

國立體育大學教師專業成長報告書

日期： 112 年 08 月 25 日

申請序號：

申請人	江杰穎	單位主管	陳詩園
活動/證照 名稱	Using Sprinting as a Movement Screen – Practical and Theory	活動日期	112 年 8 月 18 日 至 8 月 19 日
線上課程研習成果			
<p>「衝刺」是運動表現當中非常強調的一個概念，然而訓練方法越來越多元，過多資訊讓教練的工作面對更大的挑戰。</p> <p>本課程得以透過運動學與動力學等方式，了解衝刺的機制與運作理論中的每個元素，透過將動作拆解的實際操作訓練，將理論轉譯到專項表現上，另加入運科檢測的概念，使得教練不僅知道如何練，更知道為何這樣練，將衝刺表現的訓練帶入到基本的熱身與肌力體能訓練當中。</p>			
			
講師針對衝刺機制進行說明		講師說明衝刺對地面產生之反作用力	
			
講師對學員進行衝刺機制練習		學員針對課程內容進行心得分享	
檢附證明			

1. 研習結業證書、證照、課程證明等相關證明文件：請檢附**影本**
2. 交通費、住宿費、報名/註冊/認證費等相關單據：請檢附正本（出國者請附國外出差旅費報告表）

教務處	
-----	--