English



3

Check your answer!



Practical Terms



trainer

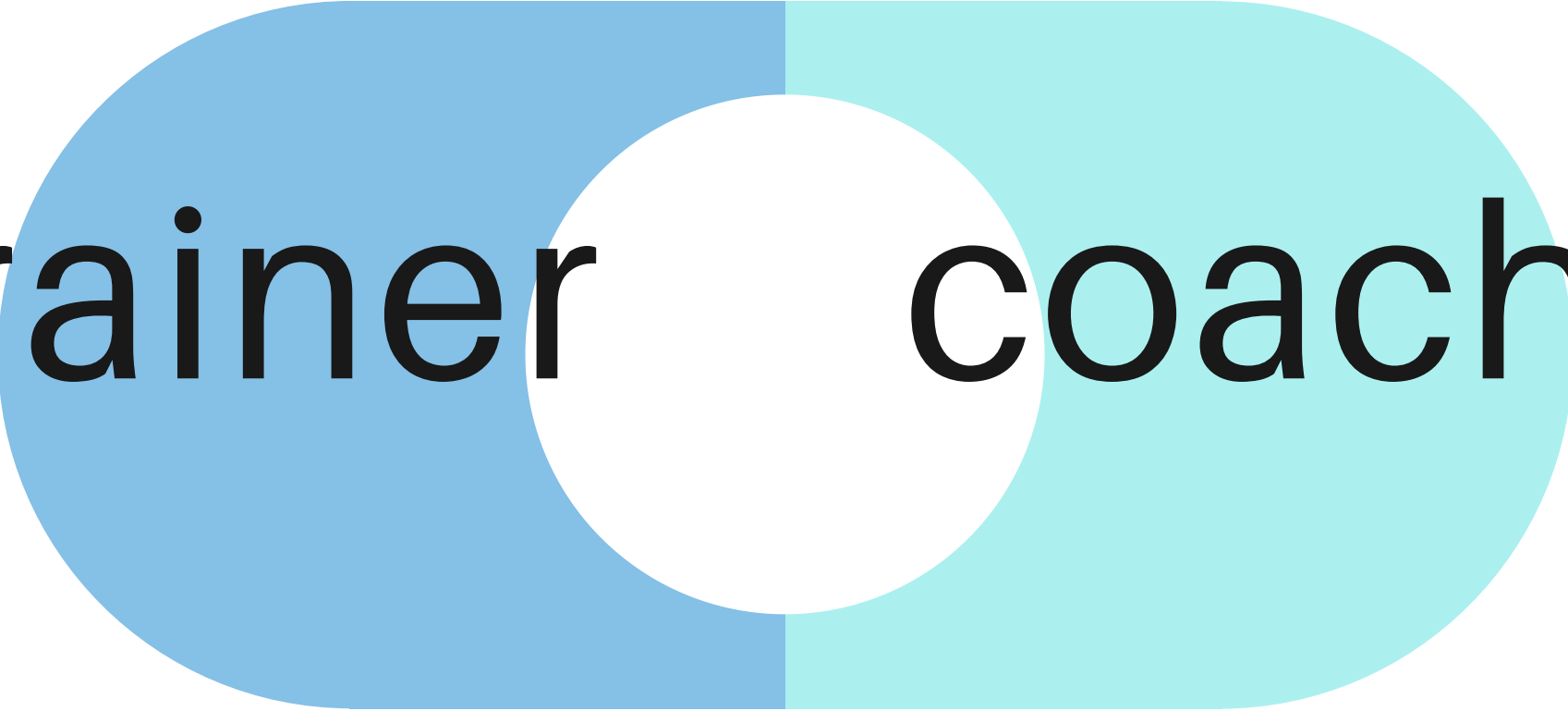


coach





TRAINER, MENTOR, COACH



trainer coach

C B A

TRAINER, MENTOR, COACH

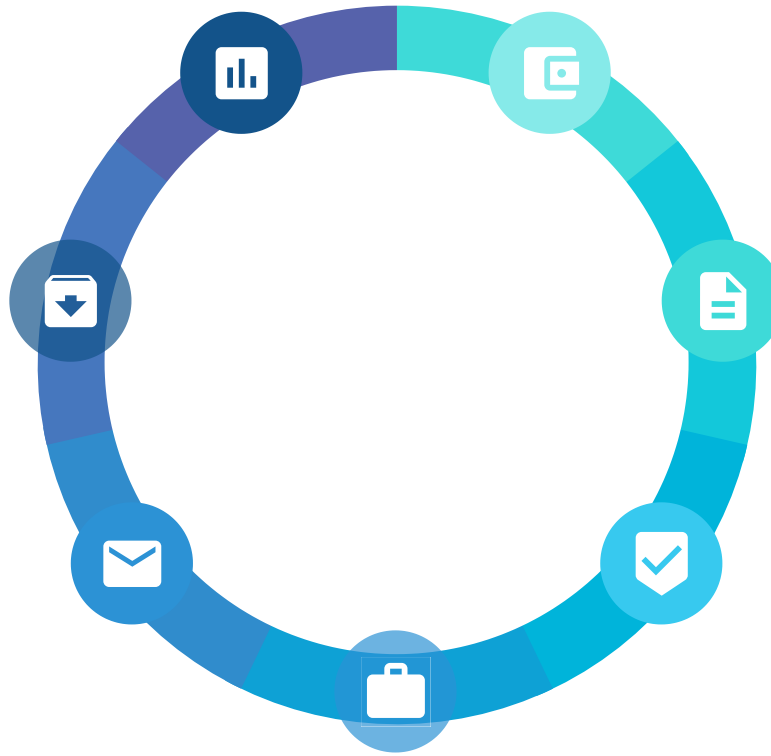
TYPES OF FOLK SPORTS COMPETITION



male
(man)



female
(woman)



individual



duo / double



team / group



**I'm Kay, nice to meet you,
too. I'm a ____ coach!**

**Nice to meet you, I'm Molly.》
What do you do?**



Score Sheet

diabolo competition / female duo 8~12

● YES

● NO

	DIFFICULTY	MUSICALITY	RHYTHMICITY	TIME	ERROR
Brit Cheng	●	●	●	●	●
Mary Kao	●	●	●	●	●
Syifa Chen	●	●	●	●	●

jump rope competition / man individual 15~18

Score Sheet

diabolo competition / female duo 8~12

● YES

● NO

	DIFFICULTY	MUSICALITY	RHYTHMICITY	TIME	ERROR
Brit Cheng	●	●	●	●	●
Mary Kao	●	●	●	●	●
Syifa Chen	●	●	●	●	●

jump rope competition / man individual 15~18

Useful Sentences for Coaches



How to play diabolo?

Practical
sentences

Practical
sentences

Practical
sentences

1. Place the diabolo on your right side.
2. Roll the diabolo from right to left.
3. Pull up with your right hand.
(your left-hand goes along with it.)
4. Always follow the cup in front of you.
(loop your diabolo, unloop your diabolo)

Practical sentences 4-2

Good job! (You got it!)



How to jump rope?

Practical
sentences

Practical
sentences

Practical
sentences

1. Hold the rope's handles in each of your hands.
2. Extend your hands and forearms at a 45-degree angle.
3. Step over the rope.
4. Use your hands and wrists to swing the rope over your head.
5. When the rope is coming, hop over it.
6. Set a pace.

Practical sentences 4-2

There you go!



How to kick a shuttlecock?

Practical
sentences

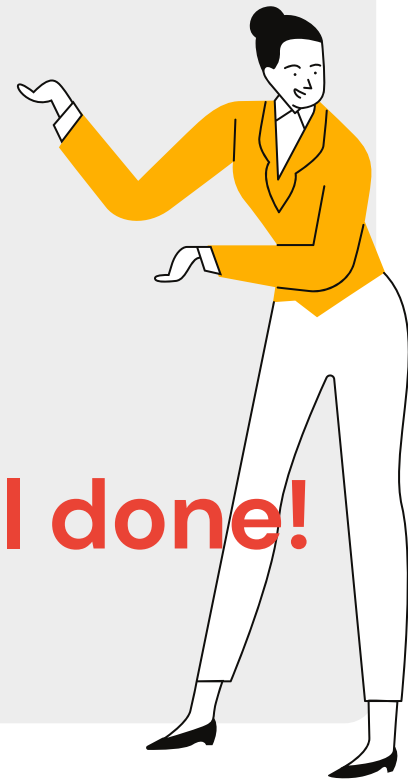
Practical
sentences

Practical
sentences

1. Lightly toss the shuttlecock out of your hand and kick with the inside of your shoe.
2. Lock your ankle.
3. Try doing it with your dominant foot first.
4. Do it ten times.

Practical sentences 4-2

Well done!



Britney's Diabolo Academy

Questions?



Useful sentences



1. lock your ankle, your foot is flimsy.
2. Kick with more power.
3. You should jump and leap as you strike it. (jump kick)
4. Eyes on the shuttlecock.
5. Position your planter foot.
6. Stop (Hold) the shuttlecock on the top of your foot, on the toes.

Useful sentences

1. A larger arc is easier for you to jump through.
2. Grip (Hold) the handles
3. The rope should hang behind you.
4. Don't move your arms.

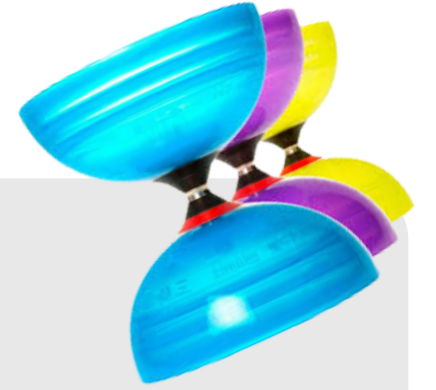
Try to keep the motion limited to your wrists.

5. Stand on your tiptoes and jump.
6. Try to keep the motion in your ankles.
7. The rhythm is good.



Useful sentences

1. Are you a righty or lefty?
2. Black hub is closer to you.
3. You toss with more power with your left hand.
4. Relax your shoulders.
5. Your string is too long.
6. Both of your sticks point up.
7. The rhythm is good.



Q & A



Useful Resources

Add your
thought here

Add your
thought here

Add your
thought here

Add your
thought here

Add your
thought here

Add your
thought here

www.britneysdiaboloacademy.com

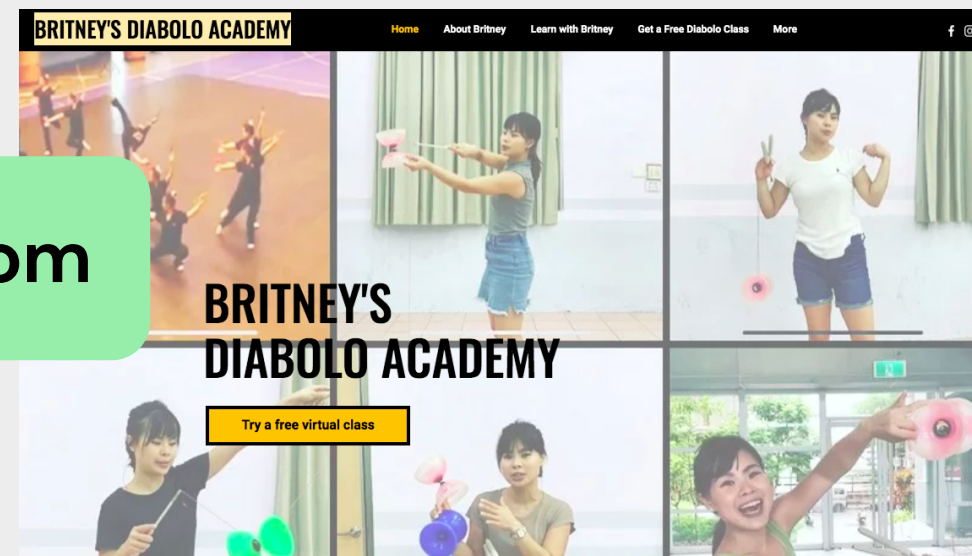
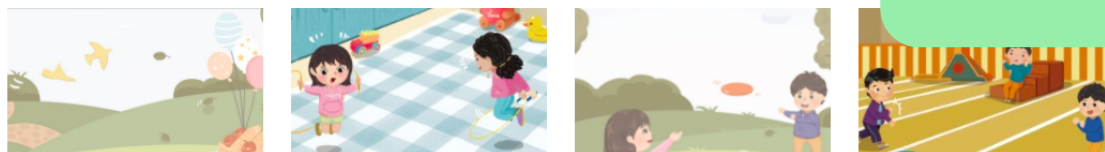


臺北市自編CLIL雙語教材

全國首創！臺北市自編CLIL雙語教材是由教育局、輔導團與民間團隊合作研編，也是全國第一套官方雙語教材！

[查看詳細介紹](#)

健康與體育 (Health and Physical Education)



臺北市自編CLIL雙語教材



Britney's Diabolo Academy



We're done!

Thank you for your
attention and have a
great day!



民俗體育體能訓練法

陳鐘金

大綱

- ✓ 民俗體育的範疇
- ✓ 體能訓練的基礎概念
- ✓ 速度與柔軟度訓練
- ✓ 耐力訓練
- ✓ 休息與恢復
- ✓ 訓練計畫擬定
- ✓ 結語



民俗體育和一般運動的體能訓練 有什麼不同？

- ✓ 民俗體育的範疇：踢毽、扯鈴、跳繩、風箏、陀螺、獨輪車、舞龍、舞獅…
- ✓ 不同運動有不同的體能訓練需求

體能訓練的重要性

- ✓ 提升體能多元化發展
- ✓ 提升專項技術
- ✓ 提升心理素質
- ✓ 預防運動傷害
- ✓ 提高運動表現與成就



體能訓練前的準備

- ✓ 愉悅的心情
- ✓ 安全的場地
- ✓ 充足的補給
- ✓ 適合的裝配



體能訓練成果影響因素

- ✓ 遺傳
- ✓ 心理素質
- ✓ 訓練動機
- ✓ 場地設施
- ✓ 專業知識



體能訓練的重要原則

- ✓ 主動參與
- ✓ 個別化
- ✓ 循序漸進
- ✓ 週期性
- ✓ 反覆性與多樣化
- ✓ 全面性
- ✓ 專項性





訓練處方的要素

- ✓ 運動型態
- ✓ 訓練強度
- ✓ 訓練頻率
- ✓ 訓練時間

The background is a soft, painterly illustration of a rainy day. It features misty green mountains, a large yellow sun partially hidden by white clouds in the upper right, and falling rain depicted as thin white lines. In the top left, there are green leafy branches and a small black bird with a red throat. In the top right, another black bird is shown in flight. In the bottom right, there is a circular frame containing a pink lotus flower, green lily pads, and a pink lotus bud. Below this circle, there are small illustrations of a dragonfly and a frog.

改善速度的訓練方法

1. 重覆法
2. 交替法
3. 接力訓練法
4. 下坡跑
5. 沙灘訓練

柔軟度好的優點

- ✓ 維持好身材
- ✓ 體脂肪降低
- ✓ 不容易肩膀痠痛、身體疲勞
- ✓ 改善不良姿勢
- ✓ 走路距離變遠
- ✓ 跌倒機率變低
- ✓ 專注力提高
- ✓ 呼吸變順暢
- ✓ 內臟代謝功能變好
- ✓ 預防代謝症候群



柔軟度

- ✓ 肌肉彈性的柔軟度
- ✓ 關節活動度的柔軟度



耐力訓練

- ✓ 有氧耐力
- ✓ 無氧耐力
- ✓ 混合耐力





休息與自然的恢復法

1. 運動療法
2. 完全休息
3. 按摩
4. 熱敷
5. 冰敷



訓練計畫

- ✓ 確認訓練目標，提出階段性訓練計畫任務
- ✓ 選擇合適的訓練方法與地點
- ✓ 瞭解本身的身體與體能狀態
- ✓ 規劃體能訓練負荷的變化趨勢
- ✓ 安排體能的高峰期程
- ✓ 確保達成訓練目標
- ✓ 檢測體能訓練之成效

訓練注意事項

- ✓ 訓練前要做充分的熱身運動
- ✓ 應避免過度訓練，易造成傷害練習
- ✓ 要適時補充水分
- ✓ 在個人能夠承受範圍內，逐漸增加負荷
- ✓ 集體練習效果佳

感謝聆聽



王 皇 凱



● 學、經歷：

- 國立體育大學 運動保健學碩士
- 教育部體育署 檢定合格防護員
- 2008年北京奧運
- 2010年廣州亞運
- 2013年天津東亞運
- 2014年仁川亞運

中華民國民俗體育運動協會111年丙級教練講習

運動傷害防護

Huang-Kai, Wang

2022/8/19

運動傷害的介紹與處理

何謂運動傷害

- 在運動過程中，骨骼肌肉系統所遭遇的傷害稱為運動傷害。
- 可分為**急性**運動傷害與**慢性**運動傷害兩種。

運動傷害的分類

- 急性運動傷害：
 - 係指一次內在或外在的突發暴力所引起的組織傷害；緊急狀況。
- 慢性運動傷害：
 - 累積多次微小傷害而造成之痠痛或功能障礙；過度使用。

一般常見的急性運動傷害

- 撞挫傷、扭傷及拉傷、脫位、骨折、裂傷和刮傷
- 身體不適所產生的休克、暈倒、中暑、熱衰竭、腹痛。



撞挫傷

- 組織受到**鈍力**的衝擊而受損的情形，常會看到不同程度出血和腫脹。

扭傷及拉傷

- 扭傷是指韌帶及關節囊方面的損傷，其等級是根據韌帶鬆弛的程度來分類
- 拉傷則指肌肉或肌腱組織方面的損傷

骨折

當骨頭遇到高速的撞擊力量〈如：摔倒、碰撞或過度的扭轉〉而導致骨頭失去其連續性時，稱為骨折。

脫位〈臼〉

- 當傷害發生時，關節本身及其週邊的組織無法提供足夠的強度來維持其完整性時，**骨頭脫出原本正常的位置**，即稱為**脫位〈臼〉**。
- 在運動中常發生脫位的關節有肩關節、膝關節及手指關節。

裂傷和刮傷

- 指皮膚表面的完整性因外力〈如：摩擦〉而受到破壞的情形。



運動傷害的處理

避免二度傷害

PRICE

緊急送醫

PRICE原則

Protect(保護):防止進一步的傷害

Rest(休息):減少血液循環的速度、減少進一步的傷害

Ice(冰敷):減輕疼痛(打破疼痛循環)降低代謝速率

Compression(壓迫):減少組織液及血液滲出

Elevation(抬高):減少組織液的滲出

PRICE

P，Protection：

離開危險的環境，**保護**受傷的部位，如：撐拐杖，勿再刺激傷處

PRICE

R，Rest：

讓傷處**休息**，不要太早讓傷處
開始活動。

PRICE

I, Icing: 冰敷15~20分鐘，以消炎止痛。



冰敷的方式

- 時間：持續冰敷15-20分（塑膠袋內放置冰塊再加少許的水）
- 循環：15-休息-15-休息-15-休息-15

冰敷注意事項

- 手肘內側、膝關節外側及鼠蹊部不可冰太久
- 對冰過敏、心血管疾病、感覺異常、肢體末端循環不良、老、幼、虛弱者冰敷要特別注意
- 受傷後2~3天內要反覆做冰敷、壓迫，並儘可能保持抬高

PRICE

C，Compression：壓迫，用墊子及彈繃降低腫脹。

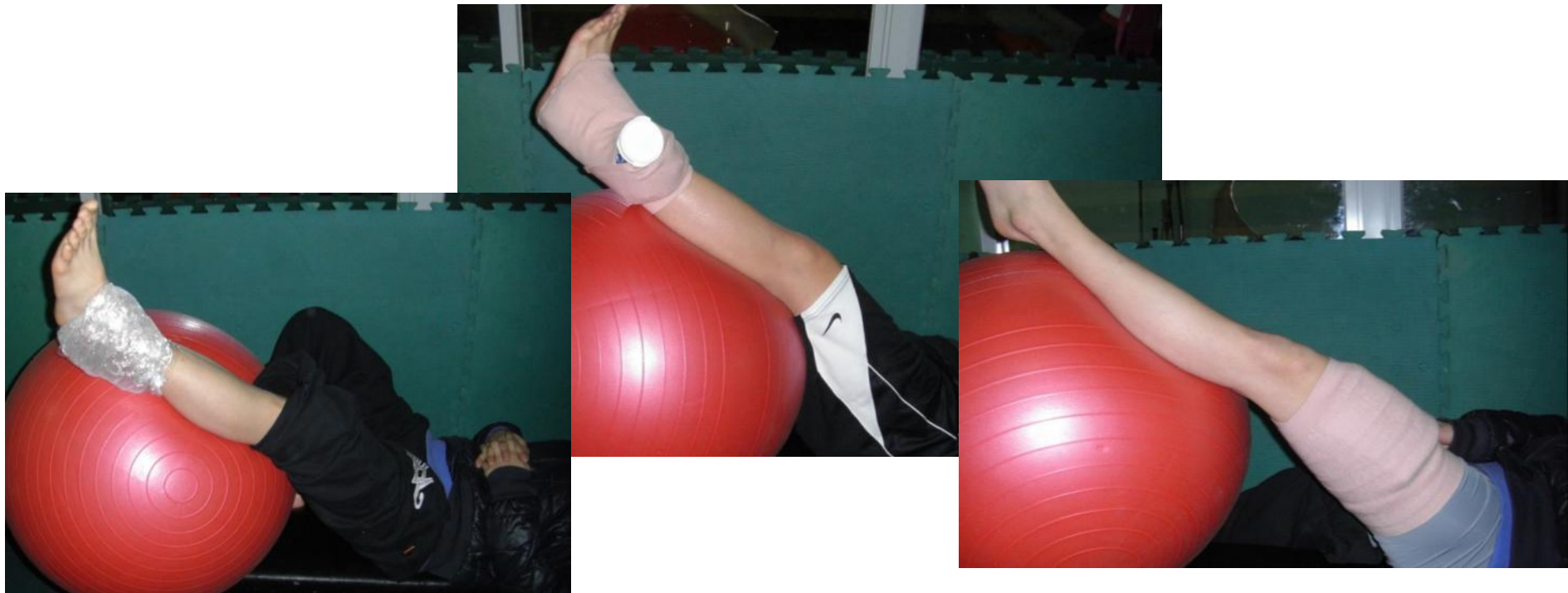


壓迫的方法

1. 將患部關節保持在中性的位置（如手或膝置於微屈的位置）。
2. 呈環形斜斜往上包紮給予壓力，遠心端至近心端逐漸減少，以便促進血液回流。
3. 不可包太鬆，否則難以達到壓迫或限制活動之效果。
4. 不可包太緊，以免妨害血液循環（痛腫脹，發紫）

PRICE

E, Elevation: **抬高**，儘量抬到**高於心臟**的位置，
可以減少血液循環至傷處。



PRICE的正確姿勢



問題與討論



THANKS FOR YOUR ATTENTION !



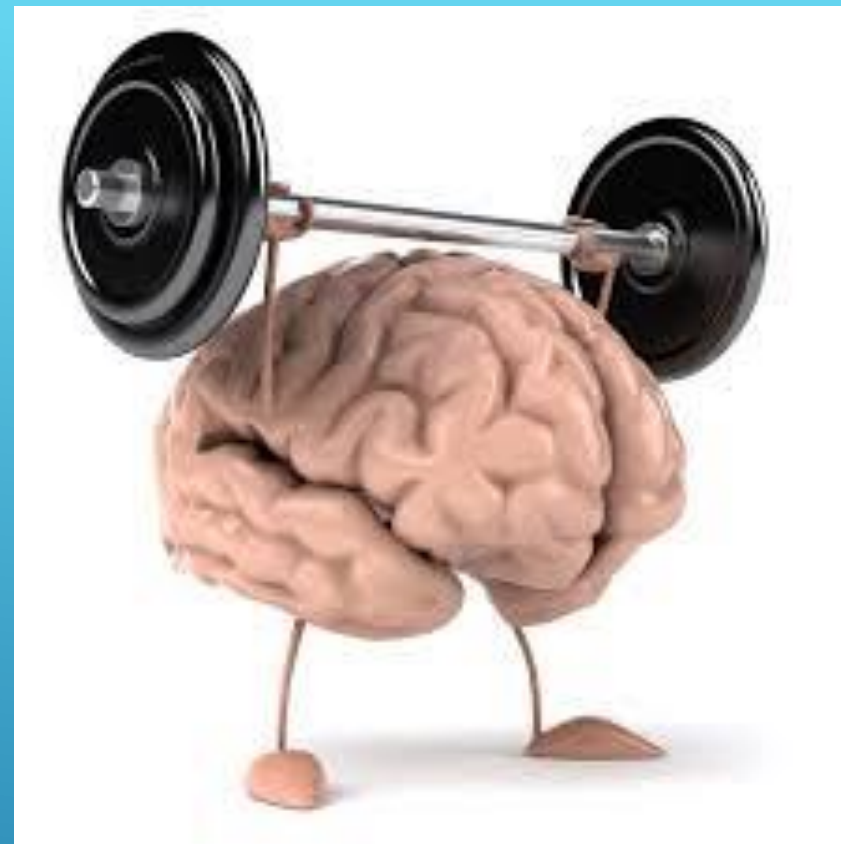
運動科學理論

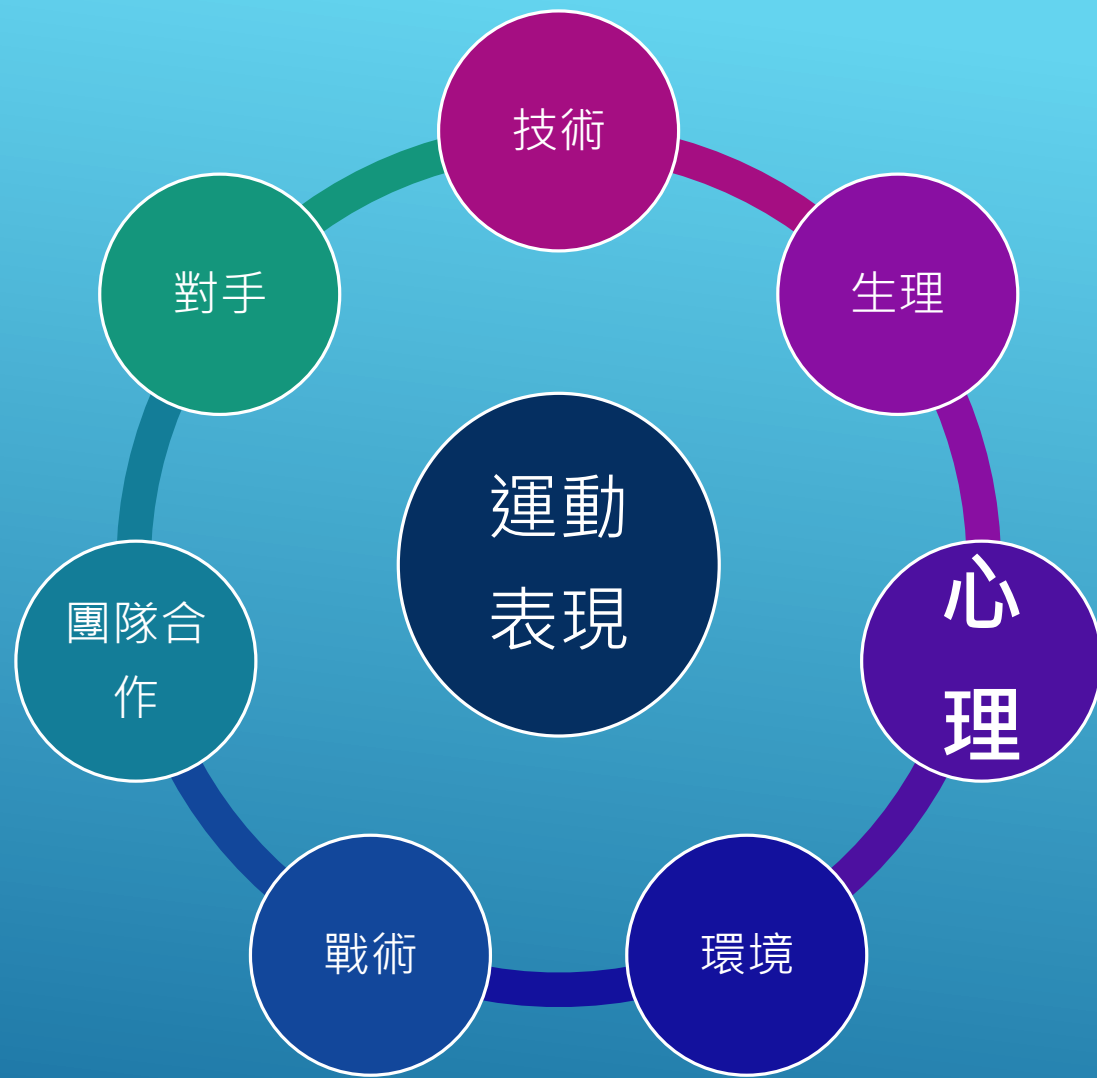
運動心理學

國立宜蘭大學 休閒產業與健康促進學系

余思賢 副教授

2022/08/20





影響運動表現的因子

- ▶ 是一門探討在**競技與健身**運動中的心理歷程與行為學問探討
- ▶ 研究對象包括：
 - ▶ 競技運動：**選手、教練、裁判、觀眾、工作人員**等（**競技運動心理學**）
 - ▶ 從事健身與休閒的人(**健身運動生理學**)
 - ▶ 體育課的學生
 - ▶ 任何身體活動的人

運動心理學定義

- ▶ 探討與運動表現有關的心理與行為狀態
- ▶ 「贏」最重要
- ▶ 包含
 - ▶ 教練、選手、家屬、觀眾、環境等
- ▶ 項目包含：
 - ▶ 壓力管理、自我談話
 - ▶ 意象訓練、設定目標等

競技運動心理學的探討範圍

- ▶ 棒球比賽中，二好三壞且滿壘下，強大的壓力會讓優秀選手投出不可思議的暴投
- ▶ 壓力處理的影響因素
 - ▶ 先天(人格)、後天(動機)、情境(環境)

壓力對於競技運動之影響

- ▶ 「人格」
 - ▶ 一個人所**特有**的行為與心理模式(不會有一模一樣的人)
- ▶ 嘗試各種運動
 - ▶ 冒險患難、外向的人格特質
- ▶ 參與技擊類運動具有優秀的表現
 - ▶ 攻擊性的人格特質

心理狀態之先天因素（人格）

- ▶ 是否有所謂的「運動員人格」？
- ▶ 成功或優秀的運動員是否有不同於其他運動員的獨特人格？
- ▶ 是否可以從運動員的人格來預測其運動表現？

運動員的人格研究

- ▶ 能夠自我鼓勵
- ▶ 具有高度的求勝的欲望
- ▶ 具有正向的心理面向
- ▶ 不害怕失敗
- ▶ 接受負面批評
- ▶ 接受指導
- ▶ 壓力中維持冷靜

優秀運動員的心理特徵

- ▶ 不害怕失敗
- ▶ 完全的專注
- ▶ 高自信心與自我控制能力
- ▶ 沉穩不浮動的心理
- ▶ 享有運動樂趣
- ▶ 流暢、不費力的表現

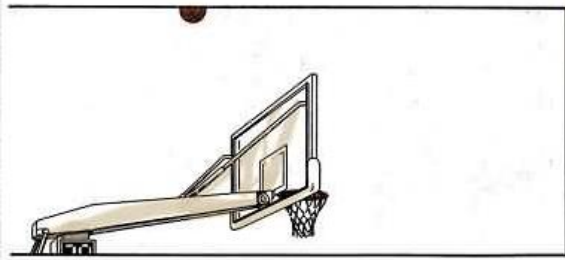
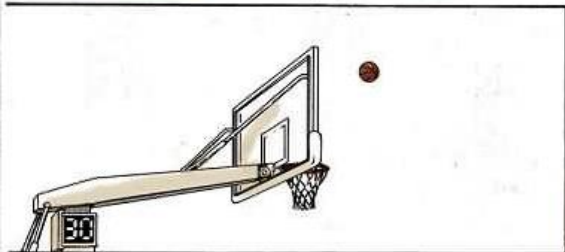
運動員最佳表現的心理特徵



壓力對於運動表現是好是壞









▶ 外在環境

- ▶ 教練或觀眾給予的期望太高(上駟對下駟)
- ▶ 對於自己是否可以達成想要的結果感到不確定

▶ 主觀的競爭情境

- ▶ 自我能力和外界環境之需求有相當的不平衡
- ▶ 自己認為實力低於對手，或顯著的高於對手

▶ 產生之生理反應

- ▶ 心跳率增加、血壓上升、流汗、呼吸急促、肌肉緊繃等

壓力產生之過程與因素

- ▶ 在面對比賽時，必須要升高生心理的準備狀態
 - ▶ 這些狀態會伴隨著壓力、緊張或焦慮等
- ▶ 過度緊張壓力太大，對於比賽成績會有負面影響
- ▶ 沒有壓力者因為積極度不足，因此成績也不理想
- ▶ 怎麼樣的壓力才對成績有所幫助？

壓力與運動表現

- ▶ 覺醒定義

- ▶ 個體在生、心理的激發(活)狀態

- ▶ 強度層面：沈睡到極端興奮

- ▶ 價值層面：負面到正面

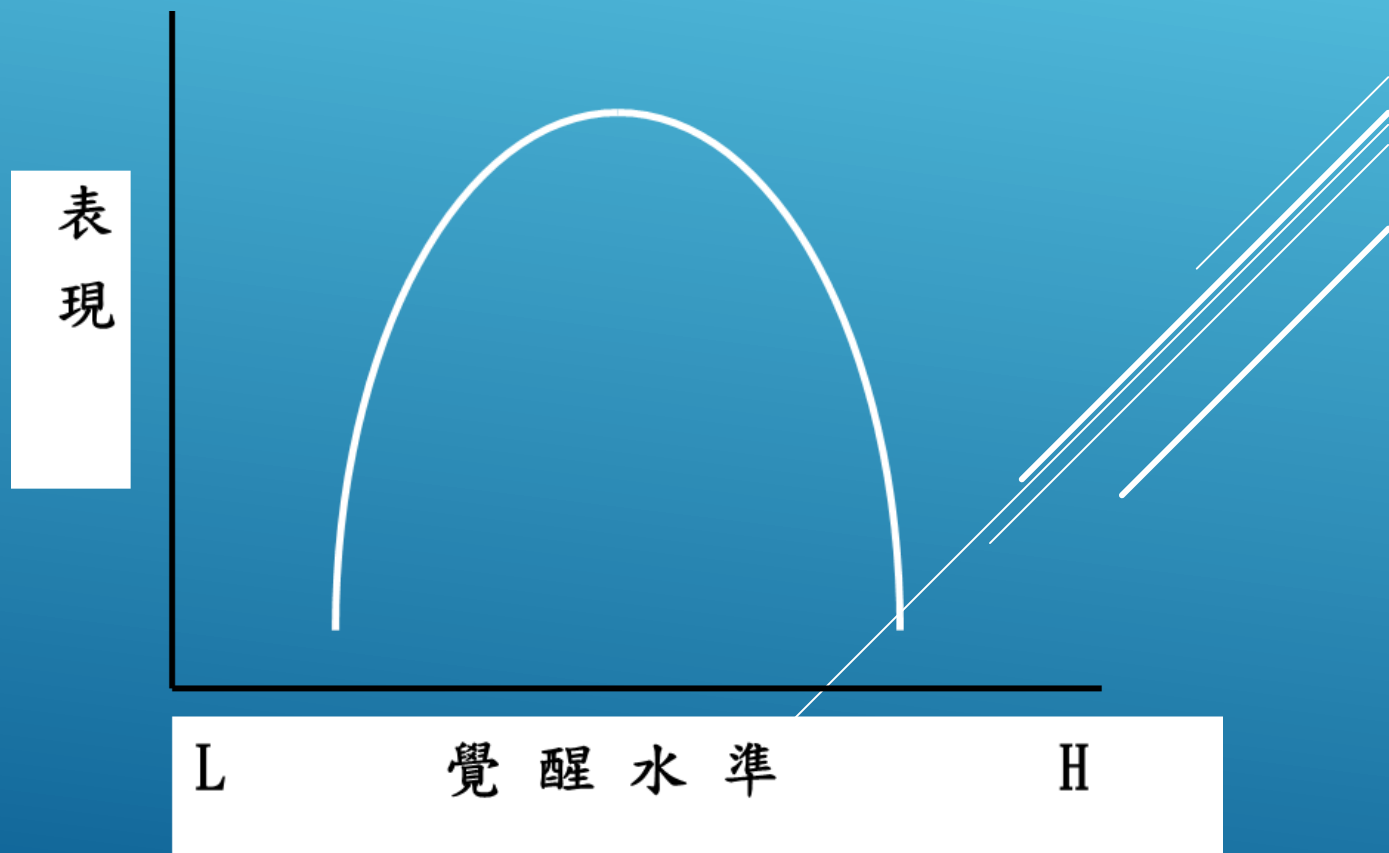
覺醒的定義

- ▶ 覺醒：在生理上心跳率、血壓、呼吸率和肌肉緊張度上升
- ▶ 焦慮：通常隨著覺醒上升而增加，為不舒服的心理感覺，如擔心和苦惱
- ▶ 兩者並不相等，雖然覺醒有可能使焦慮上升，但並非所有覺醒的人都會變得焦慮。

覺醒、壓力與焦慮

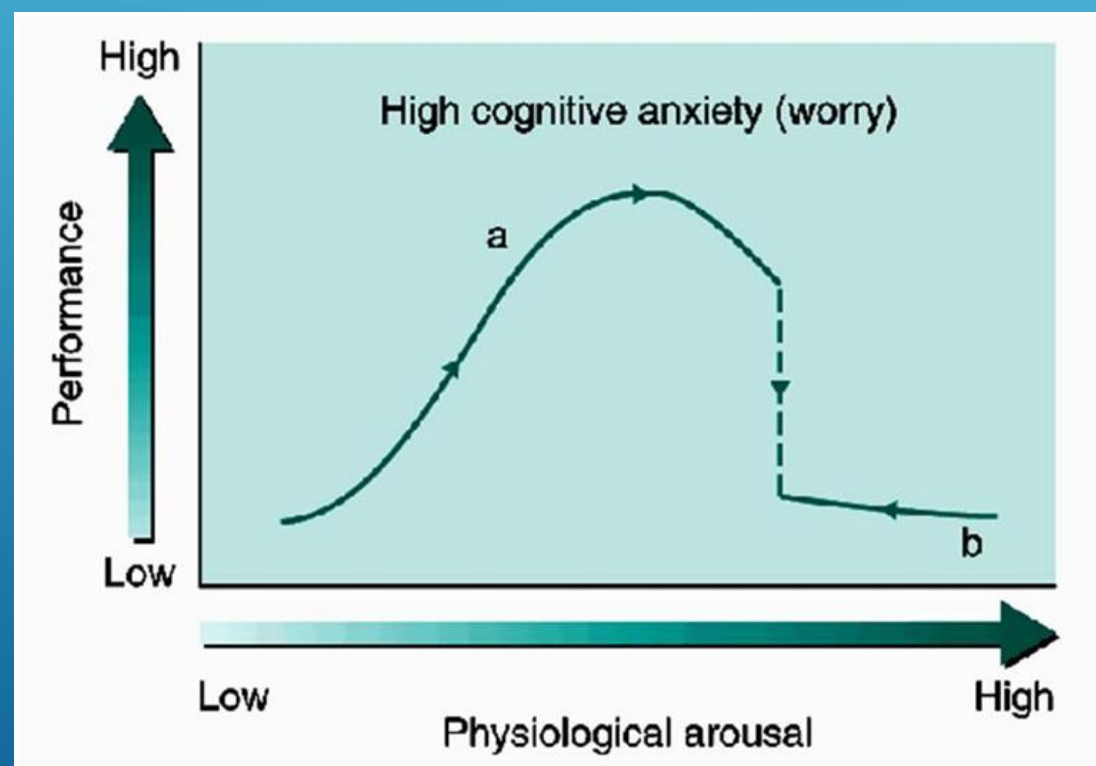
- ▶ 倒U字型理論(inverted-U theory)
- ▶ 覺醒程度太高或太低都表現不好，最佳的表現是在中度覺醒時出現
- ▶ 最佳點不固定

覺醒與運動表現

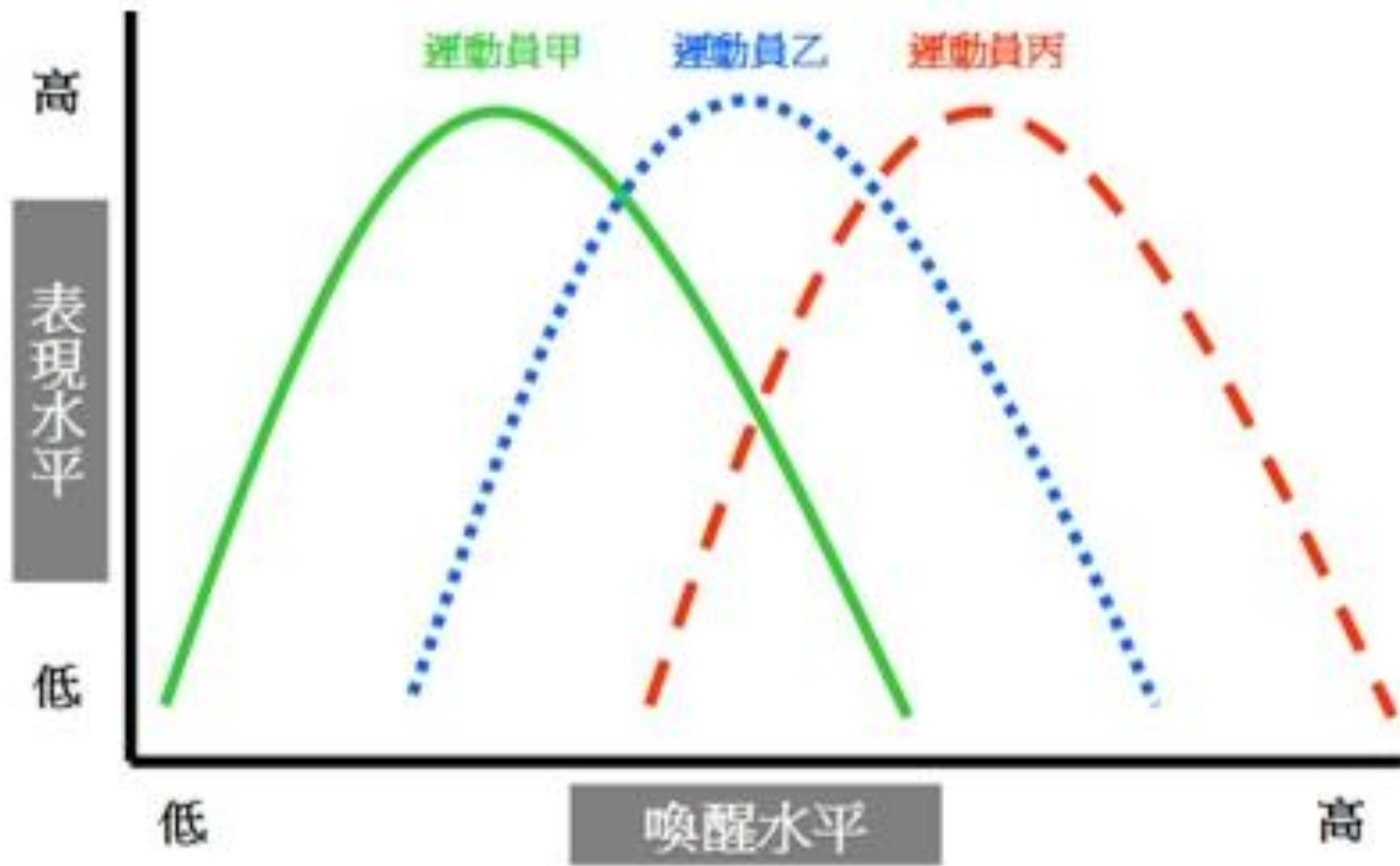


- ▶ 當焦慮較低，生理覺醒與表現呈倒U字型關係
- ▶ 當焦慮太高時，表現會隨著生理覺醒的升高而提高，超過最佳的覺醒程度，表現則會急遽下降

大災難理論



備註：右圖顯示出運動員甲、乙和丙的最佳喚醒水平各有不同。



覺醒與運動表現

- ▶ 平時練習下就要進行壓力測試
- ▶ 了解每一位選手的最佳覺醒(壓力)狀態
- ▶ 比賽過程中調整每位選手到最適合的覺醒狀態

在覺醒上教練應做的事



是否常常覺的選手不主動 - 動機

- ▶ 內在動機：
 - ▶ 從個體的內在引發，
 - ▶ 而非由於外界的誘因或酬賞
- ▶ 外在動機
 - ▶ 從個體的外在所引發的
 - ▶ 行為受到外在的鼓勵或獎賞
 - ▶ 非來自於自己的內在興趣

內在與外在動機

- ▶ 內在動機影響行為持續的程度比較長遠
- ▶ 引發選手參與運動的動機：
 - ▶ 以競爭引發動機(外在)
 - ▶ 以社會讚賞引發動機(外在)
 - ▶ 以外在酬賞引發動機(外在)
 - ▶ 自發性的內在動機(內在)

內在與外在動機

▶ 增進運動動機策略

▶ 任務(Task)

▶ 權威(Authority)

▶ 認同(Recognition)

▶ 組隊(Grouping)

▶ 評量(Evaluation)

▶ 時間(Time)

標靶(TARGET)策略

▶ 任務(Task)

- ▶ 多樣化的訓練、活動安排、任務
- ▶ 設定實際的及短程的目標

▶ 權威(Authority)

- ▶ 讓選手參與決策並扮演領導的角色
- ▶ 發展自我管理及自我監控之技能

TARGET

▶ 認同 (Recognition)

- ▶ 對個別的進度及進步予以認同及肯定
- ▶ 使有均等的機會得到獎勵
- ▶ 著重在每位選手之自我價值
- ▶ 鼓勵：責罵 = 9：1

TARGET

▶ 組隊 (Grouping)

- ▶ 多重組隊：不同性質的個體合作
- ▶ 較減少在群體中與其他人比較的機會
- ▶ 不同隊伍的訓練交流

TARGET

▶ 評量(Evaluation)

- ▶ 以**個別**的進步為評量標準
- ▶ 避免公開比較

▶ 時間(Time)

- ▶ 建立工作和練習的時間表
- ▶ 自我彈性的時間安排與學習步調

TARGET

▶ 定義：

- ▶ 以心理學的技巧幫助運動員運動表現及個人成長的訓練過程
- ▶ 希望在競賽中至少達到平日練習水準，甚至超越自我

運動員心理技能訓練

PSYCHOLOGICAL SKILL TRAINING (PST)

▶ 四大原則：

- ▶ 無法一蹴可及(多次、長時間)
- ▶ 以教育為目標
- ▶ 每個人需求不同(個人化)
- ▶ 雙方信任(教練和選手間)

▶ 自我控制

▶ 壓力管理

▶ 心理能量的管理

▶ 注意力訓練

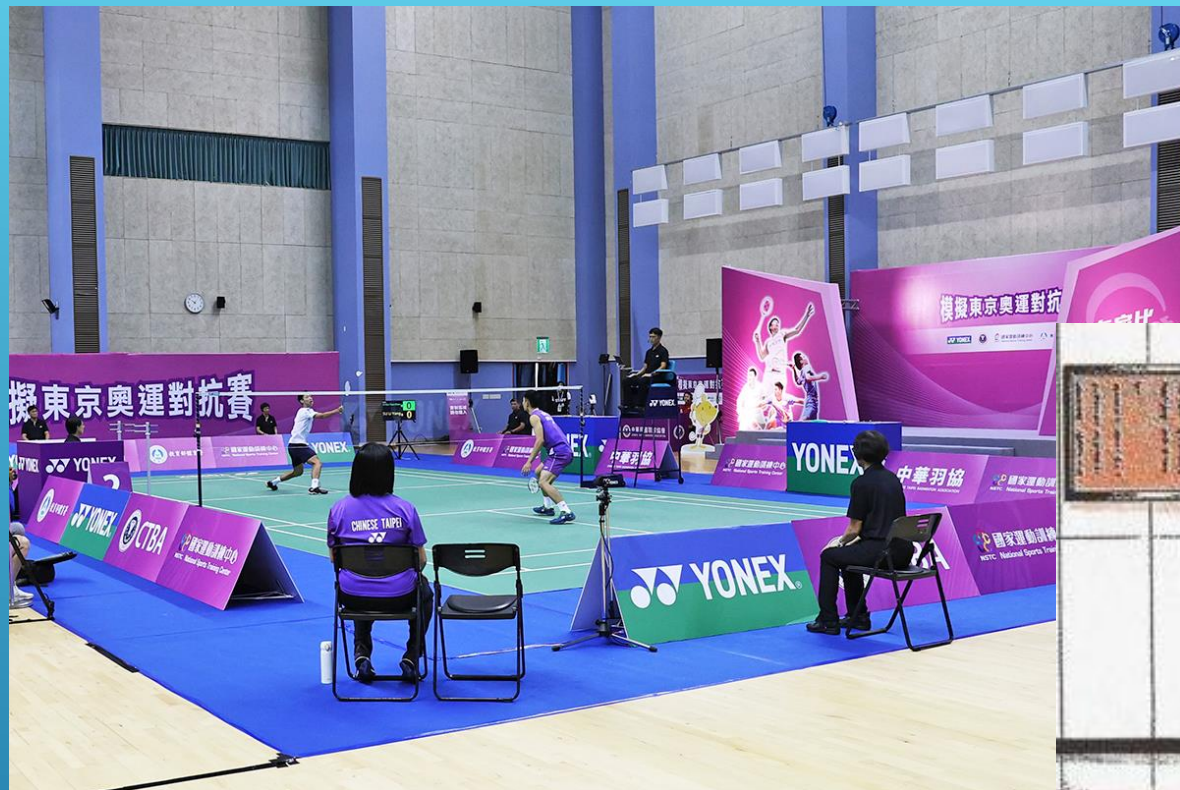
▶ 意象訓練

▶ 目標設定

運動員心理技能訓練原則與內容

- ▶ 模擬比賽時的狀態
 - ▶ 以增加比賽時的自我控制能力、自信心
 - ▶ 適應比賽場地、環境等狀況
- ▶ 模擬重點
 - ▶ 外在環境（室內外、氣候、時間等）
 - ▶ 對手特性（對手動作、球路）
 - ▶ 比賽情境（觀眾反應、聲音等）

模擬訓練



- ▶ 出現明顯低於水準的表現時應暫停模擬
 - ▶ 避免低水準的動作重複出現
- ▶ 疲勞時可以繼續進行模擬練習
 - ▶ 模擬在疲勞狀態下的競賽

模擬訓練注意事項

- ▶ 肌肉放鬆
- ▶ 鼓勵與提示
- ▶ 腹式呼吸
- ▶ 臉部表情調節

放鬆訓練



- ▶ 肌肉放鬆

- ▶ 自我對於肌肉的收縮與放鬆，以體會肌肉緊張的感覺
 - ▶ 需要在安靜狀態下進行

- ▶ 鼓勵與提示

- ▶ 以正向的口語給予鼓勵，即使失敗

放鬆訓練

- ▶ 腹式呼吸

- ▶ 以橫膈膜進行8-10秒的緩慢的呼氣和吸氣

- ▶ 臉部表情調節

- ▶ 情緒與外在表情相互影響，例如緊張時常眉頭深鎖
 - ▶ 教練應提醒常使用快樂表情(笑、喜等)

放鬆訓練

- ▶ 並不是身體的實際的訓練過程
- ▶ 以運動員視覺、聽覺、觸覺、嗅覺的感官，用以創造成功的運動經驗
- ▶ 以**想像**作為運動訓練的過程，反覆過程中產生記憶

意象訓練

- ▶ 經驗成功
 - ▶ 在成功的動作出現後馬上進行
- ▶ 精熟技巧
 - ▶ 技巧訓練結束後進行
- ▶ 熟悉情境
 - ▶ 腦中模擬比賽
- ▶ 受傷選手的訓練

意象訓練的使用範疇

- ▶ 以視覺化作用為主
 - ▶ 將選手正確動作或戰術的影片重複觀看並回想
- ▶ 正確為主，錯誤為輔
 - ▶ 避免將錯誤動作印入腦海中
- ▶ 在精神狀態較好的時候實施
 - ▶ 避免在高強度的體能訓練後進行
 - ▶ 在放鬆訓練後施行

意象訓練方法與技巧

THANKS FOR YOUR ATTENTION!

